

# ABC DE LA PREPARATION A LA CERTIFICATION

**A) CONNAITRE LA CNV** (théorie, concepts)

**B) VIVRE LA CNV** (la conscience spirituelle de la CNV et offrir la vision du changement social)

**C) ENSEIGNER LA CNV** (présentation efficace)

Veuillez utiliser le matériel fourni dans chacun des domaines suivants (A,B,C) pour vous aider à développer et contrôler vos capacités dans chacun d'eux.

## **A) CONNAITRE LA CNV**

→ *Se familiariser avec les concepts CNV, les comprendre et s'en souvenir.*

Est-ce que je comprends les buts de la CNV, ses postulats philosophiques, les concepts de communication coupée de la vie et au service de la vie, la qualité de l'empathie et les éléments de la «danse girafe» ?

Ce qui suit est un résumé des concepts et domaines d'application de la CNV, ainsi que quelques questions souvent évoquées lors des formations en CNV.

### **Concepts et domaines d'application de la CNV**

#### **A - Les différenciations-clefs<sup>1</sup>**

1. «Etre 'Girafe'» ≠ «faire de la 'Girafe'»
2. Honnêteté 'Girafe' ≠ honnêteté 'chacal'
3. Empathie ≠ sympathie ou autres formes de réaction (chercher une solution, rassurer, raconter des histoires, etc.)
4. Usage protecteur de la force ≠ usage punitif de la force
5. Pouvoir avec l'autre ≠ pouvoir sur l'autre
6. Appréciation ≠ approbation, compliments, louanges
7. Choix ≠ soumission ou rébellion
8. Observation ≠ observation mélangée à un jugement
9. Sentiment ≠ sentiment mêlé à des pensées
10. Besoin ≠ stratégie ou demande
11. Demande ≠ exigence
12. Stimulus ≠ cause
13. Jugement de valeur ≠ jugement moralisateur
14. Naturel ≠ habituel
15. Interdépendance ≠ dépendance ou indépendance
16. Ce qui est au service de la vie ≠ ce qui nous coupe de la vie
17. Déclic, «shift» ≠ compromis
18. Persévérer ≠ exiger
19. Autodiscipline ≠ obéissance
20. Respect de l'autorité ≠ peur de l'autorité
21. Vulnérabilité ≠ faiblesse
22. Amour en tant que besoin ou action ≠ amour en tant que sentiment

---

<sup>1</sup> Le signe ≠ signifie «est différent de»

- 23. Auto-empathie ≠ passage à l'acte, fait de refouler ses sentiments ou de se complaire dans ce que l'on ressent
- 24. Langue 'girafe' idiomatique ≠ langue 'girafe' classique (formaliste)
- 25. Deviner ≠ savoir
- 26. Ressentir de façon empathique ≠ deviner intellectuellement

### **B - Le processus de la CNV : parties et composantes**

- 27. Le processus de la CNV :
  - a. vérifier notre intention avant d'utiliser le processus
  - b. l'expression honnête et l'accueil empathique
  - c. les quatre composantes (but et caractéristiques de chacune)
  - d. la danse 'Girafe'
- 28. Les quatre oreilles (nos quatre choix en entendant un message difficile à recevoir)
- 29. Les trois types de demande 'Girafe'

### **C - Les domaines d'application de la CNV**

- 30. Entendre la colère (reproches, critiques) de l'autre
- 31. Dire «non»
- 32. Entendre «non»
- 33. L'empathie à soi-même en présence a) d'un stimulus externe, b) d'un stimulus interne
- 34. Faire le deuil et apprendre à partir de nos regrets
- 35. Crier en 'Girafe'
- 36. Interrompre
- 37. Exprimer sa gratitude
- 38. Accueillir la gratitude
- 39. Faire des choix délibérés en étant conscient de ses besoins
- 40. Présenter des «excuses»
- 41. Résoudre un conflit intérieur par le dialogue CNV (jeu de rôle entre 2 aspects de soi)
- 42. Résoudre un conflit avec une autre personne (jeu de rôle)
- 43. Guérison des blessures du passé (jeu de rôle de guérison)
- 44. Médiation CNV

### **D - Questions souvent posées lors des formations en CNV :**

- 45. Pourquoi est-il important de rester centré sur les sentiments et les besoins ?
- 46. Comment pensez-vous que la CNV peut changer la manière de traiter un conflit ?
- 47. Comment définissez-vous l'empathie ? Pouvez-vous développer davantage la différence entre empathie et sympathie ?
- 48. Vous suggérez une manière unique d'exprimer son appréciation vis-à-vis de quelqu'un. En quoi est-ce différent que de dire tout simplement : «Tu es génial !» ?
- 49. Je vous ai entendu dire que ma présence est le cadeau le plus précieux que je puisse faire à quelqu'un qui souffre. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?
- 50. J'ai entendu Marshall parler de «prendre plaisir à la souffrance de l'autre». Qu'est-ce que cela veut dire ?
- 51. Lorsque nous sommes en empathie avec quelqu'un, pourquoi chercher à deviner, plutôt que de lui demander simplement comment il se sent ?
- 52. Vous dites que nous ne sommes pas responsables des sentiments de l'autre. De quoi sommes-nous responsables alors ?

## **B) VIVRE LA CNV**

### **→ *Intention de vivre dans la conscience CNV***

Il s'agit de l'intention d'incarner la conscience CNV dans nos vies à chaque instant. Cette intention est soutenue par le fait de devenir membre d'une communauté CNV ou d'en créer une de votre propre choix : s'il ne s'agit pas d'une communauté locale, il peut s'agir d'une communauté virtuelle pour un groupe d'intérêt spécifique (groupe de parents, groupe autour de l'éducation, du travail, du changement social). Cette intention peut également être soutenue en collaborant activement avec d'autres au sein de notre communauté, en faisant la promotion d'évènements animés par d'autres membres, en consultant les calendriers d'activités de votre communauté et en gardant chaque membre informé de vos activités. Notre vœu est de créer des communautés qui fonctionnent dans un esprit de coopération, sans compétition ou hiérarchie. Ceci assurera un apprentissage et un partage continus, et soutiendra le développement de communautés CNV dans le monde.

Nous pourrions nous demander : *«Qu'est-ce que je fais pour... :*

1. ...m'enraciner dans la conscience des sentiments et des besoins – pour vivre plus pleinement au niveau de mon cœur ?»
2. ...accroître ma capacité à me donner de l'empathie ?»
3. ...développer ma capacité à être présent/e instant après instant ?»
4. ...approfondir ma capacité à accueillir le monde d'une manière empathique ?»
5. ...développer la conscience de mes intentions quand je parle ou quand j'agis ?»
6. ...apporter de la clarté à ma façon de communiquer – m'exprimer d'une façon qui est facilement compréhensible pour les autres ?»
7. ...créer des relations épanouissantes et vivre en harmonie avec ceux qui m'entourent ?»
8. ...approfondir mon sens du lien entre les autres et moi et avec la vie toute entière ?»
9. ...développer ma capacité à donner à partir de l'élan de mon cœur ?»
10. ...m'apprécier davantage et apprécier davantage les autres ?»
11. ...me montrer capable de vivre plus souvent la gratitude et l'abondance ?»
12. ...éprouver plus de joie devant la joie des autres ?»
13. ...cultiver la compassion dans ma vie ?»
14. ...développer la conscience de ce que j'attends des autres quand je parle ou agis ?»
15. ...développer la conscience des moments où mes oreilles 'Girafe' tombent – particulièrement quand j'ai oublié que j'ai le choix dans la façon d'entendre un message ? Qu'est-ce que je fais quand je me rends compte que j'ai oublié que j'avais le choix ?»
16. ...me sentir plus vivant/e ?»
17. ...être davantage conscient des moments où je suis dans ma tête et coupé/e de mon cœur ?»
18. ...faire l'expérience de plus de liberté dans ma vie ?»
19. ...me montrer capable d'exprimer pleinement ma colère en 'Girafe' ?»
20. ...vivre plus de clarté dans ma vie ?»
21. ...vivre davantage de paix dans ma vie ?»

## **C) ENSEIGNER LA CNV**

→ *Intentions claires, présentation efficace, ouverture aux feedbacks*

Cela implique une capacité à transmettre votre compréhension de la CNV :

- par la présentation des concepts,
- en facilitant l'exercice de façon à répondre efficacement aux besoins d'apprentissage d'autrui.

Des intentions claires incluent :

- la capacité à comprendre et à vivre la nature spirituelle de la CNV
- la capacité à démontrer l'inclusion de cette spiritualité dans vos stages d'une façon qui soit confortable et authentique pour vous
- d'être capable de démontrer la distinction entre la vision que sert le processus de la CNV et les quatre étapes du processus
- la capacité de démontrer l'inclusion d'un composant de changement social ou de conscience dans votre transmission de la CNV et dans vos activités CNV, à partir de la compréhension que la transformation sociale et politique est la philosophie de base sous-tendant l'enseignement de la Communication NonViolente.

Questions pour soutenir votre réflexion, afin de... :

**1. Clarifier vos intentions de devenir formateur certifié**

- a) Quelles intentions sous-tendent mon désir de devenir formateur certifié ?
- b) Quelles intentions sous-tendent mon désir d'enseigner la CNV ?
- c) Qu'est-ce que je désire en tirer (ou en apprendre) ?
- d) Est-ce que je considère que j'enseigne la vérité ? Est-il possible pour d'autres d'avoir une vérité différente ? A quel point est-ce que ça compte pour moi que les autres soient d'accord avec les idées CNV que j'enseigne ?
- e) Quel est mon engagement au sein de l'équipe régionale ou du Centre pour la CNV ? Comment ma présence enrichit-elle la communauté CNV ? Comment est-ce que je contribue à la cohésion, à l'harmonie ou à l'expansion de la communauté ? Qu'est-ce qui me motive pour participer à une vision de la création d'un monde 'Girafe' ?

**2. Présenter la théorie et les concepts de la CNV et en faire la démonstration**

- a) Comment développer ma capacité à communiquer à d'autres ce que j'ai compris des concepts de la CNV ?
- b) Comment développer ma capacité à comprendre les questions des autres à propos de la CNV et à y répondre ?
- c) Comment accroître ma confiance à mener un groupe de pratique ou à présenter une partie de l'enseignement ?
- d) Comment développer ma capacité à permettre aux autres de venir vers moi pour s'entretenir de leurs besoins d'apprentissage ?

**3. Avoir la capacité de présenter l'enseignement de manière efficace**

- a) Quelle est l'information que je considère comme la plus importante à transmettre ?
- b) Comment est-ce que je prépare le matériel ?

- c) Quels sont les supports pédagogiques, cursus, activités, exemples, etc. que j'utilise ?
- d) Comment est-ce que je stimule l'intérêt des participants ?
- e) Comment puis-je être plus clair/e, plus complet/e, plus motivant/e, etc. ?
- f) Comment, lors de sessions de formation, est-ce que je développe mes compétences et ma fluidité dans ma manière de faire la démonstration du processus de la CNV par des jeux de rôle ou d'autres activités destinées à l'illustrer ?

#### **4. Recevoir et proposer des feedbacks**

- a) Comment puis-je solliciter des feedbacks ? Comment renforcer ma capacité à donner et à recevoir un retour authentique, de sorte que ce soit enrichissant pour moi et pour les autres ? Comment proposer un retour à d'autres de manière à satisfaire mes besoins et les leurs ?
- b) Comment cultiver ma capacité à proposer mes connaissances – y compris en «corrigeant» les erreurs des personnes – d'une façon qui leur soit agréable à accueillir ?
- c) Comment accroître mon aptitude à recevoir des feedbacks négatifs (surtout lorsqu'il s'agit de moi ou de ceux auxquels on m'associe) sans entendre de critiques ou percevoir d'hostilité ? Comment devenir plus réceptif/ve à la possibilité de tirer parti de ce type de retours ?
- d) Lorsque j'organise et anime des manifestations CNV, quelles sortes d'interactions avec les autres sont les plus susceptibles de déclencher en moi une réaction ? Comment aimerais-je y répondre ?

#### **5. Aptitudes au sein d'un groupe**

«Comment pourrais-je...

- a) ...développer ma capacité à apporter ma contribution à un groupe ?»
- b) ...contribuer davantage à ce que chaque personne soit consciente de son propre pouvoir ?»
- c) ...contribuer davantage à la conscience qu'aurait un groupe de son propre devenir et de son appartenance à une communauté ?»
- d) ...contribuer à la profondeur, à l'authenticité et à l'honnêteté dans un groupe ?»
- e) ...contribuer dans un groupe à l'harmonie, à la résolution de tensions et de conflits, à la compréhension réciproque et à la cohésion ?»
- f) ...contribuer dans un groupe à plus d'inspiration, de joie et de légèreté ?»
- g) ...contribuer davantage à la concentration, à l'efficacité et à l'ordre ?»
- h) ...développer plus de conscience des sentiments et des besoins d'autrui dans le groupe ?»
- i) ...trouver un meilleur équilibre entre mes besoins et ceux des autres membres du groupe ?»
- j) ...devenir plus vulnérable au sein d'un groupe ?»

## **VI. CERTAINES CHOSES QUE JE POURRAIS FAIRE...**

*...pour me préparer à devenir formateur certifié...*

Toutes ces suggestions ne conviendront pas forcément à tout le monde. Elles sont proposées pour accompagner votre apprentissage et vous aider à prendre la mesure de vos progrès et l'état de votre préparation.

1. Je pourrais consacrer un cahier à ma pratique de la CNV – un endroit particulier où garder en mémoire ce que j'ai compris, où noter mes prises de conscience et pouvoir y revenir.
2. Je pourrais y consigner régulièrement les moments de blocage et les conflits rencontrés dans ma vie. Je pourrais les transposer par écrit en langage CNV. Par exemple, en me souvenant d'une interaction dans laquelle je me suis senti/e coupé/e d'une personne, je pourrais noter ce que j'ai observé, ressenti et ce dont j'ai eu besoin à différents moments de l'interaction. Qu'aurais-je pu faire ou dire différemment ? Qu'est-ce qui m'en a empêché/e à cet instant-là ? Qu'est-ce que l'autre personne a bien pu observer, qu'a-t-elle ressenti, de quoi avait-elle besoin, qu'aurait-elle pu demander ?

A supposer que j'aie été frustré/e en écoutant les nouvelles télévisées du soir : je pourrais utiliser mon cahier pour faire un brouillon de lettre en 'Girafe' au présentateur de l'émission. Si quelqu'un me complimente et que je constate une gêne, je pourrais écrire ses mots dans mon cahier et les traduire en CNV ; est-ce qu'alors j'entends son message différemment ? Je pourrais célébrer un moment où j'ai utilisé la CNV comme je le souhaite. Ou bien relater un moment de colère et «prendre plaisir à regarder le spectacle 'chacal'» tout en notant mes pensées de colère. En me relisant, je vais repérer tous les 'j'aurais dû', 'il aurait fallu', etc. Est-ce que j'entends tous les besoins cachés derrière ces pensées ?

Je pourrais me demander fréquemment : «Qu'ai-je à apprendre de tout ça ?» Je pourrais aussi utiliser les questions énumérées sous B) dans «ABC de la préparation à la certification» pour me concentrer sur des points particuliers décrits dans mon cahier. Peut-être inventerai-je des scénarios et chercherai-je différentes façons de les développer selon un langage 'chacal' ou 'Girafe'. Je pointerai des lieux de souffrance en moi en rapport avec mes besoins, tout en traduisant les dialogues intérieurs 'chacal'. J'explorerai les demandes que je pourrais m'adresser à moi-même.

3. Je pourrais me trouver un ami, un conseiller, une équipe ou un groupe de pratique de la CNV. Nous nous aiderions à définir des objectifs, à clarifier ensemble une structure pour pratiquer et utiliser le matériel contenu dans ce dossier. Nous nous soutiendrions mutuellement dans notre intention de poursuivre nos buts et dans celle de faire de la pratique de la CNV une priorité dans nos vies.
4. Je pourrais étudier « l'ABC de la préparation à la certification » et je pourrais évaluer mes points forts et mes points faibles à l'heure actuelle. Je pourrais me concentrer sur l'approfondissement d'une ou deux questions pendant un certain temps avant d'en travailler une autre. (Ce «travail» pourrait consister en un temps de contemplation, la tenue de mon journal, des demandes de feedback ou des exercices spécifiques).

5. Je pourrais aiguïser la conscience de mes intentions quand je prends la parole, surtout lorsque je suis en colère et dans l'urgence de m'exprimer «coûte que coûte» - même si je suis conscient/e que le «coûte que coûte» risque de me couper de l'autre plutôt que de me mettre en lien avec lui. Si j'agis quand même sous l'effet de la colère ou dans l'urgence de dire ou de faire «coûte que coûte», j'essaierai de surmonter ma tendance à me défendre pour reconnaître plutôt mes limites de façon bienveillante. Ce qui compte pour moi n'est pas tant d'agir en cohérence avec mes paroles que de reconnaître les fois où je n'y parviens pas.
6. Je pourrais m'entraîner à répondre en 15 secondes à la question «Qu'est-ce que la CNV ?». Puis je passerais à 1 minute, 5 minutes, 15 minutes. Je pourrais m'exercer à faire une présentation factice de la CNV en 30 minutes.
7. Je pourrais animer des groupes de pratique et proposer des introductions à la CNV à de petits groupes. Puis, je pourrais organiser des séminaires plus longs, d'abord de façon informelle, puis plus formelle. Filmer mes présentations et, grâce à ces enregistrements, les retravailler. Demander des retours sur tous les aspects de ces manifestations CNV (voir le formulaire joint à ce guide, à remplir par les participants).
8. Je pourrais pratiquer la CNV dans ma vie, particulièrement là où des images d'ennemis me font réagir. Il pourrait s'agir de dirigeants politiques, de présentateurs des médias, du courrier des lecteurs. Je pourrais reconnaître cette réaction et m'efforcer de m'en libérer grâce à l'auto-empathie et à l'empathie que je demanderais à d'autres.
9. Je pourrais mettre ma priorité à suivre des formations en CNV, surtout si elles sont données par des formateurs différents, afin de me familiariser avec des styles et des façons de faire variés.
10. Je pourrais lire les lectures recommandées qui m'aideraient à approfondir ma compréhension des concepts et postulats de la CNV. Je pourrais explorer comment ces concepts s'appliquent à moi (par exemple, un livre raconte que notre système de domination nous enseigne à donner de la valeur à la domination et à la soumission. Comment ai-je, moi, intériorisé ces valeurs ?).
11. Je pourrais étudier le matériel du Centre pour la CNV (audio, vidéo, publications) et plus particulièrement les sources citées dans ce dossier qui m'aideraient à développer mes aptitudes de formatrice ou formateur en devenir.
12. Je pourrais m'encourager à prendre délibérément un moment chaque jour pour prendre note de ce que j'apprécie dans la vie, ainsi que pour accroître ma bienveillance vis-à-vis de moi-même et ma conscience de moi-même.

## VII. RESSOURCES RECOMMANDEES

### → Bibliographie des ouvrages parus en langue française au 31/12/2009 :

<b>Titre</b> : Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) Auteur : Marshall B. Rosenberg, préface d'Arun Gandhi Editeur : Edition La Découverte
<b>Titre</b> : La Communication NonViolente au quotidien Auteur : Marshall B. Rosenberg, Shari Klein et Neill Gibson Editeur : Editions de Jouvence
<b>Titre</b> : Parler de paix dans un monde en conflit : la Communication NonViolente en pratique Auteur : Marshall B. Rosenberg Editeur : Editions de Jouvence
<b>Titre</b> : Dénouer les conflits par la Communication NonViolente Auteur : Marshall B. Rosenberg Editeur : Editions de Jouvence
<b>Titre</b> : Enseigner avec bienveillance : instaurer une entente mutuelle entre élèves et enseignants Auteur : Marshall B. Rosenberg Editeur : Editions de Jouvence
<b>Titre</b> : Vers une éducation au service de la vie Auteur : Marshall B. Rosenberg Editeur : Editions de l'Homme
<b>Titre</b> : Communication et Pouvoir Auteur : Marshall B. Rosenberg Editeur : Editions Esserci
<b>Titre</b> : Clés pour un monde meilleur : Communication NonViolente et changement social Auteur : Marshall B. Rosenberg Editeur : Editions de Jouvence
<b>Titre</b> : Nous arriverons à nous entendre, suivi de Qu'est-ce qui vous met en colère Auteur : Wayland Myers Editeur : Editions de Jouvence
<b>Titre</b> : Etre parent avec son cœur : l'approche de la Communication NonViolente Auteur : Inbal Kashtan Editeur : Editions de Jouvence
<b>Titre</b> : Pratique de la communication NonViolente Auteur : Wayland Myers Editeur : Editions de Jouvence
<b>Titre</b> : Manuel de Communication NonViolente, exercices individuels et collectifs Auteur : Lucy Leu Editeur : Editions de la Découverte
<b>Titre</b> : L'Empathie, le pouvoir de l'accueil au cœur de la Communication NonViolente Auteur : Jean-Philippe Faure et Céline Girardet Editeur : Editions de Jouvence
<b>Titre</b> : Eduquer sans punition ni récompenses Auteur : Jean-Philippe Faure Editeur : Editions de Jouvence
<b>Titre</b> : Cessez d'être gentil, soyez vrai Auteur : Thomas d'Ansembourg Editeur : Editions de l'Homme
<b>Titre</b> : Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable Auteur : Thomas d'Ansembourg Editeur : Editions de l'Homme
<b>Titre</b> : Quand la Girafe danse avec le Chacal : les quatre temps de la Communication NonViolente Auteur : Serena Rust Editeur : Editions de Jouvence
<b>Titre</b> : Ne marche pas si tu peux danser Auteur : Anne van Stappen Editeur : Editions de Jouvence

### Les principes de la CNV racontés aux enfants :

<b>Titre</b> : Sois sage Iginie Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Monica Rinaldini Editeur : Esserci Edizioni
---



<p><b>Titre : Louise et l'orage</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Monica Rinaldini  Editeur : Esserci Edizioni</p>
<p><b>Titre : Louise et la robe rouge</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Monica Rinaldini  Editeur : Esserci Edizioni</p>
<p><b>Titre : Louise et les câlins</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Monica Rinaldini  Editeur : Esserci Edizioni</p>
<p><b>Titre : Sois sage Iginie</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Monica Rinaldini  Editeur : Esserci Edizioni</p>
<p><b>Titre : Clément et la montre</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Monica Rinaldini  Editeur : Esserci Edizioni</p>
<p><b>Titre : Clément et le plongeon dans le canapé</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Monica Rinaldini  Editeur : Esserci Edizioni</p>
<p><b>Titre : Clément et le conte</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Monica Rinaldini  Editeur : Esserci Edizioni</p>
<p><b>Titre : Clément, sa maman et la mer</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Monica Rinaldini  Editeur : Esserci Edizioni</p>
<p><b>Titre : Clément, son papa et les épinards</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Monica Rinaldini  Editeur : Esserci Edizioni</p>
<p><b>Titre : Clément, Louise et le petit train</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Monica Rinaldini  Editeur : Esserci Edizioni</p>
<p><b>Titre : S'il te plaît, merci</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Stefania Garuti  Editeur : Esserci Edizioni</p>
<p><b>Titre : Ma parole a-t-elle de la valeur</b>  Auteur : Vilma Costetti (formatrice certifiée en CNV), illustrations de Stefania Garuti  Editeur : Esserci Edizioni</p>

→ **CD Audio :**

<p><b>Titre : Introduction à la Communication NonViolente</b>  Auteur : Marshall B. Rosenberg  Editeur : Phil Productions</p>
<p><b>Titre : La relation de couple</b>  Auteur : Marshall B. Rosenberg  Editeur : Phil Productions</p>
<p><b>Titre : La maladie psychique</b>  Auteur : Marshall B. Rosenberg  Editeur : Phil Productions</p>
<p><b>Titre : Une éducation au service de la vie</b>  Auteur : Marshall B. Rosenberg  Editeur : Phil Productions</p>
<p><b>Titre : Devenons des êtres humains libres et responsables (double CD)</b>  Auteur : Marshall B. Rosenberg  Editeur : K-Moon Productions</p>

→ **DVD :**

<p><b>Titre : Eduquer sans punition ni récompense</b>  Auteur : Marshall B. Rosenberg  Editeur : NVC Creation</p>
<p><b>Titre : Guerre et paix dans le couple</b>  Auteur : Thomas d'Ansembourg  Editeur : NVC Creation</p>

Pour les personnes parlant anglais, vous trouverez la liste régulièrement mise à jour des publications du Centre pour la CNV à l'adresse suivante :  
<http://www.cnvc.org/fr/bookstore/cnvc-store-printed-items>

Voici d'autres suggestions de lecture proposées par le CNVC (livres non commercialisés par le CNVC).

- Glickstein, Lee, "**Be Heard Now: Tap into Your Inner Speaker and Communicate with Ease**", 1998

This book can convince those of us anxious about speaking to groups that it's much more fun and effective to be ourselves than to be a "good speaker". The author shows us how to ground ourselves in our own authentic presence in front of a group and stresses the importance of truly connecting with, listening to, and opening ourselves up to the support of the audience. Glickstein is the founder of Speaking Circles, which uses "Transformational Speaking" to help people take pleasure and power in expressing themselves publicly.

- Kohn, Alfie, "**Punished by Rewards: the Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and other Bribes**", 1993

"Drawing from hundreds of studies, Kohn demonstrates that people actually do inferior work when they are enticed with money, grades, or other incentives. The more we use artificial inducements to motivate people, the more they lose interest in what we're bribing them to do. Rewards and punishments are two sides of the same coin -- and the coin doesn't buy much. What is needed, Kohn explains, is an alternative to both ways of controlling people. Seasoned with humor and familiar examples, Punished by Rewards presents an argument that is unsettling to hear but impossible to dismiss." (quoted from back cover)

- Kornfield, Jack, "**A Path with Heart: a Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life**", 1993 → paru en français sous le titre "Périls et promesses de la vie spirituelle"

Meditation teacher and psychologist Jack Kornfield writes about inner transformation, meditation, and the integration of spiritual practice in contemporary Western life. "From compassion, addiction, and psychological and emotional healing, to dealing with problems involving relationships and sexuality, to the creation of a Zen-like simplicity and balance in all facets of life, it speaks to the concern of many modern spiritual seekers, both those beginning on the path and those with years of experience. Reading this book will touch your heart and remind you of the promises inherent in meditation and in a life of the spirit: the blossoming of inner peace, wholeness, and understanding, and the achievement of a happiness that is not dependent on external conditions." (quoted from back cover)

- Muller, Wayne, "**Sabbath: Restoring the Sacred Rhythm of Rest**", 1999

"Our relentless emphasis on success and productivity has become a form of violence, Muller says. We have lost the necessary rhythm of life, the balance between effort and rest, doing and not doing. Constantly striving, we feel exhausted and deprived in the midst of great abundance, longing for time with friends and family, longing for a moment to ourselves." (quoted from inside cover) "This is a book that may save your life. In a culture where few question that more is better, Sabbath offers a surprising direction for healing to anyone who has ever glimpsed emptiness at the heart of a busy and productive life." -- Rachel Naomi Remen, M.D.

- Ram Dass and Bush, Mirabai, "**Compassion in Action: Setting out on the Path of Service**", 1992

"...Ram Dass reflects on the lessons of his own life and addresses two vital questions: 'What in us responds to the needs of others?' 'What can we actually do to alleviate suffering?' What we have to give is who we are. We need to grow in awareness and insight if we wish to become more effective instruments for change. In this book of heartfelt encouragement and advice, Ram Dass and Mirabai Bush demonstrate the interdependence of social and spiritual development, reawakening in us the memory of true citizenship – a vital force in the conscious relief of pain and suffering. As His Holiness, the Dalai Lama, has said, 'Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them, humanity cannot survive.'" (quoted from back cover)

- Remen, Rachel Naomi, "**My Grandfather's Blessings: Stories of Strength, Refuge, and Belonging**", 2000

"...Remen, a cancer physician and master storyteller, uses her luminous stories to remind us of the power of our kindness and the joy of being alive. Dr. Remen's grandfather, an Orthodox rabbi and scholar of the Kabbalah, saw life as a web of connection and knew that everyone belonged to him, and that he belonged to everyone. He taught her that blessing one another is what fills our emptiness, heals our loneliness, and connects us more deeply to life. Life has given us many more blessings than we have allowed ourselves to receive. [This book] is about how we can recognize and receive our blessings and bless the life in others. Serving others heal us. Through our service we will discover our own wholeness - and the way to restore hidden wholeness in the world." (quoted from back cover)

- Nagler, Michael N., "**Is There No Other Way? The Search for a Nonviolent Future**", 2001

Reading Nagler has helped me recognize the glory of the lineage to which we (NVC) belong and our active role in evolving the history and evolutionary potential of nonviolence. What uneasiness I once harbored around the word "Nonviolent" in the title "Nonviolent Communication" was replaced by a swell of pride and excitement as I read this book. It contains accounts of many touching moments of nonviolence, such as Hutu and Tutsi schoolchildren refusing soldiers' order to separate themselves by tribe, knowing full well what would come of such a separation. The book shows that nonviolence, far more than passive resistance, is active humanization. It strikes me that we who choose nonviolence are called to polish and hold ourselves as mirrors in such a way that anyone who approaches can behold their own humanity (or divinity) and thus come to recognize ours as well.