

Présentation de la Communication Non Violente

Synthèse réalisée par Monique et Philippe Olivetti à partir d'éléments recueillis dans :

- le Dossier de presse de l'association française de Communication Non Violente consultable sur le site de la CNV Europe
- le site des Editions Jouvence
- le site des Editions Esserci

Février 09

Sommaire

1.	Qu'est-ce que la Communication non violente ?	3
2.	D'où vient la Communication Non Violente ? Les travaux de Marshall Rosenberg	4
3.	Liens avec le monde éducatif	6
3.1.	EN SERBIE	6
3.2.	EN ISRAEL	6
3.3.	EN ITALIE	7
3.4.	EN FRANCE	7
4.	Autres applications de la Communication Non Violente	8
5.	Quelques livres sur la Communication Non Violente	9
6.	Annexe	11

1. QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ?

La Communication Non Violente désigne un ensemble de techniques de communication aidant à transformer les conflits potentiels en dialogues paisibles.

Elle s'appuie sur l'expression simple et sincère de nos besoins et nous permet d'entendre et de comprendre simplement et sincèrement les besoins des autres – même s'ils sont exprimés par des mots qui peuvent sembler une critique, un jugement moral ou une attaque.

Il s'agit d'un processus apparemment simple mais qui est en fait profond et puissant et peut nous aider à :

- ◆ mieux écouter et comprendre l'autre,
- ◆ prendre conscience de nos besoins et des besoins d'autrui,
- ◆ désamorcer et transformer l'agressivité et la colère,
- ◆ gérer les conflits en recherchant la satisfaction de toutes les parties en cause,

mais aussi à :

- ◆ créer davantage d'harmonie et de sécurité dans nos relations avec les autres,
- ◆ diminuer le stress de notre vie quotidienne,
- ◆ apprendre à dire "non" et à entendre un "non".

2. D'OU VIENT LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ? LES TRAVAUX DE MARSHALL ROSENBERG

Marshall Rosenberg est un américain, né en 1934, dont l'enfance, à Détroit, a été marquée par de vives tensions raciales ainsi que par une violence très présente¹, et qui n'a depuis cessé de s'interroger sur la violence et ses origines.

En 1961, il devient docteur en psychologie clinique de l'université du Wisconsin.

Frappé par le rôle déterminant du langage et de l'usage que l'on fait des mots, Marshall Rosenberg met au point, dans les années 1960, un « mode de communication, d'expression et d'écoute, qui permet d'être généreux et de trouver un contact vrai avec nous-mêmes comme avec autrui, laissant libre cours à notre bienveillance naturelle » et qu'il appela "Communication Non Violente" (CNV)².

En 1966, il fonde, aux Etats-Unis, le Centre pour la Communication Non Violente CNVC dont l'objectif est de favoriser la paix, prévenir et résoudre les conflits, tant sur le plan personnel qu'au niveau professionnel ou politique.

La même année, il se voit décerner le titre honorifique de *diplomate status* en psychologie clinique par le Jury américain de psychologie professionnelle.

Depuis 40 ans, Marshall Rosenberg et ses associés ont formé des milliers de personnes à l'utilisation de la CNV, dans environ trente pays, dont certains situés dans des zones de conflit et de violence : Afrique, Moyen-Orient, Europe de l'est, Irlande, Sud-est asiatique, Amérique du sud, mais aussi Etats-Unis, Canada, Europe occidentale et Australie.

Ils ont travaillé :

- ◆ dans des prisons (avec les gardiens comme avec les détenus),
- ◆ dans des écoles (pédagogues, élèves, étudiants)
- ◆ dans des services sociaux,
- ◆ dans des centres médicaux,
- ◆ dans des communautés religieuses et spirituelles,
- ◆ avec les dirigeants et le personnel d'entreprises,
- ◆ avec les militaires et les militants pacifistes,

¹ Sa famille et lui n'étaient pas arrivés depuis deux semaines dans cette ville que des émeutes, consécutives à un incident dans un jardin public, y firent plus d'une quarantaine de victimes

² Nous proposons en annexe le récit d'une expérience montrant à quel point « le langage et l'usage que l'on fait des mots » peuvent aider à faire face à la violence et à surmonter une situation de crise.

- ◆ avec des dirigeants gouvernementaux
- ◆ ...

Marshall Rosenberg intervient fréquemment comme médiateur dans des conflits : Israël, Palestine, Rwanda...

Il est l'auteur de nombreux livres en américain, dont certains sont disponibles en français :

- ◆ « Les mots sont des fenêtres ou bien ils sont des murs », Edition La Découverte Syros 1999.
- ◆ « La Communication Non Violente au quotidien », Éditions Les Pratiques Jouvence, 2003
- ◆ « Nous arriverons à nous entendre », avec Neil Gibson et Shari Klein, Éditions Les Pratiques Jouvence, 2005
- ◆ « Dénouer les conflits par la communication non violente » avec Gabriele Seil, Éditions Les Pratiques Jouvence, 2006
- ◆ « Elever nos enfants avec bienveillance », Éditions Les Pratiques Jouvence, 2007
- ◆ « Enseigner avec bienveillance », conférence donnée lors du congrès national des écoles Montessori, Editions Les Pratiques Jouvence, 2007
- ◆ « Vers une éducation au service de la vie », Les Editions de l'Homme, 2007
- ◆ « Communication et pouvoir », Editions Esserci, 2007

A ce jour, la CNV est enseignée dans plus de 65 pays.

3. LIENS AVEC LE MONDE EDUCATIF

La Communication Non Violente est mise à disposition des enseignants pour leur donner des outils en vue de gérer les situations de violence. C'est une des priorités du Centre pour la Communication Non Violente : mieux comprendre les enfants et adolescents et leur permettre de pratiquer ce processus de communication.

L'objectif est non seulement de former les personnes à la CNV, mais aussi et surtout de les aider à en intégrer les principes dans les méthodes d'évaluation, la pédagogie, les règles de vie et la manière de les appliquer. Marshall Rosenberg parle « d'éducation réciproque » ou « d'éducation au service de la vie ».

Marshall Rosenberg a contribué à la création d'une douzaine d'écoles entièrement fondées sur les principes de la CNV en Serbie, en Israël, en Palestine, en Italie et aux Etats-Unis.

Un projet financé par la Commission européenne entre 1997 et 1999 a permis de mener en parallèle un programme de formation d'enseignants, d'enfants et de parents en Serbie (3 écoles), Israël (4 écoles), Territoire Palestinien (4 écoles) et Italie (une école). L'évaluation a montré une réduction de la violence dans les écoles dans tous les cas, ainsi qu'une amélioration de l'atmosphère. La pratique du processus a stimulé la créativité, chaque classe développant des outils basés sur la CNV.

Les projets continuent à s'étendre dans chaque pays.

3.1. EN SERBIE

En Serbie, un projet soutenu par l'UNICEF et mené par l'Institut de Psychologie de Belgrade entre 1995 à 1998 a permis de former 28 formateurs, 155 enseignants, et de mettre en place des programmes auprès d'enfants dans 57 institutions réparties dans 28 villes. Environ 30 000 enfants âgés de 5 à 16 ans ont ainsi pu pratiquer la CNV. Trois manuels destinés aux enseignants ont été élaborés dans le cadre de ce projet (« Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs », vol 1,2 et 3, disponibles aussi en anglais).

3.2. EN ISRAEL

En Israël, la CNV fait partie du programme national d'éducation scolaire, et est intégrée et enseignée dans une centaine d'écoles primaires. Il arrive que des parents s'y intéressent après avoir vu le changement de comportement de leurs enfants à la maison, notamment dans la manière de gérer leurs disputes.

3.3. EN ITALIE

Des expériences sont menées dans des écoles de la région Reggio Emilia :

- ◆ Bibbiano : école primaire
- ◆ Montecchio : école maternelle

3.4. EN FRANCE

En France, plusieurs stages « CNV en milieu scolaire » ont été organisés. Ils ont été animés par des formateurs venant de Suisse, d'Italie et de France. Plus d'une centaine d'enseignants et de responsables de collèges ou d'écoles (maternelle, primaire) ont été touchés lors des stages qui sont déroulés du 11 au 14 avril 2002, du 14 au 18 avril 2003 à Paris et du 26 au 28 octobre 2003 à Rouen, du 23 au 26 octobre 2004 à Strasbourg.

Des interventions ont également eu lieu dans des collèges publics ou privés.

Des stages de formation sont conduits à la demande de l'ARPEC³ de la région Poitou-Charentes et de l'AFAREC⁴ à Paris.

L'éducation ne se limite enfin pas à l'école : à Marseille, des équipes d'animateurs de centre sociaux, des associations culturelles se forment à la CNV.

³ Association Régionale Pour l'Enseignement Catholique

⁴ Association pour la Formation, l'Animation et la Recherche dans l'Enseignement Catholique

4. AUTRES APPLICATIONS DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

La Communication Non Violente est appliquée dans le domaine de la santé pour améliorer la relation soignant soigné et la relation à l'intérieur de l'équipe des soignants. En France, les Centres Hospitaliers suivants ont été formés :

- ◆ Douai
- ◆ Boulogne sur mer
- ◆ Vichy
- ◆ Alençon
- ◆ Dôle
- ◆ Le Havre
- ◆ Rochefort
- ◆ Marseille
- ◆ Nice

Par ailleurs, des actions pour enrayer la violence ont été menées à l'aide de la Communication Non Violente, par exemple à Brest.

5. QUELQUES LIVRES SUR LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

D'autres livres que ceux de Marshall Rosenberg ont été écrits :

- ◆ « Cessez d'être gentil, soyez vrai » de Thomas d'Ansembourg, Les Editions de l'Homme
- ◆ « Etre heureux, ce n'est pas forcément confortable » de Thomas d'Ansembourg, Les Editions de l'Homme
- ◆ « Etre parent avec son Cœur, L'approche de la communication Non Violente » d'Inbal Kashtan, Editions Jouvence
- ◆ « Pratique de la Communication Non Violente », de Wayland Myers, Editions Jouvence
- ◆ « Le couple, chemin d'écoute et de partage » de Jean-Philippe Faure, Editions Pratiques Jouvence
- ◆ « Eduquer sans punitions ni récompenses » de Jean-Philippe Faure, Editions Jouvence
- ◆ « L'empathie, le pouvoir de l'accueil : au Cœur de la Communication Non violente » de Jean-Philippe Faure et Céline Girardet, Editions Jouvence
- ◆ « Manuel de Communication Non violente : guide pratique pour individus, groupes et écoles » de Lucy Leu, Editions Jouvence
- ◆ « Manuel de la Communication Non Violente, exercices individuels et collectifs » de Lucy Leu, Editions de La Découverte
- ◆ « Pratiquer la bienveillance » de Xavier Cornette de Saint-Cyr, Editions Jouvence
- ◆ « Quand la girafe danse avec le chacal » de Serena Rust, Editions Jouvence
- ◆ « Tant de diversité, la même humanité » de Vilma Costetti, Editions Esserci

Des livres pour enfants et plus grands ont également été écrits par Vilma Costetti, docteur en psychologie et enseignante certifiée en Communication Non Violente :

- ◆ « Sois sage Iginie », Editions Esserci
- ◆ « Louise et l'orage », Editions Esserci : l'accent est mis sur le besoin de sécurité
- ◆ « Louise et la robe rouge », Editions Esserci : l'accent est mis sur le besoin d'autonomie
- ◆ « Louise et les câlins », Editions Esserci : l'accent est mis sur le besoin d'affection

- ◆ « Clément et les plongeurs dans le canapé », Editions Esserci : l'accent est mis sur les besoins d'amusement et de sécurité que partagent enfants et adultes
- ◆ « Clément et le conte », Editions Esserci : l'accent est mis sur les besoins d'apprentissage, de mouvement et de participation que partagent enfants et adultes
- ◆ « Clément et la montre », Editions Esserci : l'accent est mis sur les besoins de partage et d'écoute que partagent enfants et adultes
- ◆ « Clément, Louise et le petit train », Editions Esserci : les personnages se comprennent réciproquement dans leurs besoins d'attention et de compréhension
- ◆ « Clément, sa maman et la mer », Editions Esserci : les personnages se comprennent réciproquement dans leurs besoins de sécurité et de divertissement
- ◆ « Clément, son papa et les épinards », Editions Esserci : les personnages se comprennent réciproquement dans leurs besoins d'appréciation et de respect
- ◆ « L'arc en ciel des besoins », Editions Esserci
- ◆ « L'arc en ciel des sentiments », Editions Esserci
- ◆ « Ma parole a-t-elle de la valeur ? », Editions Esserci
- ◆ « S'il te plaît, Merci », Editions Esserci

6. ANNEXE

Extrait du livre « Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs » déjà cité :

"Alors que je présentais la Communication non violente dans une mosquée du camp de réfugiés de Deheisha, à Bethléem, devant quelque cent soixante-dix musulmans palestiniens, j'entendis soudain une rumeur parcourir l'assistance et enfler. "Ils murmurent que vous êtes américain !" m'expliqua mon interprète. A cet instant, un homme se leva d'un bond et, me regardant droit dans les yeux, hurla : "Assassin !" Un chœur de voix renchérit aussitôt : "Meurtrier !" "Tueur d'enfants !" "Assassin !"

Par chance, je parvins à diriger mon attention sur ce que l'homme ressentait et sur le besoin que son message exprimait. Dans ce cas précis, j'avais eu quelques indices : ce matin-là, en arrivant au camp de réfugiés, j'avais vu les grenades de gaz lacrymogène qui avaient été lancées sur le camp la veille au soir. Sur chacune d'elles apparaissait clairement la mention "Made in USA". Je savais que les réfugiés en voulaient énormément aux Américains qui fournissent à Israël des gaz lacrymogènes et d'autres armes.

Je m'adressai donc à l'homme qui m'avait traité d'assassin :

- Vous êtes en colère car vous aimeriez que mon pays utilise ses ressources autrement ? (Je n'étais pas certain de viser juste, mais l'essentiel était que je m'efforce en toute sincérité d'identifier ses sentiments et ses besoins.)

- Un peu que je suis en colère ! Vous croyez qu'on a besoin de gaz lacrymogènes ? Nous avons besoin de fosses septiques, mais pas de vos gaz lacrymogènes ! Nous avons besoin de logements ! Nous avons besoin d'un pays à nous.

- Vous êtes donc furieux et vous aimeriez que l'on vous aide à améliorer vos conditions de vie et à accéder à l'indépendance politique ?

- Vous savez ce que c'est que de vivre ici ? Moi, ça fait vingt-sept ans que j'y suis avec ma famille, mes enfants... Est-ce que vous avez la moindre idée de ce que nous endurons ?

- Vous semblez désespéré et on dirait que vous vous demandez si quiconque peut réellement comprendre ce que c'est que de vivre dans ces conditions.

- Ah, vous voulez comprendre ? Dites-moi, avez-vous des enfants ? Ils vont à l'école ? Ils ont des terrains de jeux ? Eh bien moi, mon fils est malade. Il joue dehors, dans les égouts. Dans sa classe, ils n'ont pas de livres ! Vous avez déjà vu une école où il n'y a pas de livres, vous ?

- Je constate qu'il vous est très pénible d'élever vos enfants ici. Vous aimeriez que je sache que ce que vous voulez, c'est ce que tous les parents souhaitent pour leurs enfants : une bonne éducation, la possibilité de jouer et de grandir dans un environnement sain...

- Exactement ! Ce sont des droits fondamentaux ! C'est le b.a.-ba des droits de l'homme - c'est comme ça que vous appelez cela en Amérique, non ? Pourquoi ne venez-vous pas plus nombreux pour voir à quoi ils ressemblent les droits de l'homme que vous nous apportez ?

- Vous voudriez que davantage d'Américains prennent conscience de l'ampleur de vos souffrances, et qu'ils s'interrogent plus sérieusement sur les conséquences de nos actes politiques ?

Notre dialogue se poursuivit, et mon interlocuteur exprima sa souffrance pendant une bonne vingtaine de minutes. Je l'écoutai, cherchant à repérer les sentiments et les besoins implicites dans chacune de ses déclarations. Je n'approuvais ni ne désapprouvais ses propos. Je me contentais de recevoir ses paroles, non comme des attaques, mais comme un don de l'un de mes semblables qui cherchait à me faire partager ses rancœurs et son profond sentiment de vulnérabilité.

Une fois qu'il se sentit compris, il fut à même de m'écouter tandis que j'exposai les raisons de ma visite au camp. Une heure plus tard, celui qui m'avait traité d'assassin m'invitait chez lui à partager son dîner de Ramadan."