La communication non-violente

Autor(en): **Jenzer, Marie-Thérèse**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.03.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828021

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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?

«Les 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 Mme 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 Mme 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.



Dessin Skyll

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, précise-t-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.**