

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 32 (2002)  
**Heft:** 2

**Artikel:** La communication non-violente  
**Autor:** Jenzer, Marie-Thérèse  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828021>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La communication *non-violente*

Couples, familles, entreprises, institutions: personne n'échappe à la violence. Violence dans les actes, mais violence aussi dans les mots. Comment la désamorcer?

«**L**es mots sont des fenêtres ou des murs», écrit Marshall B. Rosenberg. Ce psychologue américain a mis au point un processus qui, selon ses adeptes, aide à vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres. Il s'agit d'un langage propre à désamorcer la violence et à la transformer en communication non-violente. La «communication non-violente», en abrégé CNV, voilà justement le nom que Rosenberg a donné à l'enseignement qu'il dispense depuis quelque soixante ans, dans plusieurs pays, dont la Suisse.

«La CNV, explique M<sup>me</sup> Bruschweiler, formatrice et secrétaire de l'Association suisse des formatrices et formateurs en CNV, s'adresse à toute personne, de tout âge, désireuse de désamorcer des conflits de tout ordre, d'améliorer ses relations de couple,

familiales ou professionnelles. Elle permet de répondre à la violence par une manière d'être et de dire qui révèle qualité d'écoute et empathie, lesquelles génèrent la réciprocité.»

Toutefois, a-t-on la présence d'esprit de faire toute cette démarche CNV lorsque, par exemple, on se trouve en face de quelqu'un qui nous manque de respect, nous agresse verbalement, nous traite de «vieille c...»? «Certes, reconnaît M<sup>me</sup> Bruschweiler, répondre juste et au bon moment n'est pas toujours facile. Un excellent moyen de réagir dans l'urgence, c'est de nous arrêter pour respirer, ce qui nous donne le temps, généralement, de reprendre nos esprits et d'adopter un comportement bienveillant malgré tout. Autrement dit, continue-t-elle, cela signifie offrir de l'empathie à l'«agresseur.» Toutes les analyses démontrent que la capacité à offrir de l'empathie à l'autre dans des moments de grande tension peut désamorcer les risques de violence. Il faut se souvenir que tout ce qui est négatif et violent est une tragique expression de besoins non satisfaits. On peut prendre très mal certaines agressions verbales, on peut détester

le comportement de l'autre, mais ne pas en être affecté, parce qu'on comprend que l'autre exprime quelque chose de profond qui est à lui et, donc, que cela ne saurait nous blesser. Avec un peu de pratique, on parvient, en utilisant le langage CNV, à gérer la situation.»

Le processus CNV est une voie qui aide à acquérir maturité et sagesse. Et il n'y a pas de limite d'âge pour apprendre à suivre cette voie.

**Marie-Thérèse Jenzer**

**En savoir plus:** *Les mots sont des fenêtres ou des murs*, de Marshall B. Rosenberg, Ed. Jouvence.

Formation en CNV: Laurence Bruschweiler, 6 chemin de la Goutte-d'Or, 2014 Bôle.

## TOUT UN APPRENTISSAGE

Comme toute autre voie de développement personnel, la CNV débute par un apprentissage. Quatre éléments sont à la base de celui-ci: 1) l'observation de la situation; 2) les sentiments que celle-ci éveille en nous; 3) les besoins qui sont liés à ces sentiments; 4) ce que nous pourrions demander pour satisfaire ces besoins.

Cela signifie qu'en «focalisant notre attention sur ces quatre éléments, et en aidant notre interlocuteur à suivre la même démarche, nous établissons un courant de communication qui débouche tout naturellement sur la bienveillance», explique la formatrice. «En d'autres termes, préciset-elle: je dis ce que j'observe, ressens et désire, et ce que je demande pour mon mieux-être; j'entends ce que tu observes, ressens et désires, et ce que tu demandes pour ton mieux-être. Un processus qui devient simple à pratiquer, dès lors qu'on a intégré les principes et qu'à partir de là on fait preuve, pour l'appliquer, de persévérance et de patience.»

**M.-T. J.**

