

La Communication Non Violente ou CNV

La Communication Non Violente a été mise au point par Marshall Rosenberg, docteur en psychologie clinique, élève et collaborateur de Carl Rogers et rédacteur de nombreux livres.

La CNV est un processus d'abord intérieur afin de se rendre la vie plus belle lorsque nous entrons en communication avec l'autre, que ce soit en famille, sur le plan professionnel, amical...

"Le but de la CNV n'est pas d'obtenir ce que nous voulons, mais d'obtenir un lien humain qui permettra à chacun de voir ses besoins satisfaits. C'est aussi simple et aussi complexe que celà." nous dit Marshall Rosenberg.

Je pense que une des richesses de la Communication Non Violente est de chercher à entrer en lien avec l'autre afin d'avoir le plus de chance que mes besoins et ses besoins soient satisfaits. Il n'y a alors pas de perdants. Il n'y a que des gagnants.

Je vais vous donner un exemple concret où je vous montre le choix que j'ai face aux pensées qui me viennent. Le processus de la CNV passe par une observation, un sentiment, un besoin et une demande.

Mon observation : « mon voisin s'est garé devant mon portail. Je ne peux pas sortir ma voiture. » au lieu de : « Il est culotté mon voisin ! Il se gare devant chez moi sans vergogne ! À cause de lui je ne peux pas sortir ma voiture ! ».

Mon sentiment : « Je suis énervée » ou « Je suis agacée » au lieu de : « Non mais franchement ! Il a du toupet mon voisin ! Je suis sûre qu'il le fait exprès pour m'embêter ! C'est vraiment un enquiquineur de première ! ».

Mon besoin : « J'ai besoin de considération, de délicatesse, de sécurité. » au lieu de : « J'ai besoin qu'il fasse attention à moi. Franchement j'aurais besoin qu'il me respecte. »

Ma demande : je vais sonner chez mon voisin et je lui dis : « votre voiture est garée devant mon portail. Je ne peux pas sortir ma voiture. » Au lieu de : « Mais ça va pas de vous garer devant chez moi. Vous êtes vraiment irrespectueux et je suis sûre que vous devez l'être avec tout le monde ! »

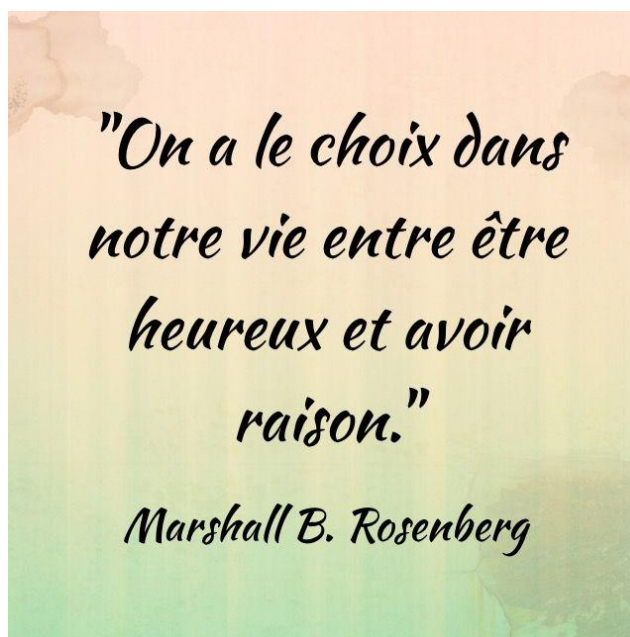
Lorsque je prends le temps d'observer ce qui se passe, de faire un arrêt sur image pour écouter ce que cela me fait, pour me nommer le sentiment que je vis, qu'ensuite je prends le temps de voir quel est mon besoin à ce moment là, je me présente avec une énergie d'ouverture à l'autre. Je suis prête à entrer en lien avec lui, de lui partager ce qui se passe pour moi...alors l'inattendu peut advenir.

Dans cet exemple :

- Mon voisin peut être arrivé de toute urgence et ne pas avoir pu garer sa voiture devant chez lui, car une ambulance y est garée pour emmener sa femme qui est entrain d'accoucher plus tôt que prévu.
- Ou encore : le fils de mon voisin a fêté son vingtième anniversaire et avait trop bu. Il a indiqué le mauvais portail à son copain qui l'avait ramené dans la nuit.
- Ou encore : mon voisin voulait être sûr que je sonnerais chez lui avant de partir de chez moi, car il voulait m'offrir un bouquet de fleur parce que c'était le jour de mon anniversaire...

La CNV est outil de compréhension qui m'a aidée plus d'une fois à comprendre ce qui se passait en moi. Elle m'a permis de me sortir d'un état de victimisation dans lequel je me plongeais régulièrement. Je me sens de plus en plus responsable de ma vie et de moins en moins dépendante de la réaction de l'autre en face de moi.

Je conclurais en citant Marshall Rosenberg : « On a le choix dans notre vie entre être heureux et avoir raison ».



Bibliographie :

- « Les mots sont des fenêtres ou ce sont des murs » Marshall Rosenberg
- « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! » Thomas d'Ansembourg
- « Écoute-moi quand tu parles » Sophie Grosjean
- « Ne marche pas si tu peux danser » Anne Van Stappen

Maguelonne Chassard
Conseillère conjugale et familiale
Thérapeute de couple et de famille
Formée en CNV