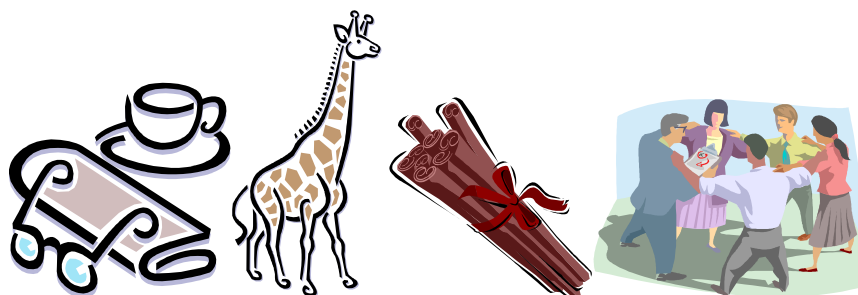


Allers ~ Retours

Journal produit par et pour les adhérents de l'A.C.N.V.

Novembre 2007 – N° 7

ÉDITION À PÉRIODICITÉ VARIABLE



Je suis infiniment reconnaissant aux rédactrices et aux rédacteurs des différents numéros qui sont parus, sans qui ce journal n'existerait pas.

Infiniment reconnaissant à Nicole Champion de Nantes (une homonyme) et de Véronique Chevalier, Pascale Bart, et toutes les autres personnes qui ont contribué par leurs actions assidues et bénévoles à la parution des différents numéros.

Je vous rappelle que ce sont les abonnés de l'association qui sont les destinataires de ce périodique à parution aléatoire. Notre but est quand même d'en faire 3 à 4 par an ! Utopie ? Oui aujourd'hui ! Peut-être pas demain...

Je vous adresse une demande : écrivez, écrivez encore, ne vous retenez plus d'écrire et envoyez-nous vos témoignages. Lorsqu'il y a plus d'articles qu'il ne peut en paraître, nous les mettons en colonne à la prochaine parution. Merci à tous de votre contribution et à très bientôt de vous lire.

*Ces textes sont reçus au format word par courriel ou à défaut par courrier postal, voici les adresses : philippe.champion@free.fr ou à **Philippe Champion** - 3 rue du Mont 76000 Rouen*

Vous trouverez le sommaire de ce numéro en page... 6

Editorial de François Dusson - Président A.C.N.V

Pour diffuser la CNV, nourrir la pratique du processus, découvrir la vie qu'il suscite, est-il utile de s'organiser ? Rêves de papillons allant de fleurs en fleurs polliniser. C'est simple comme bonjour.

Qui s'est penché sur le berceau de ce numéro d'Allers-Retours ? Un responsable de la publication, des auteurs d'articles, des relecteurs, relectrices. Et puis comment arrive-t-il à chacun, chacune d'entre nous ? Miracle ?

Alors, oui, un peu d'organisation, cela peut aider. Et si c'était un peu cela l'ACNV, qui voudrait y prendre part ? N'auriez-vous pas envie de contribuer et apporter votre soutien ?

Alors ma demande concrète sera que vous m'envoyez un court message à la lecture de cet édito, pour me raconter votre propre histoire de fleurs et papillons ou bien pour me dire comment vous aimeriez prendre part à la vie associative.

Bonne lecture d'Allers-Retours !

acnvcourriel@hotmail.fr - 72 quai Cavalier de la Salle, 76100 Rouen - 06 70 91 94 77

GROUPE AUTOGERE LYON 8ÈME

Depuis septembre, notre groupe de pratique a repris de plus belle ses réunions mensuelles et s'est élargi : nous avons accueilli trois nouvelles personnes, ce qui fait que nous sommes 11 au total. Dans la pratique nous nous retrouvons entre 8 et 10 participants.

C'est un moment de ressourcement important pour chacun : aussi en début de séance chacun prend un temps de parole pour exprimer ce qui est là, en vécu et en ressenti.

Et si l'un d'entre nous a besoin d'une écoute empathique, nous satisfaisons cette demande de manière prioritaire.

C'est aussi un moment d'apprentissage : nous choisissons pour chaque séance un thème (à la dernière, c'était « observer sans jugement et sans évaluation ») et des exercices tirés du livre de Lucy Leu, de manière à nous approprier plus complètement le processus CNV.

Notre groupe se définit comme « autogéré » ; nous avons attaché de l'importance à nous répartir les tâches : l'un nous accueille chez lui, un autre est animateur, un autre encore est gardien du temps, un autre gardien des « connexions ».

En fait ce groupe de pratique qui fonctionne depuis plus de 2 ans, nous aide à rester vivant et à avancer dans nos vies sans « prise de tête » ! Chacun y retrouve son compte, c'est sans doute pour cela qu'il y a une participation régulière de tous à ces rencontres.

Lyon le 24/10/2007

François RABOURDIN

DEUX DEMANDES

ANGOULEME - (16)

Je viens d'arriver à Angoulême (16) et je souhaite participer à un groupe autogéré de CNV. Je n'en ai pas trouvé et je lance un appel pour rencontrer d'autres personnes intéressées par cette démarche et prête à participer et mettre en œuvre ensemble ce projet.

J'ai moi-même fait partie d'un groupe à Montpellier et désire renouveler cette aventure. Je laisse mes coordonnées à cet effet :

Bien cordialement.

Marie PACAUT pacaut@free.fr 06 68 49 97 55

CUGNAUX - (31)

Annie Pialot propose de créer un nouveau groupe qui se rencontrerait le vendredi après-midi.

Annie PIALOT Cugnaux (31) 06 61 84 28 91

MONSTER

I have a monster in me

A big and scary monster

A monster who lives in my bailey

A monster that makes me feel scared, sad and despaired

A monster that tells me that I'm not OK, that I cannot be happy

A monster that scares me at night

A monster that stops me to go towards others

A monster that stops me when I want to stand-up and dance

To shout loud to the stars at night

To go to someone and ask for a hug

A monster that makes me stop trusting, that life in all its freedom and beauty is possible

Once, exhausted, I decided to meet this monster

I stayed with him, looked closely at him,

I went to check the color of his eyes, the color of his skin

And I realize that he was my monster

My precious monster

I started to love my monster

To care about my monster

My precious monster

My monster is not so ugly,

His skin is soft when I dare to touch

His eyes are shiny when I dare to look

When I come close enough to my monster,

He starts to speak to me with tears in his big eyes

My monster is scared

Poor monster !

My monster feels lonely

Poor monster !

My monster would like me to be close to him,

To hold him, to kiss him, to feed him

My monster would like me to hold his hand, and walk life together

Slowly, with my monster, we started walking together

Sometimes, when I get scared again and want to run away from him

I remember that if I look close enough, I will see the tears

Now, together with my monster, we go to the world

We ask for hugs

We dance

We shout loud to the stars at night,

We meet others and their monsters

My monster

My sweet monster

My beloved monster

Oriane Boyer de Toulouse

ECHANGE DE COURRIELS

Entre Paule et Philippe Champion

-« Bonjour,
La CNV, je m'en sers tous les jours, je la lis et la pratique,
je pense que c'est une véritable "philosophie" de vie".
Je sais ce n'est pas long, mais fort, NON ?? :-)) »

-« *Oui c'est fort !
Aurais-tu l'élan à développer ou à illustrer par un exemple,
comment dans ton activité de coach tu emploies ce mode
d'expression ?
Je te suis reconnaissant pour ta réponse. »*

-« Ecoute c'est simple, la connaissance des besoins qu'il est
indispensable d'avoir en CNV, correspond pour moi à une
facilité à travailler la posture.

Si je m'exprime à partir de mes besoins, je ne suis pas
violente pour l'autre, et c'est vrai que cela devient une
philosophie de vie. Je connais mes besoins, et écoute ceux
de l'autre, et voilà ce n'est que du bonheur.

Voilà ce que j'entends par travailler en coaching individuel,
ou coaching d'équipe.

Tout comme en formation d'ailleurs, chacun se place en
fonction de la bonne posture.

Voilà j'espère que c'est plus clair. »

Paule BONNIER

J'AI APPRIS

Je n'étais pas convaincue du résultat que ça allait donner
sur ma façon d'être dans mon travail avec les enfants et les
jeunes ou même dans ma vie personnelle. J'ai découvert
grâce aux quatre jours passés avec un groupe d'inconnus
venant d'un peu partout que je pratiquais la CNV sans le
savoir, mais il a fallu juste un peu la développer.
Développement qui m'a apporté sérénité avec moi-même et
dans ma relation de conflit avec les responsables. Ma façon
de régler les malentendus des enfants s'est modifiée. J'ai
appris à m'écouter moi-même. J'ai appris à nommer ce
dont j'ai besoin pour être mieux afin d'être au service des
autres sans me faire violence.

Apprendre à écouter sans couper la parole, ou me mettre à
parler en même temps que mon interlocuteur ou encore de
le contredire. Enfin, dans mon travail, mes responsables
sont fiers de moi car ils ont pu constater un changement
radical grâce à la pratique de la CNV révélée par le stage.

Naima LAURENT d'Argenteuil (95)

La Vie

Subtile alchimie d'ingrédients divers et variés
Glucides, lipides, acides aminés savamment animés,
ADN, ribosomes, mitochondries et leurs copains
Ont parcouru un sacré bout de chemin !
Des milliards de cellules pour un être humain,
Un corps, un esprit, un destin incertain.

Magie qui rend les élans et valeurs transmissibles,
Miracle sacré dans cet univers du possible;
Elle peut être bien remplie ou vide de sens,
En fonction des époques monotone ou intense.
Le long fleuve tranquille c'est du cinéma,
En vrai y'a plus de vagues que de calme plat !

Dans ces eaux mouvementées j'aurais pu me noyer
Emportée par les jugements et autres évaluations
masquées.

Dans un océan d'autocritique et de manque de confiance
J'étouffais seule sous le poids d'une intolérable
souffrance.

Régulièrement en proie à d'insolubles dilemmes,
J'étais tout simplement déconnectée de moi même.

Quand je repense à ma rencontre avec La Communication
Non Violente,

Je me sens émerveillée, vivante et reconnaissante,
Parce que mes besoins d'acceptation, sens et empathie
sont nourris,

Ainsi que ceux de célébration, confiance et harmonie.

Thomas, Marshall, Nicole, Dominique et Katja,
C'est donc à vous que je dédie ce poème là.

Sandra (67)



Illustration de l'auto-empathie... Photo envoyée par Sandra
prise à Lyon lors de la venue de Marshall en septembre.

A LYON : IMAGINEZ UN MONDE...

« Imaginez un monde dans lequel vous n'entendez ni critique, ni jugement, ni exigence. » Lorsque Marshall Rosenberg a tenu ces propos à Lyon, au mois de septembre dernier, les 120 heureux participants ont à peu près réagi ainsi : un léger sourire aux lèvres, les yeux dans le vague, se prenant à rêver à cette belle utopie... Lorsqu'il a rajouté « à l'issue de ce stage, vous vivrez dans ce monde », là, j'avoue n'avoir pu retenir, comme beaucoup dans l'assemblée, un petit rire nerveux qui en disait long sur la crédibilité que nous accordions à son affirmation. Non mais c'est vrai quoi, il est bien gentil mais faudrait pas nous prendre pour des zozos non plus ! Un monde sans critique et sans jugement ! En 4 jours ! Il prend ses rêves pour des réalités ! Et pourtant...

Et pourtant, quelques jours plus tard, j'ai saisi la portée d'une telle affirmation et la capacité de la CNV à rendre ce monde réel et accessible. En effet, que nous apprend la CNV si ce n'est de décoder les paroles de l'autre pour n'entendre que ses besoins, satisfaits ou non ? Et si je n'entends que des besoins satisfaits ou non satisfaits, alors ne serais-je pas déjà dans ce monde dont nous parlait Marshall ? A l'évidence, oui.

De tels propos, pertinents, impertinents et percutants, Marshall a eu tout loisir de nous les distiller, avec simplicité et humour, durant ces quatre journées. La forme du séminaire en a surpris plus d'un, moi inclus. La demande formulée à Marshall par les organisateurs était quant à elle simple : qu'il nous transmette son savoir, son expérience. La liberté d'une telle demande, Marshall l'a exploité de la manière la plus vivante pour lui : une sorte de conférence participative, riche de ses expériences passées, entre-coupée de courts ateliers en groupe de 5 participants pour préparer les interventions en grand groupe. Cette liberté a donné lieu à de l'insatisfaction chez certains, dont moi-même. Si bien que la seconde journée, après une matinée animée sur le même rythme, j'ai été très reconnaissant envers une stagiaire qui a osé dire à Marshall, après lui avoir demandé s'il voulait bien mettre ses oreilles girafe, combien elle s'ennuyait dans cette formation CNV. Marshall a exprimé sa profonde reconnaissance pour ce retour en lien avec son besoin de satisfaire au mieux les attentes du groupe.

Une heure de débat s'en est suivie, dans un climat de coopération pour exprimer les besoins de chacun et trouver une solution satisfaisante pour tous sur la forme que nous voulions donner à ce séminaire. Au final, il me semble que rien a changé, mais tout a changé. A partir du moment où chacun a pu exprimer ses besoins, j'ai vraiment ressenti une autre énergie dans le groupe même si les contraintes de la salle limitaient les changements possibles; une énergie apaisée, plus sereine, me démontrant encore une fois que satisfaire ses besoins importe moins que le fait qu'ils soient entendus et reconnus.

Qu'ai-je retenu de ces quatre jours ?

Qu'entendre Marshall parler de la société, de la santé, de l'éducation ou de la justice me conforte dans le fait que la CNV ne se limite pas à une simple technique de connexion à l'autre, mais favorise l'accès à une conscience d'être. Conscience de notre responsabilité, de l'intention qui nous anime et de l'impact de chacun de nos actes, de chacune de nos paroles, de chacune de nos pensées. « What you say is what you get » (« Ce que nous disons est ce que nous obtenons »).

Conscience de la caution que nous donnons à nos dirigeants lorsque nous acceptons leurs règles. « Nous vivons dans un monde où la majorité des êtres ont été éduqués à la compétition et cela peut être un véritable défi que de maintenir notre conscience sur le fait que notre bien-être et le bien-être d'autrui sont une seule et même chose. » « Les gens ne peuvent pas devenir de bons esclaves soumis à l'autorité s'ils sont en lien avec leurs besoins. »

Conscience que la motivation première de tout individu est la satisfaction de ses propres besoins et conscience du danger de ne pas les respecter que ce soit sous le couvert de la culpabilité, de la peur ou pour simplement faire plaisir... « Je prends le pari que, dans ces cas, l'autre le payera très cher un jour ou l'autre. »

Des jeux de rôles ont également été l'occasion de vivre le processus et nous frotter au difficile exercice de la formulation de demandes claires et concrètes, respectueuses de nos besoins tout en lâchant prise sur la solution.

Comme souvent il s'en produit souvent dans les stages CNV, des moments forts en émotion, touchants d'authenticité, parfois agréables, parfois perturbants, ont ponctué le déroulé des journées. Mais « La CNV n'a pas vocation à nous rendre heureux 24h/24h, mais bien de rire 12h et de pleurer 12h. »

Valentina (la femme de Marshall) et lui-même nous ont également montré comment, chacun à leur manière, donnent de l'empathie lors de séances de « healing » (guérison). Elles ont été un moment fort et pas uniquement pour la personne qui recevait leur empathie. En même temps, je me rappelle avoir été partagé sur l'intérêt des healings suivants, me demandant parfois si j'étais en atelier de formation de CNV ou en thérapie de groupe... D'autant plus que le cadre de ce séminaire n'était, à mon sens, pas vraiment approprié pour gérer l'inconfort qui peut remonter - et parfois déborder - à l'écoute des cas vécus par d'autres. Néanmoins ces situations ont donné lieu à d'improbables rencontres et de formidables moments de connexion.

Enfin, j'aurais à coeur de remercier toutes les personnes qui ont rendu ce stage possible (organisateur-trices) et compréhensible (traductrices).

Laurent Gibergues, Nantes (44).

DU BESOIN À LA DEMANDE : COMMENT TROUVER UNE STRATÉGIE POUR RÉPONDRE À MES BESOINS VITAUX ?

Mon corps sait mieux que quiconque exprimer ses besoins. Je m'interroge si tout cela transpire dans mon attitude, alors pourquoi ma voix tremble, mes mots sont-ils maladroits alors que la communication non verbale est claire ?

Depuis quelques années, j'ai compris que j'avais besoin de communiquer sur un autre plan mes sentiments et mes besoins. Plongée dans un milieu familial puis social où pour survivre je devais cacher mes sentiments, nier mes besoins, j'ai payé le prix de cette protection : la « mal-à-dit ». Lui, mon corps a crié « stop » ! Il est urgent de quitter ce monde où mes besoins vitaux d'être humain ne sont pas respectés : respirer de l'air « pur », manger naturel, sain et vivant, avoir un logement sans pollution intérieure ni industrielle. La négociation entre mon corps et mon « mental » fut ardue :

- Le mental : « tu exagères, tu es trop sensible, quand on est bien dans sa tête, on est bien partout ».

- Le corps : « je ne me sens pas à l'aise, je me sens épuisée, j'ai besoin de repos, de nature pour me ressourcer, l'environnement est trop pollué pour moi, je n'ai plus de protections contre l'extérieur ».

Dans cette lutte, j'ai écouté beaucoup mon mental mais aussi les paroles que je recevais des « autres » et que j'ingérais comme si elles étaient miennes alors que mon corps lui savait, il avait gardé en mémoire ses blessures ! Sans actions de sauvetage, il a décidé d'arrêter de vivre ; il a pris le contrôle et il a communiqué avec « violence » que je devais changer : je devais m'occuper immédiatement de ses besoins vitaux, tous les voyants de l'écran de contrôle étaient au rouge, la maison était en feu et je brûlais avec.

Je fus face à mon impuissance : celle de prendre soin de moi, d'abord, de ne plus nier les signaux de détresse de non respect des premiers besoins vitaux : d'air, de nourriture, protection (abri) ? Comment agir maintenant avec l'apport des stages de CNV, des ateliers autogérés ?

J'ai appris (ce fut une découverte à l'époque) que je n'ai pas à me justifier ni à donner d'explications pour répondre aux besoins vitaux de l'être humain.

Avec la CNV, j'ai changé de rythme, j'ai appris à m'accorder à celui de mon corps, j'ai pris mon temps pour écouter, l'écouter, ne pas réagir, du temps pour choisir des mots qui traduisent son langage. Pas si facile, comment agir quand je suis sans voix pour appeler à l'aide ? Puis-je communiquer ces besoins évidents et simples à d'autres êtres humains ? J'ai essayé en vain, j'ai commencé à écrire et à prier, à parler avec l'invisible, pour recevoir sa force spirituelle, celle de m'aider à guérir. J'ai lu une phrase écrite du prix Nobel de littérature 2006 : « j'écris, parce que je suis en colère, j'écris parce que je m'ennuie et je m'ennuie quand je suis dans le monde ».

DU BESOIN À LA DEMANDE : COMMENT TROUVER UNE STRATÉGIE POUR RÉPONDRE À MES BESOINS VITAUX ? (SUITE)

Voilà une phrase qui résonne fort dans mon corps.

J'écris aujourd'hui avec cette force, sans craindre le jugement, je me sens reconnaissante d'avoir eu la chance d'ouvrir mon cœur et mon âme pour communiquer ma foi en ma « petite voix qui parle à l'intérieur » dans le silence, c'est cela ce qui est vivant en moi. J'ai choisi de parler à ma puissance supérieure, Dieu, au Tout dans le Tout, la Nature, tout ce qui est vivant, au ciel, aux étoiles, au fond de mon cœur, au contact « Ammas » anonymes, personnes qui m'ont accueillies avec leurs bras, sans me parler. Détruite par mes émotions qui me traversaient, cette empathie non verbalisée entre humains m'a remplie d'une énergie vitale que je n'avais plus.

Je ne peux changer ni le monde, ni les autres, et j'accepte la réalité telle qu'elle est. Telle une « guerrière de la lumière », j'ai accepté d'écouter cet appel du corps, puis de l'âme : pour respecter mes besoins vitaux, mon corps m'a demandé de quitter les villes, me contraindre à vivre exilée, loin de ceux que j'aime. Partir, vivre dans le silence, écrire... Intuitivement, je lui ai donné de l'empathie, et choisi de laisser sortir ce « mal être ». Mon corps ne me trompe pas. J'ai besoin de cette communication vraie et authentique avec lui, qu'il s'exprime avec son langage : les émotions sans jugements de valeur ni critiques. Mes mots sont mes maux et je fais confiance à mon corps, à sa gamme d'émotions. La CNV est devenu un instrument pour libérer mon corps de ses maux d'une façon consciente. Cela touche à un rapport direct et simple pour atteindre le spirituel, ce qui fait sens dans ma vie aujourd'hui.

Cédricia Maugars (30)

cedricia@cedricia.com

*« On vous souhaite tout Le bonheur du monde
Et que quelqu'un vous tende la main
Que votr' chemin évite Les bombes
Qu'il mène vers de calmes jardins
On vous souhaite tout Le bonheur du monde
Pour aujourd'hui comme pour demain
Que votre soleil éclaire l'ombre
Qu'il brille d'amour au quotidien. »*

Sinsemilia

Vincent et Muriel HEULIN des Yvelines (78)

(qui découvrent la CNV)

IL Y AVAIT UN PAYS OÙ L'ON COMMUNIQUAIT AVEC DES BÂTONS.

L'on s'en servait pour taper sur les autres, et aussi pour se taper soi-même, lorsqu'on avait trop honte de taper sur les autres. Un jour, une fée arriva dans ce pays. Voyant arriver la fée, tout le monde cacha les bâtons : elle était tellement belle, cette fée, d'elle émanait tant de bienveillance, que c'était impossible de ne pas avoir honte de communiquer avec des bâtons. Mais la fée demanda : « Vous n'avez donc pas de bâtons ? Mais alors comment faites-vous pour communiquer ? ». Quelqu'un, qui cachait son bâton derrière son dos, répondit : « Quand nous vous voyons, si belle, si bienveillante, si douce, nous n'avons qu'une envie, c'est de jeter nos bâtons, et de devenir comme vous ! ». A ces mots, la fée montra sa baguette magique et expliqua : « Voici mon bâton de communication. Il est exactement identique aux vôtres, mais j'ai appris à m'en servir d'une autre manière. Voulez-vous que je vous montre ? » L'on se pressa autour de la fée, et quelqu'un lui confia son bâton, ainsi tout le monde pouvait s'assurer que la fée ne trichait pas. Elle brandit le bâton et dit : « Vous pouvez vous servir de votre bâton comme d'une arme, pour frapper les autres, pour les accuser de vos malheurs, ou pour vous frapper vous-mêmes, en vous dévalorisant. Vous avez encore deux autres possibilités : voyez, il vous suffit d'actionner ce petit déclic, là, au bout du bâton, ce petit déclic en forme d'oreille. » Le groupe se resserra autour de la fée. Tout le monde voulait voir le petit déclic. Puis, chacun se mit à chercher l'endroit, sur son propre bâton. « Si vous actionnez ce petit déclic, voyez ce qui se passe... » et sous les yeux ébahis de l'assemblée, le bâton que tenait la fée s'ouvrit sur toute sa longueur pour laisser se dérouler une échelle de corde, une belle échelle à quatre échelons. « Cette échelle vous permet d'aller écouter, à l'intérieur de vous, ce qui se passe. Et de cet endroit, à l'intérieur de vous, vous pourrez entendre aussi ce qui se passe, à l'intérieur de votre interlocuteur. » Ainsi, chacun actionna le petit déclic, et le reste de la journée se passa à descendre les échelons, et à découvrir ce pays merveilleux de l'intérieur de soi et des autres. Sur le premier échelon, était inscrit : observation, sur le deuxième : sentiment, sur le troisième : besoin, et sur le quatrième : demande. Depuis le passage de la fée, dans ce pays, l'on connaît quatre façons de se servir du bâton de communication : comme d'une arme, contre soi ou contre l'autre, ou comme d'un instrument magique, pour s'écouter ou écouter l'autre...

On n'est plus tenté de mettre sa tristesse, ou sa colère, ou sa rage, à la poubelle, car on sait quel merveilleux cadeau se cache derrière, si l'on prend la peine de descendre à l'échelle...

Fanny d'Avenas (Rhône)

SOMMAIRE du n°7 novembre 2007

	Où envoyer nos textes à paraître ?	page 1
	Editorial du Président de l'ACNV : François Dusson	page 1
Echo des groupes de pratique	Groupe autogéré de Lyon 8ème	page 2
	Deux demandes : Angoulême (16) – Cugnaux (31)	page 2
Pas à pas	Monster	page 2
	Echange de courriels	page 3
	J'ai appris	page 3
	La vie	page 3
	Illustration de l'auto-empathie Photo Marshall Rosenberg	page 3
	A Lyon : 120 heureux participants	page 4
	Du besoin à la demande :	
	comment trouver une stratégie pour répondre à mes besoins vitaux ?	page 5
	Tout le bonheur du monde	page 5
	Il y avait un pays où l'on communiquait avec des bâtons	page 6
Article de presse	Communication non violente :	
	Soyez égoïstes vous ferez des heureux	pages 7-8

Ci-après un article écrit par une journaliste pigiste et destiné à l'origine à un grand magazine féminin qui, après débat ne l'a pas retenu pour parution. L'article proposé à d'autres magazines féminin n'a pas reçu de « bon pour impression ». C'est un article de présentation de la CNV et il peut servir d'entrée en matière ou de succincte présentation.

COMMUNICATION NON VIOLENTE : SOYEZ EGOISTES, VOUS FEREZ DES HEUREUX

AU RWANDA COMME EN FRANCE, DANS LES ÉCOLES OU LES PRISONS, LA COMMUNICATION NON VIOLENTE FAIT PARLER D'ELLE. SECTE D'ILLUMINÉS, FANS DE GANDHI OU ÉNIÈME IDÉE PSY ? LOIN DE LÀ. VOYAGE AU PAYS DES GENTILS-MAIS-PAS-NAIS.

Par Caroline Rochet de Paris

« Qu'est-ce ce qui vous rendrait la vie plus belle ? » Cette très bonne question, c'est la première qu'on entend dans un stage de Communication Non Violente, cet étonnant processus créé par le psychologue clinicien Marshall Rosenberg. De la demande en mariage de Jean Dujardin à la totale refonte du service client Noos, on aurait des tonnes de choses à dire. Mais la « CNV », comme l'appellent ses adeptes, est une chose sérieuse. Et surprenante : car comme l'indique cette entrée en matière, l'idée de base, c'est de penser à soi. Ca n'a l'air de rien comme ça, mais c'est une petite révolution : généralement, les mots « bonne communication » ou « gentillesse » sonnent à nos oreilles comme « naïveté » ou « sacrifice ». On pense immédiatement qu'il faut porter toute attention à l'autre, s'oublier, être compréhensif, gentil, bref, tendre la joue droite et en redemander. Or, la CNV, loin des vieux réflexes judéo-chrétiens, accomplit un miracle encore plus fort que le changement de l'eau en vin : elle transforme l'égoïsme en altruisme. Parfaitement.

COMMENT CA MARCHE ?

Selon Rosenberg, on ne peut pas bien écouter l'autre si on ne sait pas s'écouter soi. Arpentant depuis 35 ans les lieux les plus ravagés par les guerres et autres génocides, il est persuadé que notre nature profonde est bienveillante, et affirme que la violence serait « l'expression tragique des besoins non satisfaits ». Selon lui, le sentiment qu'on ressent (et qu'on exprime à grands coups de bombes, d'insultes, ou simplement de mauvaise humeur), c'est la partie visible d'un iceberg : celui du besoin qui se cache dessous. Je suis en rage contre mon chef qui ne remarque pas mon travail ? J'ai besoin de reconnaissance. Ultra énervée parce que mon homme a oublié notre anniversaire ? J'ai besoin d'attention.

MAIS QU'EST-CE QUE CA CHANGE ?

Déjà, on se comprend mieux soi-même, au lieu de bouillir inutilement. Ca évite l'ulcère. Ensuite, savoir écouter ses besoins permet d'entendre ceux des autres : et là, miracle, connexion, sourires ! Car non seulement les autres en question sont ravis qu'on s'intéresse à eux, mais en plus, comprendre leurs problèmes nous évite de nous sentir agressés par leur comportement. Explication : si on traduit chaque jugement, chaque reproche, en « besoin non satisfait », on évite de tout prendre personnellement. Et d'envenimer les choses. Un exemple ? Samedi, 15h, au Monop : la caissière est odieuse. Plutôt que de criser, on lui dit : « Ca doit être difficile, ces heures de pointe. Vous devez être fatiguée. » Miracle, elle devient tout miel. Ca s'appelle l'empathie. Comme elle est devenue adorable, on a le sourire aussi. CQFD, c'est un cercle vertueux.

ET COMMENT ON FAIT ?

Au cours des stages ou avec les livres (voir encadré), on apprend à maîtriser les quatre étapes clés du processus :

1. On observe la situation
2. On analyse ce que l'on ressent
3. On évalue ses besoins (Que me faudrait-il pour me sentir mieux ?)
4. On formule une demande, à l'autre ou à soi-même.

Ca vous paraît abstrait ? Voici un exemple qui va vous parler. De retour du boulot (journée insupportable), vous constatez que votre fiston vous a gentiment laissé quelques offrandes sur le tapis du salon, certainement en guise de bienvenue : une paire de baskets, leurs amies les chaussettes, et de beaux reliefs de goûter. Vous hurlez, il s'énerve, la soirée est pourrie. Version CNV, ça donne ceci (suivez bien) : « Mon cœur, quand je vois tous ces trucs par terre (1), je me sens fatiguée, agacée (2), parce qu'en rentrant du travail, j'ai besoin de repos et d'ordre, ça m'aide à me sentir bien (3). Tu veux bien ranger tes affaires dans ta chambre ? (4) ». Ca a l'air surhumain comme ça, et absolument pas crédible, mais on le jure devant toutes les baskets crades du monde : CA FONCTIONNE. Outre ses effets anti-stress, la CNV permet de gagner du temps. Comme on cible son besoin en quelques secondes, et qu'on demande à l'autre ce qu'il souhaite, on évite ainsi malentendus, quiproquos et autres affrontements stériles. Et on découvre le plaisir de s'écouter, sans culpabiliser puisque c'est bon pour ceux qu'on aime. Ce qui, pour Elisabeth, 42 ans, est une révélation : "Quand j'étais enceinte du petit dernier, je m'interdisais de me reposer l'après-midi, pensant à mon mari qui travaillait dur. Résultat, le soir, j'étais exécration avec tout le monde. Je réalise qu'une sieste n'aurait pas seulement été bonne pour moi, mais pour toute la famille ... ». Vous comprenez le système ? C'est un grand retour à soi, qui demande de l'entraînement et de la concentration. Car hélas, on ne devient pas Buddha en deux jours : « La CNV n'est pas si facile à maîtriser, souligne Michelle Guez, formatrice à Paris. Les stages et les livres apprennent les bases. Mais il faut beaucoup pratiquer pour casser ses anciennes habitudes : c'est un apprentissage qui dure toute la vie »

LE CHACAL ET LA GIRAFE

Dans le monde magique de la CNV, il existe deux modes de communication, symbolisé par des animaux. Le premier, dit langage "chacal", comporte jugements, étiquetage, critiques, et préjugés : « Tu es ceci », « tu es cela », « il faut », « tu dois », « je suis nulle »... Le deuxième, dit langage « girafe » (animal qui a le plus gros coeur de la création, avec en plus un long cou permettant l'observation), en est l'opposé : tout en douceur et compréhension. Généralement, on est super forts pour le premier, beaucoup moins pour le deuxième. Mais là aussi, ça se travaille, et en plus, c'est communicatif. Pour vous convaincre, tentez l'expérience suivante : vous avez sûrement un(e) collègue très chacal. A sa prochaine crise, restez calme et tentez de comprendre son malaise, en demandant par exemple: « Comment te sens-tu ? De quoi as-tu besoin ? ». Désarmé, le chacal va perdre de son mordant. Ça devrait changer radicalement l'ambiance de votre savane.

ANALYSE D'UN SUCCÈS

Depuis la fondation de son Centre de Communication Non Violente, Rosenberg a formé des milliers de personnes dans plus de 30 pays : prisons, écoles, hôpitaux, églises, instances politiques ... La Commission européenne sponsorise des programmes en Serbie, en Israël et en Palestine. L'assoc. est membre de la « Décennie internationale de promotion d'une culture de la non-violence et de la Paix au profit des enfants du monde », initiée par l'ONU. Dans notre quotidien aussi, la CNV et ses cousines connaissent un succès croissant : loin des dogmes "Marche ou crève" et autres "Ecrase tes collègues pour réussir" des années 80, on voit fleurir en librairie des titres tels que « La stratégie de la bienveillance » (InterEditions) de Juliette Tournand, manager et coach, ou encore « L'art de la gentillesse » (Robert Laffont), de Piero Ferrucci, philosophe et psychologue. Les éditions Jouvence ont carrément créé une collection « Les clefs de la CNV ». Pour surfer sur le succès ? Jaques Maire, fondateur et responsable de la politique éditoriale de la maison, explique : « La CNV est le meilleur moyen d'apprendre les règles de la bonne communication, qui ne sont pas innées. C'est un peu comme si les gens roulaient sans avoir passé le code. Nous avons créé cette collection parce que nous y croyons, et que la demande augmente. » Pourtant, le monde n'est pas plus violent qu'au Moyen-Âge, ni même qu'au siècle dernier, alors pourquoi cet engouement ? Michelle Guez, qui voit le nombre de formateurs croître lui aussi, a sa théorie sur la question : « Avec les nouveaux moyens de communication, on sait tout ce qui se passe partout, on ne peut plus ignorer la violence. Et paradoxalement, envahis par les machines, on ne sait plus communiquer. En plus, dans les pays développés, le matérialisme a atteint ses limites : on a besoin d'autre chose, de rapport humain. » Certes, mais parmi les dizaines de conseils comportementaux et autres thérapies du marché, pourquoi la CNV ? « Parce que toute communication est basée sur les mots, et que la CNV est la conscientisation du langage. C'est très concret. Peut-être aussi parce que c'est agréable ... » Marshall Rosenberg dit toujours : « Si ce n'est pas drôle, ne le faites pas ! ». Message reçu.

TEMOIGNAGES (RECUEILLIS PAR CAROLINE ROCHER)

AGNÈS, 42 ans

Infirmière, j'ai travaillé en milieu hospitalier puis scolaire. Dans les deux cas, j'ai vu trop de violence, verbale ou autre, et cotoyé un personnel formé à la technique - pas à l'écoute. A l'école, au lieu d'enseigner des valeurs aux enfants, on leur inculque des règles : "tu ne dois pas", "il faut"... On en fait de bons petits soldats qui savent obéir, mais pas réfléchir à ce qui est bien ou non ! Je me sentais complètement décalée, opposée, et je n'avais pas les outils pour le dire. J'ai découvert la Gestalt thérapie et la CNV, qui m'ont fait énormément évoluer. Je réalise que j'ai le droit de ne pas toujours être d'accord, mais aussi que la vie n'est pas dans le rapport domination/soumission : on se nourrit les uns des autres. Actuellement en formation pour être thérapeute, je veux aller parler de la CNV dans les hôpitaux et les écoles. Pour montrer que ça fonctionne, et passer le message.

SOFIA, 31 ans

J'ai découvert la CNV par hasard : suite à une dispute avec mon copain, j'ai été traîner à la FNAC, et je suis tombée sur le livre de Rosenberg. Je connais bien les livres de développement personnel, mais celui-ci m'a conquis parce qu'il était très pratique, dans le concret. Mon problème, tant sur le plan sentimental que professionnel, est ma difficulté à m'affirmer, à dire non. J'accumule sans broncher parce que j'ai peur de faire de la peine, et un jour j'explose ... C'est comme ça que j'ai perdu ma meilleure amie. Suite au bouquin, j'ai fait un stage de CNV. Maintenant, j'ai plus de douceur envers moi-même, et du coup, plus de tolérance aussi envers les autres. Et j'ose enfin dire les choses. Je me surprends : c'est comme si j'avais appris une nouvelle langue ... qu'on devrait l'enseigner à l'école !

POUR S'Y METTRE

- Le site web : pour tous les renseignements sur la CNV, et surtout, les stages dans la France entière. www.nvc-europe.org/france/
- Les livres : « Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) », de M. Rosenberg (Éd. La Découverte, 15€). « Cessez d'être gentil, soyez vrai », de Thomas d'Ansembourg (Éd. de l'Homme, 20€).