



On se calme !

CNV, qu'est-ce que ? La Communication non violente. Une écologie relationnelle, une pratique qui apaise et apprend à mieux gérer ses conflits avec les autres... et avec soi-même ! Explications avec Isabelle Desplats, formatrice certifiée en CNV, qui accompagne des personnes et des organisations pour mieux coopérer. *Propos recueillis par Yolaine de la Bigne*



La Communication non violente (CNV), ça sert à quelque chose ou c'est encore une mode « new age » ?

C'est une école de pensée créée par le Dr. Marshall B. Rosenberg. Personnellement, je n'arrivais pas à rester en lien sans agressivité avec ceux qui ne

partageaient pas mes préoccupations. En particulier sur des sujets sensibles comme l'écologie, les disparités Nord-Sud, la pauvreté, l'exploitation des richesses par quelques-uns... Constatant l'inutilité de ces discussions sans fin où chacun veut convaincre et changer l'autre, j'ai trouvé dans la CNV l'idée d'un fonds commun de l'humanité qui nous permet de nous rejoindre, au-delà de nos cultures, de

nos croyances : les besoins humains fondamentaux, merveilleuses forces de vie !

Les opinions, même exprimées avec violence, seraient la traduction de besoins ?

En effet, la CNV s'appuie sur le constat que, chez toute personne, les émotions et les sentiments sont générés par des besoins fondamentaux et universels,

« Pour votre anniversaire mon Adjudant, on a pris sur nous de vous inscrire au prochain stage de communication non violente du 15 au 20 novembre... Vous allez adorer mon Adjudant ! »



ILLUSTRATION : CHRISTOPHE BESSÉ / © THIÉBAUT DESPLATS

« ON PEUT MANGER BIO, RECYCLER SON EAU, SE CHAUFFER SOLAIRE ET EXPLOITER SON PROCHAIN. » PIERRE RABHI.

plus ou moins satisfaits. Alors que nous sommes habitués à des comportements défensifs et réactifs, qui conduisent au jeu sans issue de « qui a raison/qui a tort », nous pouvons dès lors vivre avec une autre règle du jeu : « Comment nous rendre la vie plus belle ? ». Si quelqu'un nous choque ou nous horripile, plutôt que de vouloir le changer ou lui imposer notre point de vue – ce qui se paie cher, tôt ou tard – nous suivons quatre étapes. L'écouter et l'observer (en tentant d'être le plus neutre possible, ce qui va tout de suite calmer la personne et l'atmosphère) ; identifier ses sentiments ; en comprendre les causes (c'est-à-dire les besoins qui sont à l'origine de ces sentiments) ; enfin, nous exprimer avec sincérité et expliquer ce qui compte vraiment pour nous.

Cela exige un gros travail sur soi, de patience, de tolérance !

Bien sûr ! Un travail qui conduit à un autre regard. Au lieu de voir à l'extérieur de soi la cause de notre malheur, il faut regarder le comportement d'autrui comme une occasion de revenir en soi, pour identifier les propres aspirations qui nous habitent, et nous exprimer ensuite à partir de là. C'est la conjonction de deux arts, l'un de cultiver la bienveillance et l'autre de s'exprimer et d'écouter.

Mais en quoi mieux dialoguer avec les autres pourrait changer le cours du monde ?

C'est la base même de la CNV qui explore trois grands champs d'action : les relations à soi, à l'autre au collectif, à la société et à notre

environnement. Chacun de nous est un monde à lui tout seul, tout en étant relié à tous, dans l'interdépendance. « Soyez vous-même le changement que vous voulez voir dans le monde », disait Gandhi. On peut à la fois s'occuper de soi, de son épanouissement personnel et aussi, du bien-être de l'humanité par des actions engagées sur le plan social, en cohérence avec nos besoins.

Pouvez-vous nous donner un exemple concret ?


Si un des membres d'une équipe de travail, furieux, dit par exemple : « Vous êtes gonflés ! Vous auriez pu m'attendre pour prendre cette décision ! ». Au lieu de répondre du tac au tac, les autres peuvent le comprendre et reformuler par exemple : « Tu es déçu parce que tu aurais aimé de la concertation, c'est ça ? », lui témoignant ainsi de la compréhension, ce qui permet d'apaiser la tension pour engager le dialogue sans prendre la critique contre eux, et donc entrer dans la justification ou la riposte.

Pour certains, nerveux, angoissés, pas assez sûrs d'eux... c'est très difficile.

Oui, car il faut bien nous libérer de nos conditionnements. Si nous avons été éduqués à obéir, nous ne pouvons opter que pour la rébellion, la soumission ou la démission face aux situations et comportements déplaisants. Heureusement, il existe une autre voie : celle de la coopération, en commençant par l'écoute de soi et

de l'autre. Regardez, dans nos univers aux hiérarchies pyramidales, le peu d'attention que nous nous accordons au quotidien ! C'est tout un apprentissage que de cultiver l'empathie et l'auto-empathie, une véritable attitude d'écoute et de bienveillance, déjà pour soi-même, et celle-ci se répercute dans le climat relationnel que nous créons avec les autres.

Vos formations s'adressent à quel genre de public ?

Nos stages s'adressent à toutes les personnes de tous milieux, qui désirent améliorer leurs relations familiales, professionnelles ou sociales. Nous intervenons dans des écoles, hôpitaux, prisons, de plus en plus en entreprises et tous les lieux où savoir coopérer est une compétence clef. Même dans des régions en guerre ! Nous avons aujourd'hui des équipes sur tous les continents. Dès les premiers jours d'apprentissage, je vois des gens consulter les autres avant de prendre une décision plutôt que de la leur imposer, prendre le temps de s'arrêter pour dire merci, exprimer leur gratitude... Je vois les ego s'effacer pour chercher à laisser émerger la sagesse collective... 

Contact :

• ACNV (Association pour la Communication non violente) www.cnv-europe.org/france

À lire :

- Les mots sont des fenêtres, ou bien ce sont des murs, Marshall B. Rosenberg, (La Découverte).
- Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Par Thomas d'Ansembourg, (les Éditions de l'Homme).
- Ne marche pas si tu peux danser, un roman d'Anne van Stappen, (Éditions Jouvence, collection « Clés de la CNV »).

« NOS PROBLÈMES PLANÉTAIRES ACTUELS RÉSULTENT D'UNE TRIPLE RUPTURE : CELLE DE L'HOMME AVEC LUI-MÊME, AVEC SON PROCHAIN ET AVEC LA NATURE. » PATRICK VIVERET.