



"Il m'a demandé si je n'étais pas un ovni, avoué-elle en souriant, mais au fur et à mesure, il a compris que cette façon d'échanger permettait de trouver un terrain d'entente. Ce n'est pas un rapport de force, ni de domination, mais on responsabilise l'enfant."

"J'ai le souvenir d'un conflit entre mes deux aînés autour de l'autorisation de sortir le soir ou pas. Mon fils avait alors 20 ans et ma fille 17 ans. Il lui reprochait "tu t'arranges toujours pour rentrer tard en manipulant les parents, tu as le droit de sortir plus souvent que moi...". Ces discussions récurrentes avaient

créé des tensions entre eux. J'ai pris le temps de discuter avec chacun seul, à deux c'était impossible, l'ambiance montait tout de suite et l'un d'entre eux quittait la pièce. Dans la discussion avec mon fils, j'ai compris que son besoin était celui de justice et d'équité face à sa propre expérience de jeune homme. Ma fille, elle, exprimait le besoin de liberté, de reconnaissance et estimait que ce n'était pas pareil puisqu'elle était plus mûre que son frère au même âge, puis

précisait qu'elle respectait bien les horaires. Dans un deuxième temps, je les ai encouragés à se parler entre eux. Et en effet, leur discussion a désamorcé la tension."

La Communication Non Violente met au centre la possibilité de communiquer sans être agressif. L'objectif est que les paroles soient le reflet de notre cœur et qu'on apprenne à exprimer nos besoins fondamentaux.

¶ Propos recueillis par Florentine Witz



Christine Dubart

L'objectif de cette approche de la communication vise à être à l'écoute de nos propres besoins et à faire de même pour les personnes qui nous entourent. C'est **Marshall B. Rosenberg**, docteur en psychologie clinique, qui, dans les années 1960, a exploré ces nouvelles techniques de communication basées sur 4 étapes :

- L'observation d'une situation,
- L'identification des sentiments suite à cette situation,
- L'identification des besoins liés à ces sentiments,
- La formulation d'une demande en vue de satisfaire ces besoins.

Des modules d'initiation sont proposés, en trois sessions de deux jours. Par la suite, les personnes se retrouvent pour approfondir la pratique dans des groupes autogérés, ou encadrés par un formateur.