

Qu'est-ce que la Communication consciente : 'Les mots sont des fenêtres...' de Marshall Rosenberg ?

Nous croyons que la non-violence est l'un des éléments de tout projet de vie que se soit à la maison, au travail, dans les écoles et autres lieux. Elle permet de respecter une écologie d'existence, de coopération pour que chaque personne ait la possibilité de s'épanouir dans une certaine sécurité. Dans ce sens, nous concevons que la communication consciente et non violente aide à sortir des patterns de jugements (mal-entendu ou un mal-écouté), de peurs, de méfiances et d'hostilités pour développer une lucidité qui se traduit dans la pratique par des attitudes, et des techniques de non-violence. Cette philosophie et ces outils changeront votre communication, votre prise de décision, votre relation à vous-même et votre gestion positive des conflits ...

Voici un extrait de l'auteur Marshall Rosenberg *avec l'aimable autorisation des auteurs de ce site (Passerelle Éco)* pour leur autorisation d'utiliser cet extrait de Rosenberg. Nous vous invitons à consulter leur site et apprécier leur philosophie. Voici l'extrait de monsieur Rosenberg.

[...] Beaucoup de gens font un lien entre la non-violence et la violence physique alors qu'il existe d'autres formes de violence. Par exemple, les violences que les gens se font à eux-mêmes en se blâmant ou en se critiquant, ce qui entraîne de la dépression. Mais également, la violence infligée par les parents à leurs enfants lorsqu'ils utilisent la culpabilité et la honte afin d'avoir un impact sur eux. Et donc, de cette manière, nous sommes tous impliqués d'une façon ou d'une autre par la violence. [...]

La communication non violente est souvent présentée à l'aide de la méthode qui consiste à suivre les quatre étapes qui sont : observer une situation sans jugement, ressentir le sentiment que cela suscite en nous, identifier notre besoin, et formuler une demande concrète et négociable. Mais en fait, ce qui est dit est beaucoup moins important que l'intention qu'on y met. Parce que si l'intention est que l'autre fasse ce que l'on veut, il ne s'agit pas de communication non violente. [...]

L'intention, en fait, c'est très différent. Notre intention est de créer avec l'autre personne une certaine qualité d'énergie qui fera en sorte que les besoins des deux personnes seront satisfaits et que tout ce qu'elles se donneront mutuellement le sera fait de bon gré. [...] "Quoi que vous fassiez, faites-le avec le désir de servir la vie. Servez les êtres humains avec compassion, et si votre but est de contribuer à leur bien-être et que vous faites cela de plein gré, cela rencontrera alors votre besoin de contribuer, et quand nous donnons de cette manière là, il devient très difficile et très subtil en fait, de dire qui donne et qui reçoit."

Extraits de l'interview de son fondateur, Marshall Rosenberg, réalisé lors de l'émission Dites-moi... (RTBF, 5 février 2004), retranscription par Daniel Raes

En voici une brève définition :

« La communication non violente, c'est la combinaison d'un langage, d'une façon de penser, d'un savoir-faire en communication et de moyens d'influence qui servent mon désir de faire trois choses :

- **Me libérer du conditionnement culturel qui est en discordance avec la manière dont je veux vivre ma vie;**
- **Acquérir le pouvoir de me mettre en lien avec moi-même et autrui d'une façon qui me permette de donner naturellement à partir de mon cœur;**
- **Acquérir le pouvoir de créer des structures qui soutiennent cette façon de donner. »**

La communication non violente (CNV)

La communication non violente est une démarche concrète qui permet d'aborder et de résoudre des situations complexes en favorisant la synergie entre les individus et la cohérence dans l'action. C'est un chemin de conscience et de lucidité qui est proposé, et qui génère une communication de qualité avec soi et entre soi et les autres. Pour y arriver, la CNV nous invite à une expression authentique de soi et à une écoute empathique de l'autre, et propose un processus très simple dans son principe en même temps que complexe et puissant pour améliorer radicalement nos communications. Le processus nous aide à sortir du cercle vicieux de la colère, de la vengeance, de la recherche d'un bouc émissaire en nous permettant de reprendre toute la responsabilité de nos sentiments et de nos actes. Par l'expression de nos sentiments et de nos besoins, et une écoute empathique des sentiments et besoins de l'autre, la communication non violente place la qualité de la relation au cœur du processus.

Les quatre étapes du processus :

1. Observation

Par l'observation, nous renforçons notre capacité à voir les situations de manière claire, précise, dénuée de jugement et notre capacité à évaluer sans dénigrer, injurier ou chercher à offenser.

2. Sentiments

La communication non violente nous permet de raffiner notre compréhension de nos propres sentiments et émotions, et d'en prendre l'entière responsabilité. Elle nous permet ainsi d'identifier les jugements et interprétations, et de s'en distancier.

3. Besoins

Nous découvrons que les sentiments sont le révélateur des besoins (aspirations, motivations) qui sont ou ne sont pas comblés. La communication non violente nous invite à prendre en compte ces besoins dans notre relation avec l'autre.

4. Demande

La communication non violente nous invite à demander la coopération et le soutien de façon claire et précise, mais sans exigence.

Ce que cette philosophie et cette démarche favorisent : un rapport bienveillant avec soi et envers les autres tout en assumant l'entière responsabilité de sa vie.

Un projet porteur de vie... Sens de nos actions

- Apprendre à identifier et à nommer avec conscience ce qui compte véritablement pour soi (nos manques, nos sentiments, nos besoins, nos demandes). Apprendre à se nommer dans une conjugaison avec l'autre;
- De démêler ce qui m'appartient et ce qui est à l'autre. Assumer sa part de vérité et la responsabilité qui en découle;
- À inventer un espace de donner et de recevoir dans un esprit d'abondance et d'unité. Savoir se relier à soi et à l'autre;
- En s'appropriant graduellement sa vie intérieure (ses sentiments et besoins) et sortir de certains états de déprime, de honte, de culpabilité, de peur et de colère pour vivre sa vie;
- De créer des relations qui sont basées sur la coopération et imaginer des lieux où tous peuvent se dire, sans être dans un espace de dominant et de dominé ou qui a tort qui a raison mais plutôt un endroit où les besoins de chacun sont pris en considérations;
- De régler les conflits comme étant des occasions de découvertes et des possibilités de trouver des solutions novatrices aux problèmes actuels;
- De développer cette capacité à entendre les autres même lorsqu'ils s'expriment de manière hostile;
- De transformer nos rapports avec nos enfants, nos élèves, nos adolescents vers des rencontres d'honnêteté tout en se donnant des repères pour se construire. En développant la capacité de se relier aux autres par empathie et par des techniques de médiation, plutôt que par la punition ou par la récompense;
- Donner un sens véritable à sa vie tout en contribuant à sa mission. Développer sa capacité de gratitude;
- Et enfin, se maintenir le plus possible en équilibre de vie avec ses aléas, ses limites et ses possibles.

Quelques références pour en savoir davantage sur cette approche :

- ROSENBERG, Marshall, B., Les mots sont des fenêtres ou des murs, (introduction à la communication non violente), Éditions Jouvence, Genève, Suisse, 2005, 271 p.
- ROSENBERG, Marshall, B., La communication non violente au quotidien, Éditions Jouvence, Genève, Suisse, 2003, 91 p.

Bibliographie : <http://www.groupeancora.com/Bibliographie%202007-2008.pdf>