

Le cœur de la communication non violente (CNV)

Une brève introduction aux concepts de CNV

par Marshall Rosenberg (adapté de Nonviolent Communication: A Language of Life)

© 2003 Marshall Rosenberg

Source: nonviolentcommunication.com/freeresources/article_archive/heartofnvc_mrosenberg.htm

Je crois que la compassion est notre état d'être naturel - qu'il est naturel de ressentir de la joie à donner et à recevoir du cœur. En conséquence, pendant la majeure partie de ma vie, j'ai été préoccupé par deux questions: que se passe-t-il pour que nous nous déconnectons de notre nature compatissante, nous amenant à nous comporter de manière violente ou abusive? Et inversement, qu'est-ce qui permet de rester connectés à notre nature compatissante même dans les pires circonstances?

En étudiant les facteurs qui affectent notre capacité à rester compatissants, j'ai été frappé par le rôle crucial que la langue peut jouer. Bien que nous ne considérions pas la façon dont nous parlons comme «violente», les mots mènent souvent à la souffrance, à la fois envers nous-mêmes et envers les autres. La raison est que beaucoup d'entre nous ont été formés à parler en termes de jugements moralistes, d'évaluations et d'étiquettes qui nous déconnectent de la compassion.

Depuis, j'ai identifié une approche spécifique de la communication - appelée Communication Nonviolente (NVC) - qui nous amène à donner avec le cœur, nous connectant ainsi d'une manière qui permet à notre compassion naturelle de s'épanouir.

Reconnecter à notre état naturel

La communication non-violente nous guide pour recadrer notre façon de nous exprimer et la façon dont nous entendons les autres. Au lieu de susciter des réactions automatiques et habituelles, nos mots deviennent des réponses conscientes fondées fermement sur la conscience de ce que nous percevons, ressentons et voulons à ce moment-là.

Dans le cadre de la CNV, nous sommes amenés à nous exprimer avec honnêteté et clarté, tout en accordant aux autres une attention respectueuse et empathique. Dans tout échange, nous en venons à entendre nos propres besoins plus profonds et ceux des

autres. La communication non-violente nous entraîne à observer attentivement et à spécifier les comportements et les conditions qui nous affectent. La forme est simple, mais puissamment transformatrice.

Un moyen de concentrer l'attention

Il y a l'histoire d'un homme à quatre pattes sous un réverbère, à la recherche de quelque chose. Un policier qui passait a demandé ce qu'il faisait. «Je cherche mes clés de voiture», répondit l'homme, qui avait l'air légèrement ivre. «Les avez-vous déposés ici?» s'enquit l'officier. "Non," répondit l'homme, "je les ai laissés tomber dans la ruelle." Voyant l'expression déconcertée du policier, l'homme s'est empressé d'expliquer: «Mais la lumière est bien meilleure ici.»

Comme cette histoire, je trouve que mon conditionnement culturel me conduit à concentrer mon attention sur des endroits où il est peu probable que j'obtienne ce que je veux. J'ai développé la communication non-violente pour concentrer mon attention à des endroits qui ont le potentiel de produire ce que je recherche.

L'utilisation de la communication non-violente n'exige pas que les personnes avec lesquelles nous communiquons soient alphabétisées en communication non-violente ou même motivées à avoir des relations de cette ordre avec nous.. Si nous restons motivés uniquement à donner et à recevoir avec compassion et que nous faisons tout ce que nous pouvons pour que les autres sachent que c'est notre seul motif, ils se joindront à nous dans le processus, et nous pourrons éventuellement nous répondre avec compassion les uns aux autres.

Je ne dis pas que cela se produit toujours rapidement. Je maintiens, cependant, que la compassion fleurit inévitablement lorsque nous restons fidèles aux principes et au processus de la communication non-violente.

Le processus de la communication non-violente

Pour arriver à un désir mutuel de donner du cœur, nous focalisons la conscience sur quatre domaines - appelés les quatre composantes du modèle de la communication non-violente:

Premièrement, nous **observons ce que les autres disent ou font qui enrichissent ou non notre vie**. L'astuce est de pouvoir articuler cette observation sans introduire de jugement ou d'évaluation.

Ensuite, **nous déclarons ce que nous ressentons lorsque nous observons cette action**: sommes-nous blessés, effrayés, joyeux, amusés, irrités? Et troisièmement, **nous disons que nos besoins sont liés aux sentiments que nous avons identifiés**. Une prise de

conscience de ces trois composantes est présente lorsque nous utilisons la communication non-violente pour exprimer clairement et honnêtement comment nous nous sentons.

Par exemple, une mère pourrait exprimer ces trois étapes à son fils adolescent en disant: «Félix, quand je vois deux chaussettes sales sous la table basse et trois autres à côté de la télévision, je me sens irrité parce que j'ai besoin de plus d'ordre dans les pièces que nous partageons en commun.

Elle poursuivrait immédiatement avec le quatrième volet - une demande très spécifique: «Serais-tu prêt à mettre tes chaussettes dans ta chambre ou dans la machine à laver?» Ce quatrième volet aborde ce que nous attendons de l'autre personne qui enrichirait nos vies ou rendrait la vie plus merveilleuse pour nous.

Ainsi, une partie de la communication non-violente consiste à exprimer très clairement ces quatre informations, que ce soit verbalement ou par d'autres moyens. L'autre partie de cette communication consiste à recevoir les mêmes quatre informations des autres. Nous nous connectons avec eux en sentant d'abord ce qu'ils observent, ressentent et ont besoin; puis nous découvrons ce qui enrichirait leur vie en recevant la quatrième pièce - leur demande.

En gardant notre attention concentrée sur les domaines mentionnés et en aidant les autres à faire de même, nous établissons un flux de communication, de va-et-vient, jusqu'à ce que la compassion se manifeste naturellement: ce que j'observe, ressens et ai besoin; ce que je demande pour enrichir ma vie; ce que vous observez, ressentez et avez besoin; ce que vous demandez pour enrichir votre vie...

Le processus de la communication non-violente:

- Les actions concrètes que nous observons qui affectent notre bien-être
- Comment nous nous sentons par rapport à ce que nous observons
- Les besoins, valeurs, désirs, etc. qui créent nos sentiments
- Les actions concrètes que nous demandons pour enrichir nos vies

L'essence de la communication non-violente réside dans notre conscience des quatre composantes, et non dans les mots réels qui sont échangés.

Appliquer la communication non-violente dans notre vie et dans le monde

Lorsque nous utilisons la communication non-violente dans nos interactions - avec nous-mêmes, avec une autre personne ou dans un groupe - nous nous ancrons dans notre état naturel de compassion. C'est donc une approche qui peut être appliquée efficacement à tous les niveaux de communication et dans des situations diverses.

Certaines personnes utilisent la communication non-violente pour créer une plus grande profondeur et une plus grande attention dans leurs relations intimes. D'autres l'utilisent pour établir des relations plus efficaces au travail. D'autres encore utilisent ce processus dans l'arène politique. Partout dans le monde, la communication non-violente est désormais une ressource précieuse pour les communautés confrontées à des conflits violents et à de graves tensions ethniques, religieuses ou politiques.

Je me sens béni de pouvoir voyager à travers le monde pour enseigner aux gens un processus de communication qui leur donne pouvoir et joie. Maintenant, avec mon livre, *Communication non violente: une langue de vie*, je suis heureux et excité de pouvoir partager la richesse de la communication non violente avec vous