

Avancer en vérité en exprimant ses besoins

La Communication Non Violente

Maman de trois enfants, **Christine Dubart** travaille à Lille en tant que formatrice en relations humaines et sophrologue. Elle s'est formée à la Communication Non Violente (CNV) en 2001 et elle est certifiée depuis quatre ans. En France, il existe 25 formateurs certifiés en CNV.

LA COMMUNICATION SELON LA CNV

La communication dans l'approche CNV, c'est parler de soi en termes de ressenti. Christine Dubart l'explique avec une image : *"Il s'agit de traduire mon langage de jugement – qu'on appelle le langage du chacal – dans un langage axé sur ce que je ressens et ce dont j'ai besoin – le langage de la girafe"*. Cette image d'animaux montre la différence entre des mots dirigés par l'intellect, avec une tendance agressive, et ceux qui prennent de la distance et sont pleins de sentiments. On met alors en avant ce que l'on ressent et ses propres besoins, ce sont de nouvelles portes qui s'ouvrent dans l'échange. Avec humour, la formatrice ajoute : *"La CNV ce n'est pas révolutionnaire, on ne peut pas changer l'autre, mais on change le regard sur l'autre !"*

L'ORIGINE D'UN CONFLIT DANS LA FRATRIE

Christine Dubart, le décèle souvent dans la thématique de l'espace que définit l'enfant lorsque la venue d'un autre enfant s'annonce. *"Quand une famille s'agrandit, l'enfant a d'abord l'impression de ne plus être au centre de l'attention."* Mère de trois enfants, elle se rappelle de sa seconde grossesse où elle s'inquiétait de ne

pas avoir assez d'amour pour son deuxième enfant : *"Mais l'amour n'est pas un gâteau à partager, c'est un sentiment expansif ! Pourtant les enfants ne le verront pas toujours ainsi. Les parents devront alors apprendre que dans les yeux de leurs enfants, ils ne sont pas toujours équitables, malgré leur volonté de l'être. Il y a souvent distorsion entre le message et ce que l'autre entend."*

L'intention de la CNV est la connexion : il ne s'agit pas d'avoir du pouvoir sur l'autre mais de l'accepter tel qu'il est et de rester en relation.

COMMENT ACCOMPAGNER NOS ENFANTS DANS LA RÉSOLUTION DE CONFLIT ?

Avant tout, il faut retenir que pour la CNV, le conflit n'est pas négatif, au contraire, il fait avancer si on sait comment le gérer. *"Ce qui est dangereux dans les conflits frère-sœur, c'est de tomber dans la comparaison, met en garde Christine Dubart. Il est alors important de bien comprendre que chaque enfant a ses propres besoins et que même dans une fratrie, ils sont différents."*

L'écoute des parents est alors primordiale, et de consacrer du temps à chacun pour comprendre quels sont leurs besoins. *"La dernière étape est alors de les faire s'entendre l'un avec l'autre. Cela peut par exemple se faire dans une discussion commune, où on ne doit pas hésiter de recourir à la reformulation, explique la formatrice en CNV tout en ajoutant : il faut être réaliste au début, parler ainsi de ses sentiments, dépasser le mental pour arriver à un langage de sentiments, ce n'est pas gagné."* Elle témoigne alors de sa propre expérience, étant donné que son fils aîné était âgé de 19 ans lorsqu'elle a commencé à se former à la CNV.