

**LES BASES DE LA
COMMUNICATION NON-
VIOLENTE
POUR COMPRENDRE
L'AUTRE
ET EN RESTANT SOI-
MÊME.**

Présentation :

La communication non-violente est un courant inspiré de l'enseignement de Gandhi et qui a été mis en place par un psychologue américain nommé Marshall Rosenberg. Son but : Créer des relations harmonieuses avec les autres tout en restant authentique.

Le style de Marshall Rosenberg durant ses conférences était ludique : il y mêlait théorie, humour et même musique ! Le principe de la bienveillance au cœur de l'enseignement. Si vous voulez voir une de ses conférences complète (3h), je vous mets le **lien ici**.

Les croyances socio-culturelles limitantes :

Raisonnement duel :

Nous vivons donc dans un monde duel où on parle du bien et du mal. Il y a donc des choses bonnes à faire et d'autres qui ne le sont pas. Notre éducation dès l'enfance nous l'a profondément enseigné. Elle est donc encrée en nous sans même que nous nous en rendons compte. Pourquoi je vous parle de ça ? Parce que nous avons appris qu'il y avait des choses bonnes à dire et d'autres non. Nous nous sommes donc permis de dire certaines choses mais interdits d'en dire d'autres aussi...

En effet, lancer une insulte à votre partenaire n'a rien de constructif. C'est une agression verbale, ça fait mal à celui qui la reçoit, ce qui a pour résultat de se prendre soit le retour de bâton de l'autre, puisqu'il se défend, soit de baisser son estime de lui-même. C'est ce qu'on nous a appris dans notre éducation et pourtant... C'est presque ce que nous faisons systématiquement, *nous y compris nos propres parents*, lorsque nous sommes en profond désaccord avec une personne. Nous critiquons ou jugeons son point de vue directement.

Exemples :

Personne A : « Je t'ai dit que je ne voulais pas que les enfants jouent dehors sans ma permission.

Personne B : Pourquoi **tu as toujours besoin de** tout contrôler ? **Tu es tyrannique / paranoïaque !** »

Personne A : « Je veux que tu restes ici !

Personne B : **Tu t'es pris** pour mon chef ? »

Personne A : « Je ne peux pas, j'aimerais terminer un boulot ce soir.

Personne B : **Tu ne veux pas** passer de temps avec moi... »

Critiques courantes : « Elle est maniaque. », « Il est bizarre. », « Il se la pète. », « Elle est neuneu... », « C'est une grande gueule. », « Il est fragile. », « Elle est dépressive. »

Bref, dès le moment où vous collez une étiquette à quelqu'un, vous êtes dans la critique, le jugement ou le diagnostic.

Présentation des 2 types de langages :

Pour imaginer l'enseignement de la CNV, Marshall a mis en évidence 2 types de langages : Le langage Chacal et le langage Girafe.

Chacal :

C'est le langage que 90% de la population parle le plus souvent sans s'en rendre compte : système duel avec critique, jugement ou diagnostique de votre partenaire.

Note : un jugement n'est pas que négatif, il peut être positif aussi. Et comme il reste un jugement, il n'est pas objectif. Nous verrons comment faire un compliment à autrui en le remerciant plus loin.

Girafe :

Parce que c'est le mammifère terrestre qui a le plus gros cœur, le langage girafe est l'observation simple et l'écoute de l'autre. Il est basé sur l'empathie : la clé qui vous permettra de communiquer authentiquement tout en étant en harmonie avec votre partenaire.

Destruction des croyances socio-culturelles limitantes :

L'éducation et faire des choix :

L'éducation a longtemps été basée sur le rapport dominant-dominé.

N'oublions pas que nos parents et grand-parents ont vécu dans le 20ème siècle, celui de la guerre, des restrictions et du développement du capitalisme économique où c'est l'argent qui a raison.

Oui, l'époque marchait de cette façon, nous n'avions pas accès aux milliards de connaissances auxquelles nous avons accès aujourd'hui grâce à internet. Que ce soit dans l'économie, le bien-être, la politique, l'histoire, les sciences, la psychologie, etc.

Aujourd'hui, nous savons que ce qui a été vécu dans notre éducation n'est qu'une question de contexte dans lequel nous avons grandi. La société nous disait qu'avoir un boulot 35h et 7j/7 faisait de nous quelqu'un « d'utile » (jugement) et que celui qui n'était pas arrivé à ce niveau avait « raté sa vie » (jugement encore). Il y a malheureusement encore quelques personnes qui pensent ainsi. Pourquoi ? Par peur. Peur de « ne pas être utile » par exemple. Si l'on ne correspond pas au cadre prédéfini par la société et par les parents, nous ne sommes pas « utile ». Et comme tout être humain, nous voulons être « utile » avant tout pour être aimé.

On ne nous a pas assez appris qu'il était possible de créer notre propre cadre plutôt que de prendre celui qui était déjà en place. Si vous lisez ces lignes, c'est qu'au fond de vous, vous le savez et que je ne fais qu'un rappel de ce que votre être profond vous disait déjà.

Donc qu'importe ce que vous dit la société ou autrui, « vous êtes » simplement, avant d'être une étiquette. Et en étant simplement, vous serez plus à l'écoute de vos réels besoins ainsi qu'à ceux de l'autre. Ceci vous permettra d'apprendre à exprimer ce que vous avez au fond de vous réellement et de faire face, au lieu de choisir la fuite par un collage d'étiquette, *autant sur l'autre qu'à vous-même*, systématique.

Vouloir changer l'autre :

C'est le piège le plus répandu hélas... Dès notre enfance, nous avons répondu à un amour conditionnel : un amour dans lequel nous serons aimé à condition de faire telle ou telle action et de s'interdire d'en faire d'autres. Nous ne pouvons exprimer notre réelle façon d'être et c'est toute la difficulté chez un

enfant dont les parents ont reçu une éducation à amour conditionnel aussi.

Accepter l'autre est donc une notion qui nous paraît abstraite, car lorsque nous nous lançons dans l'aventure qu'est le couple, nous cherchons à changer notre partenaire. Autrement dit, à reproduire la façon dont nous avons été aimés par nos parents, en posant des conditions à l'autre. Le même schéma a alors lieu : notre partenaire va se sentir obligé de faire certaines choses et s'interdire d'en faire d'autres pour rester aimé(e) par vous. Et vous-même, vous ferez pareil pour lui/elle.

Personne n'est donc à l'écoute de lui-même, de ses réels besoins. Ce qui donne une accumulation de non-dits et de ressentiments bloqués. Il en résulte un rapport de dominant-dominé avec son lot de disputes.

Le jeu du Qui a raison, qui a tort ?

Votre plus grande erreur sera de faire comme vous l'avez peut-être toujours fait : chercher qui a raison et qui a tort. Autrement dit, chercher qui détient la vérité et trouver un bouc émissaire. Vous remarquerez que c'est un fonctionnement très courant chez les médias, donc il n'est pas étonnant que nous ayons reproduit le même schéma à force de répétitions.

Lors d'une dispute de couple, on cherche systématiquement à argumenter, parce qu'on se sent attaqué par les propos de l'autre et que c'est notre manière de nous défendre. Nous cherchons à rétablir l'équilibre émotionnel en nous en prouvant que nous avons raison ou que que notre partenaire a tort et parfois les deux...

Plus loin dans cette formation, nous verrons comment ne pas nous sentir attaqué par les propos de votre partenaire en écoutant les besoins qu'il cache derrière.

Apprendre à parler (en Girafe) :

« Parlez peu, mais dites-le bien. »

Proverbe Gaélique

Parler ce langage nécessitera de vous munir d'une structure et d'un vocabulaire précis vis-à-vis de vos émotions et de vos besoins. Vous retrouverez tout ce qu'il faut pour débiter dans l'autre pdf Liste des émotions et besoins que je vous invite à survoler dès maintenant afin de faire au mieux les exercices qui vont suivre.

Exercice 1 : La structure authentique.

Lors d'un désaccord avec votre partenaire ou quelqu'un d'autre, vous exprimerez dans cet ordre de structure :

- 1) Émotion ressentie
- 2) Besoin
- 3) Désir

Concrètement ça donne : « **Je me sens (*Émotion ressentie*) parce que mon besoin de (*Besoin*) n'a pas été respecté. J'aimerai / je préférerai que (*Désir*).**

Je me sens (1)
Parce que (2)
J'aimerai (3)

Enregistrez bien ce schéma car vous ne l'appliquerez pas sur votre partenaire seulement mais sur vous-même.

Il est souvent difficile de l'appliquer pour certains car il nécessite de s'écouter, chose qui n'est pas très communiquée dans notre société, et de s'exprimer autrement que par le jeu de Qui a raison, qui a tort, c'est-à-dire autrement que par le jugement de l'autre.

Rassurez-vous, c'est une habitude qui disparaîtra au fur et à mesure que vous pratiquerez.

Exemples :

-Je me sens triste parce que mon besoin d'être compris n'est pas respecté.

J'aimerais pouvoir te faire comprendre ce que je veux te dire pour qu'on avance en harmonie... *Peux-tu me dire ce que tu as compris de ce que je t'ai dit ? (cette question permet de vérifier si votre partenaire n'a pas mal interprété vos propos)*

-Je me sens troublé parce que mon besoin d'être tranquille vis-à-vis de la situation n'est pas rempli. J'aimerais qu'on reprenne calmement depuis le début afin de se comprendre et d'être sûr que je n'ai pas mal interprété.

-Je me sens dépassé parce que mon besoin de clarté est complètement obstrué. J'aimerais que tu me réexpliques afin d'y voir plus clair et pour qu'on puisse avancer ensemble.

Vous remarquerez que vous devez vous mettre à nu vis-à-vis de l'autre, et donc à être authentique. Ce n'est pas évident quand on a été éduqué à ne pas exprimer ses émotions. Mais quel serait l'inconvénient puisque c'est votre partenaire ? En effet, la dernière étape (3) n'est pas là pour satisfaire uniquement votre propre désir : elle est également là pour proposer un travail d'équipe ! Parce que vous avez confiance en votre partenaire malgré vos désaccords, et que vous savez que vous devez apprendre à progresser ensemble dans votre communication si vous voulez que votre couple perdure, comme dans vos désirs.

Remarque importante :

Vous remarquerez également que ces tournures de phrases sont assez théoriques et peuvent être difficiles à verbaliser de manière courante face à votre partenaire. Si vous décidez de vous entraîner durant une dispute, c'est comme envoyer un pilote débutant dans une zone de turbulence...

Vous me direz alors, pourquoi vous donner cet exercice si c'est pour ne pas l'appliquer avec votre partenaire ?

Je vous répondrai : pour vous entraîner par une autre alternative.

Exercice 2 : La projection active.

Vous faites peut-être parti des 80% de la population ayant une télé, sinon vous regardez sûrement des films, des séries et sinon vous lisez sûrement des

livres.

Je vais donc vous demander de repérer chaque désaccord que vous avez la situation d'un film, série ou livre et de vous imaginer répondre à ce désaccord par le langage girafe vu ci-dessus. Vous vous projetterez donc dans ce que vous êtes en train de regarder en répondant comme si vous y étiez.

Vous serez sûrement obligé de faire Pause les premiers temps si vous êtes sur votre PC. Cette technique a plusieurs avantages : vous pouvez prendre votre temps pour trouver vos mots, personne ne vous jugera et vous serez à l'abri si vous vous ratez.

Le but du jeu est de chercher l'émotion que vous ressentez vis-à-vis de ce désaccord dans un premier temps. Puis vous chercherez votre besoin, et ensuite ce que vous proposerez pour y remédier.

- 1) Quelle est l'émotion que je ressens ?
- 2) Quel besoin n'est pas satisfait chez moi ?
- 3) Quel travail d'équipe j'aimerais proposer pour rétablir la situation ?

Plus vous pratiquerez et plus vos Pauses seront courtes au fur et à mesure que vous serez habitué à pratiquer.

Exercice 3 : Projection active dans le souvenir.

Si cet exercice vous semble abstrait, je vous propose une deuxième technique qui va s'inspirer de faits concrets :

Il vous suffira de vous remémorer un des moments de désaccords que vous avez eu avec votre partenaire, et de poser votre structure authentique.

Attention : Je vous demanderai de laisser de côté tout ce qui a été déjà dit et que vous regrettez peut-être. Vous ne pouvez réparer ce qui a été brisé, donc ne vous attachez pas au passé.

Ceci dit, vous pouvez l'utiliser désormais comme un outil de travail pour vous améliorer au présent, et créer une nouvelle dynamique qui relancera votre couple !

En vous remémorant un désaccord, vous devez donc seulement reprendre l'élément déclencheur, celui qui a fait que vous vous êtes retrouvé là où vous ne vouliez pas. Puis à partir de cet élément : ça peut être ce que l'autre vous a dit et que vous aviez considéré comme une attaque, vous commencerez à élaborer votre structure.

Attention à ne pas utiliser un vocabulaire impliquant l'autre, qui sous-entendrait qu'il est coupable de votre mal-être.

Exemples :

Partenaire : « J'en ai marre que tu ne m'écoutes jamais !

Vous : Je me sens mal à l'aise parce que mon besoin de contribution n'est pas satisfait. J'aimerais que tu me dises quand t'écouter précisément afin que ton besoin de connexion soit comblé. »

Oui c'est pompeux mais **c'est authentique !** Et rappelez-vous que le but ne sera pas d'exécuter cette structure de façon verbale au moment venu mais de la comprendre, et de la voir s'afficher dans votre tête, afin de comprendre ce que vous dit l'autre pour savoir comment lui répondre. De plus, vous êtes dans votre tête quand vous faites cet exercice ;)

Partenaire : « Tu ne t'intéresses qu'à ton nombril !

Vous : Je me sens irrité quand tu dis ça parce que mon besoin de cohésion n'est pas respecté. J'aimerais que tu me dises comment tu aimerais que je m'intéresse à toi pour que ton besoin d'attention soit satisfait. »

Partenaire : « Je croyais que tu ferais le ménage (*alors que vous l'avez fait*), mais c'est crade !

Vous : Je me sens agacé quand tu me dis ça parce que mon besoin de reconnaissance n'est pas comblé. J'aimerais que tu reconnaisse qu'il y a d'autres façons de faire le ménage et que tu m'expliques comment tu veux que je fasse pour que ton besoin d'hygiène soit respecté la prochaine fois. »

Apprendre à écouter (en Girafe) :

**« Écouter c'est accueillir, comprendre,
Pénétrer au cœur des choses et des gens. »**

Roland Poupon

Que serait « parler » si on ne savait pas **écouter**. Vous allez maintenant l'apprendre dans les exercices qui vont suivre.

Nous allons commencer pas par une, mais deux citations de Marshall Rosenberg :

1) « Les insultes, critiques et jugements sont l'expression tragique d'un besoin non-satisfait. »

2) « La colère signifie trois choses :

1. Je veux plus que tout quelque chose que je n'arrive pas à avoir
2. Je me raconte que quelqu'un devrait me la donner
3. Je m'apprête à me comporter d'une manière qui m'assure que je ne l'aurai pas. »

Prenez le temps de méditer là-dessus, car ces deux citations sont à retenir comme votre nouveau mantra.

Grâce à elle, vous savez que ce que vous exprime votre partenaire durant un désaccord, c'est le fait que son besoin n'est pas satisfait. Et bien sûr, il/elle le fait de façon chacal puisqu'il/elle n'a pas appris comme vous le langage girafe. C'est son seul mode de communication, peut-être comme le vôtre auparavant. Mais maintenant que vous savez vous exprimer de manière non-violente (module précédent), il ne vous manque plus qu'à écouter ce qui se cache derrière les critiques, afin de comprendre que c'est avant tout un être ayant besoin de votre aide qui vous parle.

Exercice 1 : La structure de l'écoute.

Quand nous écoutons l'autre, il est important de passer au-delà de la forme et de s'intéresser au fond. Vous reprendrez sur la structure suivante :

- 1) Est-ce que tu te sens (émotion)
- 2) Parce que tu as besoin de (besoin)
- 3) Et que tu aimerais que (désir)

La structure 1-2-3 reste finalement dans le même ordre sauf que vous l'appliquez à l'autre cette fois-ci.

Exemples :

-Est-ce que tu te sens triste parce que ton besoin d'être compris n'est pas respecté et que tu aimerais que tu aimerais me faire comprendre ce que tu veux me dire pour qu'on puisse avancer en harmonie ?

-Est-ce que tu te sens troublé parce que ton besoin d'être tranquille vis-à-vis de la situation n'est pas rempli et que tu aimerais qu'on reprenne calmement depuis le début afin de se comprendre et d'être sûr que tu n'as pas mal interprété ?

-Est-ce que tu te sens dépassé parce que ton besoin de clarté est complètement obstrué et que tu aimerais que je te réexplique afin d'y voir plus clair et pour qu'on puisse avancer ensemble ?

C'est encore une fois la proposition d'un travail d'équipe. Vous n'êtes pas l'un contre l'autre mais l'un avec l'autre. Vous faites tout ce qui en votre pouvoir pour vous comprendre et de trouver des solutions pratiques, afin de créer votre harmonie de couple.

Exercices 2 : La projection active.

Comme dans le module précédent, vous allez reprendre un film, série ou livre, vous reprojeter mais cette fois-ci, en écoutant ce que l'autre vous dit. Vous écouterez alors attentivement ce que le personnage exprime lors d'un

passage où le désaccord est exprimé et vous poserez votre structure d'écoute :

- 1) Quelle émotion l'autre ressent ?
- 2) Quel besoin n'est pas satisfait chez lui ?
- 3) Quel travail d'équipe il aimerait que je lui propose pour rétablir la situation ?

Vous avez compris, vous vous mettez à la place de l'autre tout en respectant ce qu'il ressent. Si cela est difficile pour vous, Le Tourniquet des perceptions va vous permettre de comprendre tout cela en l'expérimentant directement.

C'est ainsi que vous développerez votre empathie, clé majeure de la communication. Car quand vous entrez en empathie avec l'autre, vous rentrez dans sa carte du monde et vous montrez que vous respectez ce qu'il ressent. Il ne se sent donc pas agressé mais compris, et vous voit comme quelqu'un avec qui il peut communiquer librement et faire entièrement confiance. N'est-ce pas l'un des composants principaux du ciment du couple ?

Exercices 3 : Projection active dans le souvenir.

Même chose que dans le module précédent, vous reprenez un des souvenirs où il y a eu un moment de désaccord avec votre partenaire et vous vous concentrez sur ce qu'il a ressenti, quel était son besoin et ce qu'il aurait aimé.

Si vous connaissez bien votre conjoint(e), vous trouverez facilement les réponses. Sinon, soyez à l'écoute et en observation dans votre quotidien. Parfois, les premiers instants amoureux « lune de miel » d'une relation nous aveugle sur ce qu'est vraiment l'autre. Nous nourrissons des idéaux et voyons notre partenaire comme l'on voudrait qu'il soit pour nous et non comme il est réellement.

Vous pourrez alors peut-être redécouvrir votre partenaire et apprendre à l'accepter tel qu'il/elle est.

Autres points importants :

Comment demander pardon ?

Lorsque vous présentez vos excuses pour une situation passées : des mots que vous regrettez d'avoir dit, ou des actes que vous regrettez d'avoir fait... Assurez-vous de penser à ce que ressent l'autre avant de parler de vos regrets en demandant : « Pardonne-moi ! Si tu savais comment je me sens mal ! » ou « J'ai été tellement nul(le) de t'avoir fait ça ! ».

L'autre a besoin d'empathie en premier lieu, de savoir qu'il est écouté vis-à-vis de ses ressentis durant cette situation passée regrettable. Ceci lui permettra d'avoir à nouveau confiance en vous et de s'assurer que vous avez bien « retenu la leçon » pour que vous ne recommenciez plus.

En clair, cela nécessite que vous l'ayez sincèrement compris et que vous le montriez.

Exemple :

Première partie, vous expliquez :

« Lorsque je t'ai dit (ou que j'ai fait) ça, je sentais irrité parce que mon besoin de connexion n'était pas satisfait et que j'aurais aimé qu'on avance ensemble sur ce point. »

Deuxième partie, vous plongez dans le monde de l'autre :

« Tu as dû te sentir déçue et attristée parce que je n'ai pas respecté ton besoin d'attention et de confiance... Tu aurais sûrement préféré que je sois plus présent à ce dont tu me parlais plutôt qu'à ce que je ressentais moi. »

Il se peut que votre partenaire exprime longuement ses ressentiments. Vous ne pouvez alors que l'écouter activement, reconfirmer ce qu'il/elle a ressenti durant cet épisode passé. En quelque sorte, répéter les deux premières étapes.

Troisième étape, vous pouvez y aller :

« Je te demande pardon. La prochaine fois, je veux être plus présent à ce que tu me dis pour respecter ton besoin d'attention et de confiance.

Soyez patient, le pardon a besoin de temps pour s'installer. Et de cette façon, il s'installera lentement mais sûrement.

Comment remercier ?

La question peut sembler intrigante et pourtant... Remercier permet de rappeler à votre partenaire qu'il/elle est la personne qui vous fait du bien en ce moment. C'est donc à utiliser sans modération quand le bien est effectivement présent.

Pour remercier, c'est simple. Ça commence par « Merci ».

Puis, vous expliquez pourquoi.

Et ensuite, si vous le pouvez, vous montrez concrètement en quoi ce que vous apporte l'autre vous est utile.

Exemple :

« Merci d'être présent(e) en ce moment, parce que ça m'apaise et que ça me permet de continuer à avancer sur mes projets. D'ailleurs, regardes ce que j'ai fait grâce à la motivation que tu me procures (et vous lui montrez). »

La plupart du temps, les gens vont trouver cette initiative mignonne et l'accepter. Dans d'autres cas, certaines personnes vont vite esquiver en répétant que ce n'est rien. C'est dur de savoir si elles méritent un si beau remerciement en réalité, surtout dans une société judéo-chrétienne, dans laquelle on doit rester « humble » et plutôt culpabiliser rapidement...

Ne vous inquiétez pas. Si votre partenaire est gêné(e), c'est parce qu'il/elle n'est pas habitué(e) à avoir une telle valeur. Vous pouvez donc la remercier à tout moment sans lui forcer à être d'accord avec vous.

*Ma technique : Je lui dis « **Fais comme si** tu acceptais, parce que ça me fera chaud au cœur de savoir que mon remerciement a été reçu. » (avec un sourire) :)*

CONCLUSION :

Je terminerai sur une chose importante : Ne confondez pas accepter et être d'accord, ce sont deux notions totalement différentes mais qui sont régulièrement confondues.

Vous pouvez accepter l'autre sans être pour autant d'accord avec ce qu'il fait.

Par exemple :

Votre partenaire est très indépendant(e) et donne la priorité à son travail. Vous n'êtes pas d'accord qu'il/elle loupe quelques moments de couple ou de famille, **mais vous acceptez qu'il/elle veuille satisfaire son besoin d'indépendance parce qu'il est important pour elle.**

Est-ce pour fuir une réalité ou non ? C'est une autre histoire que vous saurez aborder avec elle en langage girafe.

Vous restez donc authentique avec vous-même. Le message est : « J'accepte l'autre même avec ses défauts, même s'il ne remplit pas de conditions particulières (*l'amour inconditionnel*). J'aime l'autre pour ce qu'il est, son entièreté ! »

Ceci dit, si certaines choses vous semblent gênantes et touchent vos valeurs, vous saurez en faire part à l'autre pour lui proposer de travailler ensemble afin de préserver l'harmonie des deux côtés. Grâce à cette formation, vous avez désormais des exercices que vous pouvez répéter et qui vous aideront à atteindre une paix et un respect partagé avec votre bien-aimé(e).

Si vous n'avez pas encore vu l'exercice du Tourniquet des perceptions, je vous invite à vous y rendre !

Merci d'avoir suivi cette formation et évidemment, d'appliquer ce qui y a été proposé.

Je vous dis, à très bientôt !