

# La Communication NonViolente

## *Un art de vivre avec soi-même et avec les autres*

L'intention de la Communication NonViolente (CNV) est de créer une qualité de relation avec soi-même et avec les autres, qui permette de satisfaire les besoins fondamentaux de chacun, de manière harmonieuse et pacifique.

Ce processus, mis au point par Marshall B. ROSENBERG, psychologue clinicien collaborateur de Carl ROGERS, vise à rappeler ce qui est essentiel dans les interactions humaines et à améliorer la qualité de nos échanges.

### Marshall B. ROSENBERG

Marshall B. Rosenberg naît dans l'Ohio en 1934, puis grandit dans la banlieue de Détroit. En 1943 il est témoin de violences urbaines qui feront une trentaine de morts, alors qu'en parallèle, il vit beaucoup d'amour et de bienveillance dans son cercle familial. Il consacra sa vie à comprendre ce qui permet de cultiver la bienveillance et à aider le plus grand nombre de personnes à le faire !

Docteur en Psychologie clinique à l'université du Wisconsin en 1961, il reçoit 5 ans plus tard la plus haute distinction du Jury américain de psychologie professionnelle.

A la suite d'une prise de conscience sur les limites scientifiques de la psychologie clinique et de la psychiatrie, qu'il considère comme une vision pathologique de l'être humain, il choisit de rejoindre le laboratoire de Carl Rogers qui a attiré son attention sur l'empathie et la qualité de relation comme soutien à la guérison. L'équipe compte également Eugène T. Gendlin qui met en évidence la « sagesse corporelle » et développera le Focusing comme approche thérapeutique, aujourd'hui utilisée par de nombreux modèles thérapeutiques. Il côtoie également dans ce laboratoire Thomas Gordon, pionnier de la résolution de conflit dans une approche « gagnant-gagnant ».

C'est alors qu'il travaillait comme médiateur dans des conflits entre militants en faveur des droits civiques et institutions engagées à supprimer toute ségrégation raciale, qu'il fit le choix de fonder le Centre pour la Communication NonViolente (CNVC), en 1966, avec l'idée de faire connaître cet art du dialogue qui invite à une bienveillance mutuelle et pour en soutenir la diffusion dans le monde.

### Notre langage conditionne notre pensée

Marshall B. Rosenberg portera ses efforts sur le langage et l'écoute qui impactent nos interactions. En effet, dans notre façon d'être en relation, nous sommes individuellement et collectivement pris dans les pièges de nos conditionnements que nous ne voyons pas, tant ils sont imbriqués dans nos habitudes de fonctionnement et nos **automatismes** de pensée.

Nous libérer de ces habitudes, peut vraiment transformer tant notre vie personnelle que la vie dans nos équipes de travail.

La Communication NonViolente nous invite à être davantage conscients de nos perceptions, à accueillir et à gérer nos émotions, à nous relier à nos besoins et nos motivations. Elle permet de « décoder » dans les messages des autres ce qu'ils veulent vraiment dire, derrière des propos ou des comportements qui nous dérangent au premier abord. Sa force est d'apporter de la clarté par rapport à ce que nous vivons, nous voulons et nous disons.

### Notre langage conditionne notre pensée

Ce processus ouvre un dialogue sincère, authentique et respectueux. Il nous amène à nous exprimer de façon claire et cohérente, et à écouter l'autre avec une plus grande conscience, une ouverture et une compréhension, avec une qualité de présence et de cœur.

Cette démarche insiste aussi sur le fait de formuler avec précision ce que nous souhaitons. Et c'est cette demande, exprimée clairement, qui devient l'amorce d'une solution ou d'un dialogue réellement constructif. Cette approche nous propose d'aller vers de réels échanges, vers plus de coopération et de co-création, vers le dépassement des conflits dans le respect et la reconnaissance de chacun.

Elle nous permet de nous réapproprier la confiance et les ressources intérieures nécessaires pour agir sur notre environnement et reprendre du pouvoir sur nos vies, en interdépendance avec les autres.

La formalisation du processus CNV est une façon de prendre du recul par rapport à notre façon « habituelle » et mécanique d'interpréter une situation. La pratique de la CNV s'ancre dans un niveau plus subtil et sensible de l'empathie avec une présence corporelle « dans l'ici et maintenant » qui constitue un véritable défi dans la transmission de la CNV.