

La Communication NonViolente – CNV

ou l’art d’être en relation

*Au-delà du bien et du mal, il y a un espace,
C’est là que je te rencontrerai*
Rûmi

La CNV, d’abord une intention

Bien plus qu’une technique, la Communication NonViolente est avant tout une intention, celle qui vise à soutenir l’expression honnête, la compréhension mutuelle et la prise en compte des besoins présents. C’est un art de la relation humaine vivante, bousculante et riche de potentiel.

La CNV nous invite à explorer et évoluer sur trois plans :

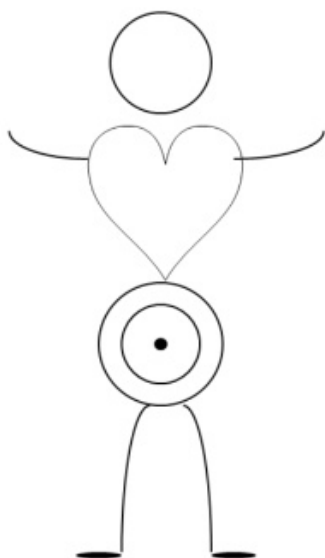
- **le plan personnel** : en toute honnêteté et avec la plus grande bienveillance à mon encontre, la CNV me propose d’être toujours plus en conscience de ce qui m’anime, de mon pouvoir d’agir, de ma responsabilité. Elle aide à développer l’assertivité, la créativité, la confiance en soi et dans la vie. Elle nous permet de nous révéler, à notre rythme, dans notre plein potentiel, au-delà des jugements et des conditionnements ;
- **le plan interpersonnel** : si s’affirmer est un des axes majeurs de la CNV, il en est un autre qui en est indissociable : développer des compétences d’écoute et de compréhension d’autrui. Nous apprenons ainsi à dépasser les images d’ennemis que nous pouvons construire à l’encontre de l’autre pour retrouver l’humain derrière les étiquettes, barrières et freins à la rencontre. C’est un puissant adjuvant à la coopération et à la co-création ;
- **le plan collectif** : la CNV est un soutien à développer une intelligence relationnelle qui nous permette de vivre et nous organiser ensemble. Elle aide à décrypter ce qui se joue à l’échelle d’un collectif, pour faire fructifier ses richesses - notamment au travers du conflit - en révélant et prenant en compte les besoins présents.

En pratique, la cnv, qu'est-ce que c'est ?

Une des forces de la CNV est d'être très pragmatique. Elle offre des repères clairs soutenant un changement de paradigme : passer des jugements, exigences, reproches contre soi ou contre l'autre au focus sur les besoins présents.

Pour cela, elle s'articule autour de 4 repères majeurs :

Le bonhomme OSBD



Faire une **Observation** et non un jugement

Exprimer un **Sentiment** et non une évaluation

Exprimer son **Besoin** et non une stratégie

Faire une **Demande** et non une exigence

La CNV nous propose en outre de gagner en conscience de l'endroit où nous nous trouvons quand nous sommes en interaction, pour mieux choisir et nous donner plus de chances de vivre ce que nous voulons vivre :

- **l'expression** : dire avec le plus de clarté possible ce qui se passe pour moi et ce que je veux, en étant dans une posture d'ouverture et de coopération,
- **l'écoute** : à travers les mots et attitudes de l'autre, comprendre ce qui l'anime, ce qui se passe pour lui/elle, ce qu'il ou elle souhaite vivre.

« Très peu d'entre nous savent comment exprimer leurs besoins. Souvent, nous avons été entraînés à adopter d'autres modes de communication qui créent de la distance entre les gens » / « Tout jugement est l'expression d'un besoin inassouvi » Marshall Rosenberg

Dépasser la recherche de qui a tort/qui a raison pour comprendre les besoins présents est la clé qui nous permet d'entrer dans un échange permettant la compréhension et la coopération.

- **l'auto-empathie** : peut-être la première invitation de la CNV ! L'auto-empathie est une invitation à s'écouter soi-même, à se comprendre en premier lieu, avant même d'ouvrir la bouche, à se demander « qu'est-ce qui se passe pour moi, qu'est-ce que je veux réellement ? »

D'où vient la CNV ?

La Communication NonViolente, appelée aussi CNV, a été mise au point dans les années 60 par **Marshall Rosenberg**, psychologue américain élève de Carl Rogers. La CNV, telle que Marshall Rosenberg l'a transmise, est le fruit d'années d'expériences en tant que psychologue, médiateur, formateur, elle est le fruit de nombreuses recherches, rencontres, collaborations. Elle est transmise et vécue à travers le monde entier, dans différents milieux et contextes sociaux : la famille, les entreprises, les hôpitaux, les gouvernements, des conflits armés, des prisons, etc. Elle est aussi bien utilisée comme base à de l'accompagnement thérapeutique (comme par exemple Isabelle Padovani, Jean-Philippe Faure et bien d'autres), que vue comme une posture essentielle à développer dans les démarches en intelligence collective (voir par exemple Isabelle Desplats, les recherches de l'Université Du Nous ou encore les entreprises libérées).

Quelques repères bibliographiques

Marshall Rosenberg *Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs*, La Découverte

Marshall Rosenberg, *Dénouer les conflits par la CNV*, Jouvence

Art Mella et Isabelle Padovani, *Émotions mode d'emploi T2*, Pourpenser éditions (BD)

Vidéo d'Isabelle Desplats, principes de la CNV <https://www.youtube.com/watch?v=o10gsAURQyo>

Blog d'illustrations éclairantes sur les apports de la CNV « Apprentie girafe » de Léti Gribouille, <https://cnv-apprentiegirafe.blogspot.com/2016/02/lorigine-des-sentiments.html>