

La Communication NonViolente

Ouvrir notre conscience pour transformer nos relations et devenir des acteurs libres et responsables.

Marshall Rosenberg (6 octobre 1934 – 7 février 2015), docteur en psychologie clinique, médiateur reconnu mondialement et homme de paix, a développé la *Communication NonViolente* à partir de 1960.

Parcours de vie

Juif américain, il a souffert dès son plus jeune âge de discriminations et de violences de par ses origines. Issu d'une famille généreuse et ouverte au monde, il racontait que sa grand-mère avait l'habitude d'accueillir et de nourrir les personnes dans le besoin qui croisaient sa route. Ce questionnement : « Qu'est-ce qui fait que dans des situations extrêmes, certaines personnes peuvent rester en lien avec leur humanité, alors que d'autres basculent dans la violence ? » l'a mené très tôt à s'engager dans une véritable quête.

Aux côtés de Thomas Gordon, il s'est intéressé aux recherches de Carl Rogers, avant de devenir son collaborateur et d'établir sa pratique de psychologue clinicien.

En explorant avec Carl Rogers la « thérapie centrée sur la personne », il ne pouvait se résoudre à ce que l'écoute empathique ne soit pratiquée que par des 'professionnels', psychologues, psychothérapeutes. Il avait cette conviction profonde que l'empathie réside dans le cœur de chaque personne. Il était intéressé à développer une



manière de penser et de s'exprimer, simple, pratique et tout-terrain, qui puisse aider chacune et chacun à entrer en dialogue à partir d'un espace intérieur de bienveillance et d'authenticité. Renonçant finalement à sa

« Qu'est-ce qui fait que dans des situations extrêmes, certaines personnes peuvent rester en lien avec leur humanité, alors que d'autres basculent dans la violence ? »

pratique de psychologue clinicien, il s'est installé comme chauffeur de taxi. C'est durant cette période de sa vie, riche en contacts multiples et variés, qu'il a continué son

exploration en direct de la puissance de l'écoute empathique et qu'il a commencé à développer la *Communication NonViolente*.

Qu'est-ce que la Communication NonViolente ?

Par un ensemble de savoirs, savoir-faire et savoir-être, la CNV nous propose dans un premier temps un apprentissage sur comment se relier à soi (auto-empathie).

Pour ce faire, elle nous invite à nous ouvrir au monde par l'intermédiaire de nos cinq sens, et à développer petit à petit notre capacité à observer ce qui se passe autour de nous – et/ou en nous – en séparant l'observable et le vérifiable de nos jugements. Cette première étape peut paraître simple mais, la plu-

part du temps, elle nous mène dans une pratique approfondie de démêlage entre nos pensées, jugements, interprétations et l'observation neutre des faits.

La CNV nous invite ensuite à prendre appui sur le corps pour entrer en contact avec ce que ces faits (par exemple, ce que quelqu'un fait, ou ce que quelqu'un dit) éveillent en nous en termes de ressentis corporels. Par une attention fine à ces ressentis, puis à nos sentiments et à nos émotions, nous apprenons petit à petit à différencier ceux-ci et à les nommer.

Vient ensuite l'étape cruciale de la reprise de responsabilité de notre vécu émotionnel : nous nous laissons guider par nos sentiments et nos émotions pour qu'ils nous mènent vers ce qui nous motive essentielle-



ment et qui les sous-tend : nos besoins, nos aspirations profondes. La pratique de la CNV donne l'expérience, encore et encore, que c'est à partir de cet espace des besoins – en nous, et par la

L'empathie réside dans le cœur de chaque personne »

reconnaissance de ce même espace chez les autres – que nous pouvons non seulement ne plus craindre nos différences, mais apprendre à les célébrer par l'établissement d'un dialogue qui prenne en compte ce que chacun vit profondément.

À partir de cette reconnaissance de nos besoins fondamentaux, qui sont universels, nous pouvons faire des demandes, ou poser des actes non entravés et directement en lien avec ce que nous souhaitons réellement.

Grâce à cet apprentissage à se relier à soi, et à partir du basculement qu'il propose par la prise de responsabilité de notre vécu émotionnel et le développement de la conscience de nos besoins, la CNV ouvre une voie simple, pratique et accessible à tous vers un véritable chemin de conscience relationnelle. Elle nous invite à apprendre comment nous exprimer en augmentant nos chances d'être entendu et compris (*expression authentique*), et comment écouter l'autre, quoi qu'il dise ou fasse et quelle que soit la manière dont il s'exprime (*écoute empathique*).

Et petit à petit, par une pratique suivie des notions proposées et une intégration pas à pas du processus de la CNV, la conscience se développe, de nouveaux réflexes s'enracinent et une expression qui peut se révéler au début bien maladroite et balbutiante, va

La Formation longue

« La CNV : des bases vers un art de vivre »

L'intention de la formation en Communication NonViolente co-animée par Martine Casterman et Christiane Goffard au Château communal de Monceau-sur-Sambre est de permettre à chaque participant de découvrir la CNV à son rythme, et de petit à petit l'intégrer pour pouvoir la mettre en pratique dans son quotidien professionnel et personnel, et au travers de situations de plus en plus complexes. Une attention particulière est apportée à chaque participant dans son vécu

individuel, pour une mise en application adaptée des apprentissages. Par ailleurs, les participants sont immergés dans une expérience de groupe, où ils sont invités à vivre la CNV de manière dynamique, en interaction avec les autres participants et les formatrices, dans un esprit de co-apprentissage.

Plus d'infos
et formulaire d'inscription sur

www.eauxvivesasbl.be

Christiane Goffard

060 34 61 43

Martine Casterman

02 652 00 45.

pouvoir s'affiner et devenir, telle une seconde nature, un véritable art de vivre avec soi et avec les autres.

Se libérer de nos conditionnements

Ancrée dans la sagesse universelle (Socrate, Rumi, Krishnamurti, Spinoza), influencée par certains courants psychologiques et psychothérapeutiques contemporains (A. Maslow, C. Rogers) et en phase avec les apports des neurosciences (A. Damasio, J. Fradin), la Communication NonViolente est essentiellement un chemin de libération de nos conditionnements mentaux collectifs, qui donne les moyens de vivre en conscience notre interdépendance fondamentale. Cette pratique du langage, enracinée dans une conscience affinée de ce que nous vivons moment après moment, nous invite chacune et chacun, où que nous soyons, comme nous le pouvons et de manière singulière, à ajuster nos paroles et nos actes en fonc-

tion de la conscience de nos besoins et à tisser un « vivre-ensemble » plus authentique, solidaire et responsable.

La CNV est enseignée en Belgique et dans le monde entier et dans de nombreux contextes : écoles, structures sociales, hôpitaux, entreprises, institutions internationales, justice, prisons, médiation..., couples, familles... Pour plus d'informations sur les formations dispensées et sur l'équipe des formateurs en Belgique et dans le monde : www.cnvbelgique.com - www.cnvc.org

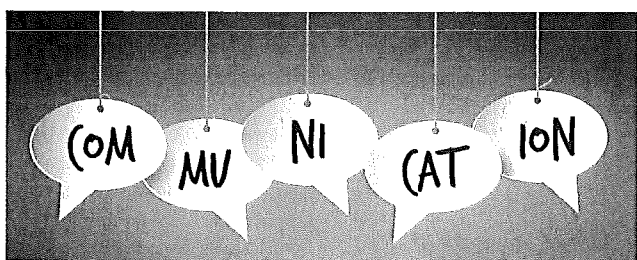
Martine Casterman

Bibliographie :

Marshall B. ROSENBERG : « Les mots sont des fenêtres ou des murs », Ed. Jouvence, 2005 ;

Carl ROGERS : « Client-centered therapy », Constable and Cy Ltd, 1951 ;

Antonio DAMASIO : « Spinoza avait raison Joie et tristesse, le cerveau des émotions », Ed. Odile Jacob, 2013 ; Jacques FRADIN, « L'intelligence du stress », Ed. Eyrolles, 2008.



Quand nous nous adressons à l'autre, nous allons apprendre à traduire nos pensées :

- « Tu m'énerves à la fin, tu ne m'écoutes jamais ! » en la phrase suivante

- « Quand tu parles pendant 20 minutes, je suis énervé car j'aspire à un vrai partage d'idées. Est-ce que tu pourrais prendre un moment pour écouter mon point de vue ? » (*expression authentique*)

Par contre, si c'est l'autre qui nous dit cette phrase :

- « Tu m'énerves à la fin, tu ne m'écoutes jamais ! » nous pourrions lui répondre :

- « Tu te sens tendu ? Tu voudrais être sûr que nous pouvons avoir un vrai échange ? Tu voudrais pouvoir exprimer ton point de vue ? ... C'est ça ? » (*écoute empathique*)