

Premiers pas pour une Communication Nonviolente (CNV)

Un mémo succinct, subjectif et partiel.

« Les humains disent seulement deux choses : s'il te plaît et merci. »
Marshall B. Rosenberg

J'ai écrit ce mémo tout d'abord avec l'intention de laisser un support, une trace après mes ateliers d'intro et de « découverte-expérimentation à la Communication Nonviolente (CNV) ». Pour autant, de mon expérience, la pratique de la CNV ainsi que la lecture des livres ou l'écoute des conférences de M. Rosenberg sont irremplaçables et très précieuses.

Aussi, j'aime l'idée que ce livret puisse circuler pour que se diffusent des infos autour de la CNV : les étapes du processus et surtout l'intention qui la sous-tend : une boussole qui me donne chaque jour plus d'empuissancement, de liberté et de joie ! 😊

0- L'intention, l'intention

Marshall B. Rosenberg (1934 - 2015) est le fondateur du processus de la Communication Nonviolente (ou CNV) dans les années 60 – 70. S'il s'est inspiré de Gandhi et de Krisnamurti, je trouve que le concept de Nonviolence¹ selon Rosenberg est spécifique.

Pour moi, la Communication Nonviolente est d'abord **une philosophie**, une énergie, une attitude, une posture holistique qui dépasse de loin la parole. De là peuvent ensuite découler un ensemble d'outils, de « trucs », de concepts, parfois langagiers.

La CNV est une démarche fondée sur la prise de **conscience de ce qui facilite ou entrave le dialogue & la qualité de relation**. Marshall disait : « la CNV est avant tout une **intention**, celle de créer une certaine qualité de connexion envers soi et autrui qui permette à la compassion de se vivre dans le donner et le recevoir avec bienveillance. » C'est pour moi une posture qui prend d'abord soin du lien plutôt que du résultat, qui recherche **la connexion avant**

la solution, qui cherche à prendre en compte les besoins fondamentaux de chacun-e de manière harmonieuse, qui permet donc à chacun-e d'augmenter ses chances de vivre ce qu'il ou elle souhaite le plus. En proposant d'aller vers un **partage équitable des ressources** (quelles qu'elles soient), je trouve que **la CNV est au service d'une justice climatique et sociale globale, au service de tous les êtres vivants**.

"On a le choix dans
notre vie entre être
heureux et avoir
raison."

Marshall B. Rosenberg

Une fois que je me suis posé la question de mon **intention**, Rosenberg a proposé 4 étapes qui permettent de placer mon **attention** et de vérifier

¹ C'est une marque déposée ! ^^ L'orthographe est particulier.

ALLER PLUS LOIN ?

Voici, d'autres pistes encore pour faire se croiser la CNV, la lutte contre les oppressions systémiques et le changement sociétal et climatique que je désire voir advenir :

- **ACHARD Nathalie**, *Mon privilège, ton oppression*, Époque Épique, 2021, 262 p.
- **KASHTAN Miki** : thefearlessheart.org. Depuis 2014, elle offre des coups de fils qu'elle enregistre pour qu'ils soient ensuite gratuitement accessibles à toutes sur des thèmes tels que : Faire face aux Privilèges : Activisme Nonviolent pour la Libération : Interroger l'Argent ; Dépasser le patriarcat ; etc.
- **STARHAWK** : *Rêver l'obscur* ou encore *Chroniques altermondialistes*, dont vous trouverez un extrait en français ici : www.terrestres.org/2019/11/22/au-dela-de-la-violence-et-de-la-non-violence/
- **MACY Joanna** : Association Le Travail qui relie (*works that reconnects*) ; association les Roseaux dansants. Livre : *Écopsychologie pratique et rituels pour la terre : revenir à la vie*.
- Article sur la colère (en anglais) : <https://baynvc.org/reclaiming-anger/>

Cette liste est non exhaustive, si vous pensez qu'il manque une référence pertinente, s'il vous plaît, indiquez-le moi ! ☺



1- Mémo sous licence **CC-NC-SA** - Vous pouvez tout à fait copier, transmettre ou transformer librement le présent document, dès lors que c'est pour un usage non commercial. Je suis ravi-e de favoriser la diffusion et l'utilisation de la CNV par et pour le plus grand nombre de personnes.

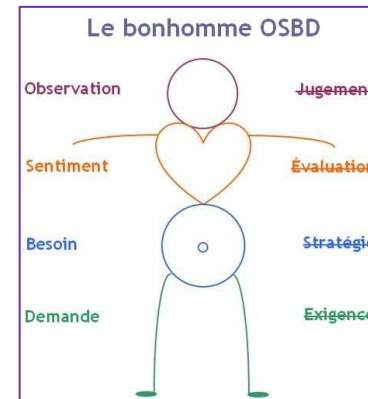
2- Le discours, d'après moi, étant un instrument de pouvoir, j'ai choisi d'avoir recours à **l'écriture inclusive** pour participer à la déconstruction des inégalités et des stéréotypes de genre dans notre société et commencer ainsi à dés-invisibiliser le féminin dans le français.

- **Partager c'est sympa** : <https://youtu.be/4S9yQh2yc98> « 5 trucs pour être heureux | CNV » (7min)
- **Issâ Padovani** : "[Pourquoi est ce que je ferais de la communication non violente ? je ne suis pas violent moi !](https://www.soundcloud.com/issapadovani)" (13min) ou audio [soundcloud.com/issapadovani](https://www.soundcloud.com/issapadovani).
- **Thomas d'Ansembourg** : [Cessez d'être gentils soyez vrais](#) (1h40, reprend en grande partie le livre *Cessez d'être gentils soyez vrais*)

PRATIQUER

- **Site officiel** : www.cnvformations.fr répertorie les formations dispensées par des personnes certifiées.
- **Autres stages** : il est aussi possible de se former via des ateliers (initiation ou perfectionnement) animés par des personnes non certifiées ou en cours de certification. Ces personnes utilisent généralement des termes comme « communication bienveillante », « stage basé sur la Communication Nonviolente », etc.
- **Groupes de pratique** : pour une pratique plus régulière, il est possible de rejoindre un groupe de pratique (mensuel, bi-mensuel, etc.). Certains sont payants, d'autres demandent une participation aux frais, d'autres pas. La liste officielle des groupes de pratiques : fr.nvcwiki.com/index.php/Liste_des_groupes_de_pratique/France et cnvfrance.fr/carte-groupes-de-pratique-cnv/. D'après moi [Noa], il est toujours possible de monter son propre groupe de pratique avec un ensemble de personnes motivées et de trouver des "exercices" sur internet ou dans le Manuel de Lucy Leu (voir juste en dessous). >>Si ça vous intéresse, on peut s'en recauser, c'est comme ça que je me suis principalement formé-e !
- **Manuel d'exercice et de pratique** : **LEU Lucy**, *Manuel de communication non violente : exercices individuels et collectifs*, La Découverte, 2005, 204 p.
- **Réseaux sociaux** : il existe des groupes de pratiques en ligne tels que [celui-ci d'Issâ Padovani \(c'est sur Facebook!\)](#) ; [FB CNV Île-de-France](#) ; [FB - Les Petits Elèves Girafes...](#) il en existe d'autres, autogérés, pas forcément sur FB. A chercher ! 😊

instant après instant si ce que je pense (et dis) reste au service de mon intention. Si mon intention est centrée sur l'envie d'être en lien, alors je peux m'appuyer sur les 4 composantes principales de ce qui est parfois appelé **protocole ou processus CNV : l'O, S, B, D (Observation, Sentiment, Besoin, Demande)**.



L'ordre de présentation de O, S et B est indifférent. Ce sont des étapes qui, je trouve, permettent de m'apaiser ; qui m'aident à transformer jugements, évaluations, reproches en connexion de cœur à cœur ; qui me soutiennent pour reprendre la responsabilité de ce qui me traverse.

Cependant, il ne s'agit pas d'une manière de parler qu'il faudrait suivre à tout prix. Les concepts proposés sont des repères, des béquilles, et non pas des règles à suivre.

D'ailleurs, l'OSBD n'est pas ce que je « sors » à l'autre, c'est vraiment mon décodeur intérieur, c'est ce qui permet de me clarifier moi, de gagner en conscience. « Parler en OSBD », de mon expérience, augmente le risque d'entraver la communication, que les personnes familiarisées ou non avec la CNV se sentent agacées ou mal à l'aise !

Je vais plutôt utiliser avec autrui les mots que je veux, les mots qui me viennent spontanément. Car, encore une fois, la CNV n'est pas une langue mais bien une posture, et l'OSBD un soutien au service de (comment j'incarne) mon intention.

1- Girafe & Chacal

La CNV utilise la symbolique de deux animaux : **la girafe et le chacal**. Il n'y a pas de jugement de valeur dans le choix de ces animaux : ils sont tous les deux traversés par la vie, il n'y a pas un « meilleur » mode qu'un autre ! Quand je suis en mode **girafe**, je porte mon attention sur les sentiments/besoins (les miens, ceux de l'autre). C'est l'animal qui utilise la

CNV, l'empathie, la bienveillance, l'écoute, l'ouverture. Elle a un gros cœur, elle voit loin, elle a les oreilles tournées vers l'extérieur.

Quand je suis en mode **chacal**, je porte mon attention sur les pensées (les miennes, celles de l'autre). C'est l'animal qui utilise le langage habituel, conditionné, il va avoir recours à des jugements (positifs ou négatifs), des menaces, des accusations, il va chercher à avoir raison, etc.

Pratiquer la CNV d'après moi permet de gagner en conscience : où me place-je en cet instant ? Suis-je en mode girafe ou mode chacal ? Je peux prendre le temps de goûter cela. Avant de découvrir la CNV, moi, je ne savais qu'il existe un mode autre que balancer mes jugements ! Je n'avais pas cette conscience là.



Derrière chaque jugement se cache un besoin merveilleux.

cnv-apprentiegirafe.blogspot.com

Également, être en posture CNV n'est pas un but en soi ! Il n'y a **pas d'obligation à être en mode girafe tout le temps** (je crois que cela n'est d'ailleurs humainement pas possible). J'ai plutôt observé que la pratique de la CNV me permet de traduire de plus en plus rapidement et de plus en plus souvent en mode girafe les jugements qui surgissent en mode chacal. Je ne crois pas que pratiquer la CNV fera disparaître les jugements qui me traversent et qui m'arrivent !

Ressources

LIVRES

- **ROSENBERG Marshall**, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, 2005 (édition 2015), 260 p.
ROSENBERG Marshall (Mini-Livre) : *Clés pour un monde meilleur, CNV et changement social*.
- **ACHARD Nathalie**, *La communication non violente à l'usage de celles et ceux qui veulent changer le monde*, Marabout, 2020, 208 p. Il reprend les bases de la CNV avec une approche associative.
- **ART-MELLA** (Bande Dessinée) : *Émotions Enquête et mode d'emploi* - Tome 1, 2,3.

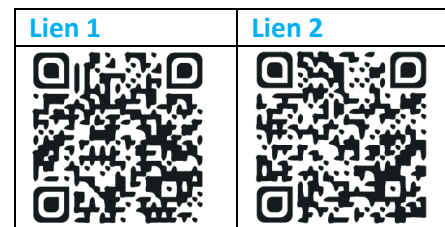
SITES

- Les dessins sont issus du blog dessiné de **Léti Gribouille** : cnv-apprentiegirafe.blogspot.com
- Les sites d'**Issâ Padovani** : club-cnv.com pour la partie CNV, club-communication.com pour un aspect plus spirituel et ésotérique.



VIDEOS

- Les conférences de **Marshall Rosenberg**
<https://www.youtube.com/watch?v=bljRxdN-kL8> ou
https://www.youtube.com/watch?v=53_qIO_8qgo, etc.



- **Marshall Rosenberg** : [Atelier d'introduction à la CNV](#) (47min)



6- Auto-empathie

De mon observation, la CNV « vient » rarement à « chaud », surtout au début, elle s'intègre avec de la pratique, avec du temps ! Pensez à combien de temps d'ailleurs vous avez été baigné-e dans le monde habituel, l'univers « chacal. » Alors n'oubliez pas de vous donner de l'empathie à vous-même, d'avoir de la douceur si jamais vous passez parfois en mode chacal !

De nouveau, enfin, Rosenberg dit : « **La langue girafe n'est pas une langue**, elle n'est pas une affaire de mots ; c'est une attitude qui nous permet de rejoindre un flot d'énergie à partir duquel il est possible de donner du plus profond de son cœur. Cela a relativement peu de choses à voir avec les mots, c'est universel et s'applique à toutes les cultures. »

Attention, opter pour la CNV ne veut pas dire être toujours sympa, tout accepter, mettre des choses sous le tapis, s'oublier et devenir « une gentille personne morte », selon l'expression de Rosenberg. Pour moi, la Nonviolenze de la CNV se goûte dans l'authenticité (envers moi, envers l'autre) et la danse. La CNV m'invite à goûter ce qui me traverse, être en bienveillance avec moi et si je le souhaite, si je le peux, rester en lien, en connexion, à l'écoute de l'autre. Pour cela, je peux m'aider de l'O, S, B, D !

2- Observation

Avant de me prendre le temps à déplier le processus CNV, je me redemande : quelle est mon **intention** ? Si je suis en mode **girafe**, je peux placer mon attention sur la première étape du processus : **l'Observation**.

Une observation en CNV, c'est quand je formule ce que je vois ou entends de **manière factuelle**. Une caméra pourrait décrire la scène. Issâ Padovani, formateur certifié en CNV, parle de dérouler le film « sans les sous-titres, sans les commentaires des personnes qui le visionnent. »

L'observation est à différencier de qu'on pourrait appeler le **théâtre mental**, qui englobe jugements, reproches, défoulement des pensées, analyses, interprétations, croyances, opinions, projections (même inconscientes), etc. Dans le théâtre mental se jouent aussi des choses qui dépendent de mon vécu, de mon filtre perso, de mes blessures, de ma culture. Au final c'est l'ensemble des trucs que je me raconte, que je me dis... ce sont mes hurlements du mode **chacal** !

Pour moi, plus j'écoute mes chacals mais sans m'identifier à eux plus je peux apaiser mes pensées donc m'apaiser, garder du recul/ relativiser sur l'évènement et aussi poser une base commune à partir de laquelle le dialogue peut continuer. Marshall dit : « *Dès qu'un-e interlocuteur-trice entend une critique, le différend le plus simple devient impossible à résoudre.* » La communication se coupe. Une fois cette base factuelle posée, je peux alors descendre vers ce qui est vivant en moi : mes **sentiments** et mes **besoins** !



Observer consiste à dénouer les fils de ce que je vois et de ce que je pense.

Mais alors ! Comment vérifier que je suis dans l'observation ? Pour rester factuel-le :

- Je peux me demander : est-ce que la personne la plus différente de moi au monde verrait ou dirait la même chose ?
- J'évite tous les adjectifs qui sont des jugements : « *joli-e, moche, gentil-le, méchant-e* »
- J'évite les généralisations : « *toujours, tout le temps, jamais* »
- J'évite les mots connotés : « *tu traines les pieds* »
- Je fais appel à des références extérieures, un chiffre précis, un élément mesurable : « *elle mesure 2m65* » plutôt que « *elle est grande* »
- J'évite toute comparaison entre deux personnes, pour rester dans une intention de dialogue plutôt que de compétition (qui est le/la meilleur-e)
- Enfin, je prends la responsabilité de mes jugements avec : « *je trouve que...* », « *je me dis que...* », « *j'ai l'impression que...* », etc.

Une personne en mode super-chacal-extrêmement-mal-luné, suite à une observation, ne pourrait répondre que : « Oui et alors ? ».

la question de **l'intention** : pour quelle raison aimerais-je que l'autre fasse/dise ce que je lui demande ? Suis-je toujours en train de privilégier la relation ou bien le résultat ?

La **demande CNV** n'est souvent qu'un prétexte pour ouvrir le dialogue. Et c'est en cela qu'elle peut être, d'après moi, déstabilisante par rapport à une requête effectuée depuis le mode chacal, car en mode **girafe**, la porte reste ouverte au refus de l'autre, je me fiche du résultat. **Ma demande est un « s'il te plaît. »**

Sinon, je suis dans l'exigence ! Un refus génèrera alors chez moi un **sentiment** désagréable (peur, colère, frustration, tristesse) ; j'aurais envie d'adresser des reproches (à l'autre, à moi). L'autre personne face à mon exigence risque d'être dans la révolte ou la soumission mais pas l'adhésion !

La dernière étape du processus CNV présente deux catégories : les **demandes de connexion** et les **demandes d'actions**.

Les **demandes de connexion** permettent 1) de vérifier que c'est le « bon moment » pour entrer en relation avec l'autre personne (pour moi, pour elle) 2) puis d'avoir un retour sur ce que la personne en a retenu 3) et enfin de savoir ce qu'elle ressent après m'avoir entendu-e.

Une **demande d'action** en CNV a les caractéristiques suivantes : elle est **réalisable, concrète, précise, et formulée positivement si possible dans l'instant présent, adressée à une ou des personnes en particulier** (moi inclus-e). « *Qu'est-ce qui pourrait me rendre la vie plus belle, là, maintenant ?* » Une parole ? Une action ? ... mais toujours en lien avec mes **besoins**.

- ❖ *J'ai froid !* > (**besoin** de confort) *Est-ce que Michel tu serais ok pour fermer la fenêtre derrière toi stp, j'ai froid ?*
- ❖ *J'ai la peste ou quoi ?* > (**besoin** de tendresse) *Pourrais-tu me prendre 5 minutes dans tes bras, si tu veux bien ?*
- ❖ *On se rappelle !* > (**besoin** de partage) *Lundi prochain à 15h tu serais dispo pour un appel par tel d'une heure ? C'est moi qui appelle.*

- ❖ J'ai **besoin de boire** une citronnade > **Besoin** d'hydratation, de détente
- ❖ J'ai **besoin de ce travail et d'argent** > **Besoin** de sécurité, de sens

Derrière une **stratégie**, plusieurs besoins peuvent cohabiter, certains nourris et d'autres non.

Le plus j'accède et me connecte à mes besoins, plus je trouve que je peux me débrancher de la stratégie initiale, je peux repartir sur une autre stratégie, je gagne en liberté, en abondance. J'observe que j'attends beaucoup moins que l'autre change (ah ! s'il ou si elle ou iel changeait... ☺), je m'empuissante.



« Le chacal se répète en boucle tant qu'il n'est pas entendu. » Mon observation c'est que reconnaître un **besoin** peut permettre de l'apaiser et ne nécessite parfois plus la mise en place d'une **stratégie**. Franchement, ça été une révélation pour moi !

5- Demandes

Tout comme mon **sentiment** est en lien avec mon **besoin**, la **demande** en CNV surgit en lien avec un de mes **besoins** (nourri ou non). Encore une fois se pose

A chaud, surtout si l'émotion très est forte, j'ai observé que les jugements sortent en premier ! C'est ok, même humain je crois. Je peux attendre un moment plus à froid et revenir à **ma boussole** : **quelle est mon intention** (être en lien, exprimer ma limite, essayer d'avoir raison) ? **J'ajuste mon observation en fonction**. Je n'ai pas besoin d'être parfait·e ni de TOUT décrire. Surtout, je n'essaie pas de mettre « du miel sur ma bouche » et de faire une observation si ce n'est pas intimement ce que je pense !

3- Sentiments et sensations physiques

Les **sentiments** sont comme les voyants d'un tableau de bord de voiture : ils me signalent juste que **quelque chose est vivant en moi**. C'est une information précieuse ! Aurais-je l'idée de mettre un autocollant sur mon tableau de bord auto pour camoufler le voyant ?

Un **sentiment** n'est donc ni bon ni mauvais (bien qu'il puisse être agréable ou désagréable à éprouver) : il signale un **besoin** satisfait ou insatisfait.

Qu'est-ce que j'ai éprouvé à ce moment ? Qu'est-ce que je ressens maintenant ? Qu'est-ce qui est maintenant vivant en moi ? Je peux me demander si des sensations physiques sont présentes.

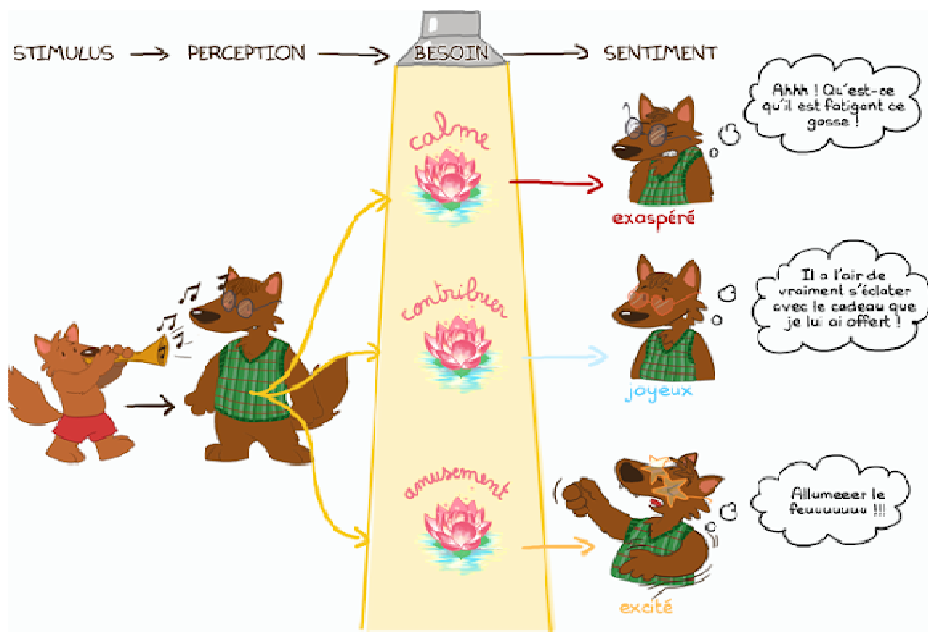
Exemple : *je me sens seul·e, navré·e, frustré·e et j'ai mal au ventre, les mâchoires serrées.*

En CNV, je prends la pleine responsabilité de mon sentiment, il m'appartient, je l'exprime au « je » : *je me sens agacé·e* plutôt que *tu m'agaces*. « J'ai le sentiment que » est un faux-ami ! C'est une pensée qui relève du **théâtre mental**. Je suis retourné·e dans ma tête.

En CNV, je porte attention à différencier les **sentiments** des évaluations masquées, des pensées, et des interprétations.

- ❖ Si je dis *je suis nul·le, bête, médiocre* je ne parle pas vraiment de ce que j'éprouve mais bien de ce que je crois de moi ! (**théâtre mental**)
- ❖ Des mots tels que *accusé, jugée, acculé, harcelée, contrainte, coincé, invisible, niée, dupée, manipulé* sont des évaluations masquées. A ce

moment, je laisse à l'autre du pouvoir sur moi, j'oublie alors qu'**autrui n'est jamais la cause de ce que je ressens, seulement ce qui déclenche, le stimulus !**

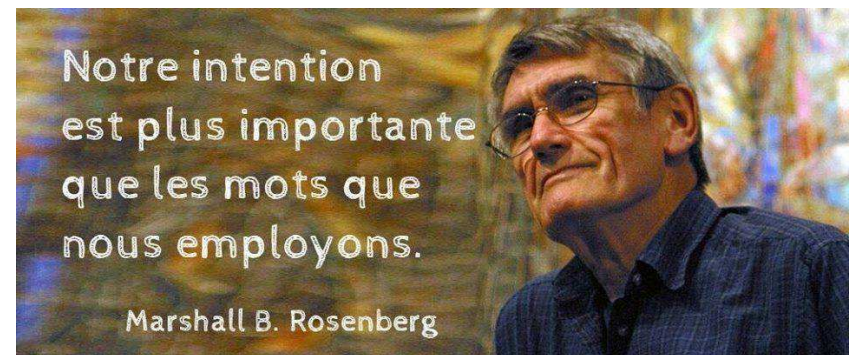


Ce n'est pas ce que tu fais qui est la cause de mes sentiments.
Mes sentiments proviennent de mes besoins.

Cette différenciation permet, d'après mon expérience, de gagner en empuissantement (Issâ Padovani parle de « **reprenre la télécommande de ses émotions & de sa vie** ») puisque je ne dépends plus de l'autre. Cette attention permet au dialogue de se poursuivre, de me relier plus facilement (même si je suis en mode super-chacal) à ce que l'autre vit, voire d'ouvrir un espace d'écoute qui serait davantage de cœur à cœur.

Enfin, de mon observation, plus je passe par le corps, par le cœur et plus je quitte la tête, plus il m'est possible de ressentir l'émotion qui m'habite encore, l'accueillir, la traverser, et qu'elle s'apaise enfin.

Ce sont des repères encore une fois, pas des absolus à atteindre, encore moins « à chaud ». Et aussi, si je trouve sincèrement que j'ai été *abandonnée* ou *trahi*, je ne cherche pas à remplacer cela par des « mots CNV ».



4- Besoins

Les **besoins** en CNV sont indépendants de tout contexte. Un **besoin** n'est jamais quelque chose que l'on peut faire, ni quelque chose que l'on peut prendre ou toucher. Il n'est **pas PALMO**, c'est-à-dire il n'est attaché ni à une Personne, ni à une Action, ni à un Lieu, ni à un Moment, ni à un Objet *particulier*. Un **besoin** est universel, partagé entre tous les humains. N'importe qui peut s'y relier.

Ils sont l'énergie vitale qui nous mobilise pour agir vers ce qui va nous faire croître. Les **besoins** sont des manifestations de la vie. Rosenberg les considère comme **des cadeaux beaux et précieux !**

La croyance en CNV c'est qu'il y a un nombre infini de manières de les satisfaire. Rosenberg appelle **stratégies** les actions que l'on met en œuvre pour les nourrir. S'il peut y avoir des conflits entre les **stratégies** mises en place, il n'y a jamais conflit au niveau des **besoins** puisqu'en CNV mes besoins et ceux de l'autre sont tout aussi importants.

Attention, si je dis « j'ai besoin *que* » : je cours vers une **stratégie** plutôt qu'un **besoin** au sens CNV.

❖ J'ai **besoin que** tu ranges ta chambre > **Besoin** d'ordre, d'harmonie