

Les 5 clés de la communication non violente (CNV)

Selon son instigateur et créateur, [W Marshall Rosenberg](#)

« La Communication Non Violente, c'est la combinaison d'un langage, d'une façon de penser, d'un savoir-faire en communication et de moyens d'influence qui servent mon désir de faire trois choses :

- me libérer du conditionnement culturel qui est en discordance avec la manière dont je veux vivre ma vie ;
- acquérir le pouvoir de me mettre en lien avec moi-même et autrui d'une façon qui me permette de donner naturellement à partir de mon cœur ;
- acquérir le pouvoir de créer des structures qui soutiennent cette façon de donner. »

Préalable : L'intention

- Quel est le but de mon intervention ?
- Quelle relation je veux maintenir ou acquérir avec cet autre, ces autres ?

Il importe de raisonner en termes de relation avec l'autre et non d'action sur l'autre ¹⁾, cela implique une relation équilibrée d'égal à égal.

O comme Observation

Observez mais ne faites pas de jugement de valeur et ne généralisez pas. Voici deux exemples illustrant l'importance du [Langage](#).

À éviter :

Tu es tout le temps en retard/désagréable/triste.

Préférez plutôt :

Nous avons rendez-vous à 18H. Il est 18H15. J'aurais aimé être averti de ton retard.

À éviter :

Tu ne ranges jamais tes affaires

Préférez plutôt :

Je vois que les habits ne sont pas rangés dans l'armoire.

S comme Sentiment

Exprimez ce que vous ressentez, partagez vos émotions. En vous exprimant à la première personne : **JE**

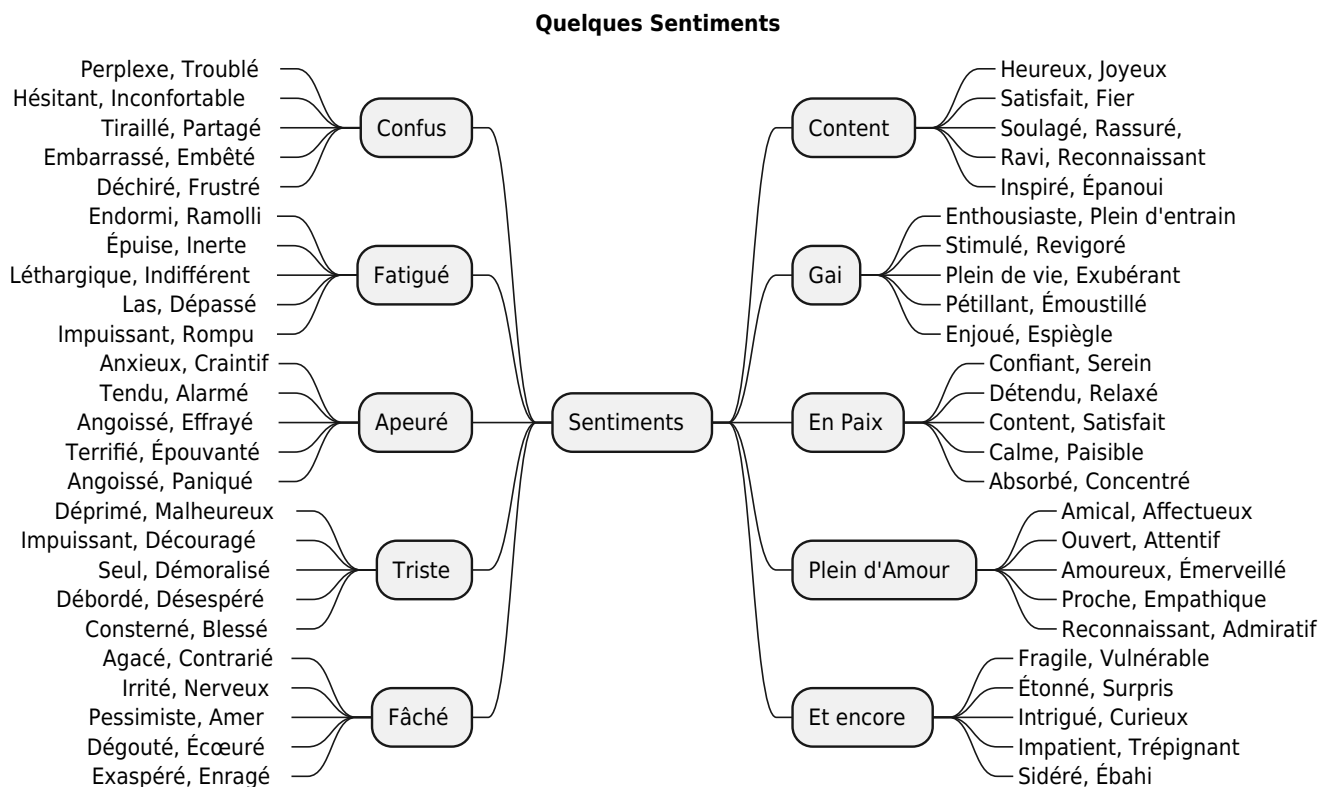
Par exemple : ([Langage girafe](#))

Quand j’entends ces mots, je me sens triste. Je suis triste,...

Et non pas : (Langage chacal)

Tu me fais de la peine

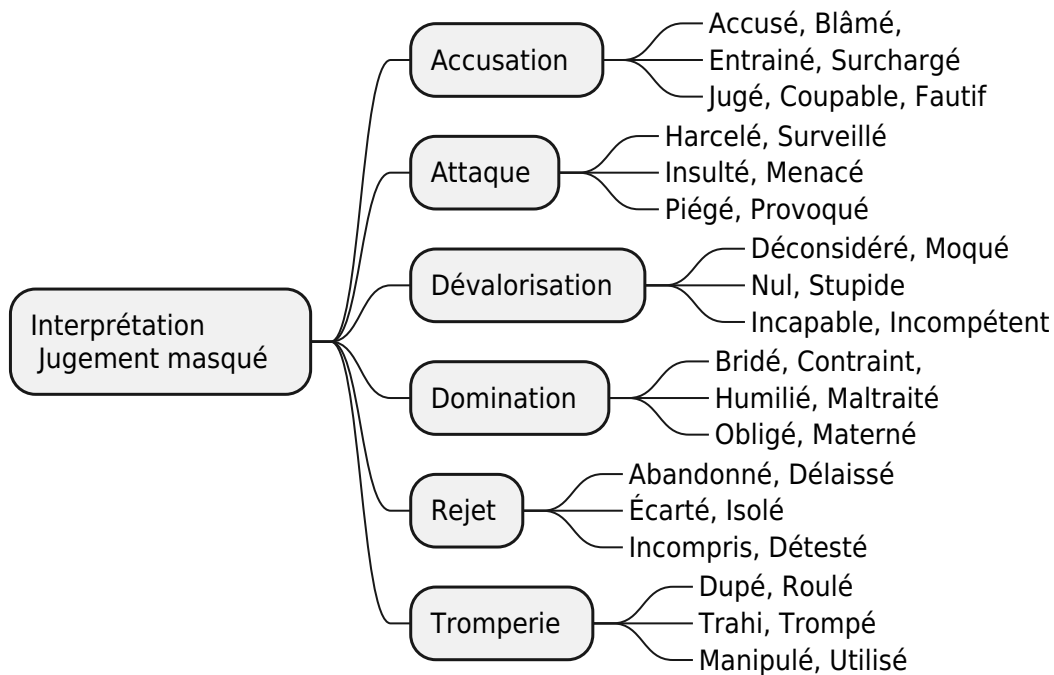
Exemples - mots à utiliser



Exemples - à éviter

Ces mots masquent nos sentiments et sont une accusation envers l'autre (jugement masqué). Ils empêchent la communication, l'autre se sent agressé et ne peut comprendre notre besoin qui n'est pas exprimé.

Quelques Interprétations



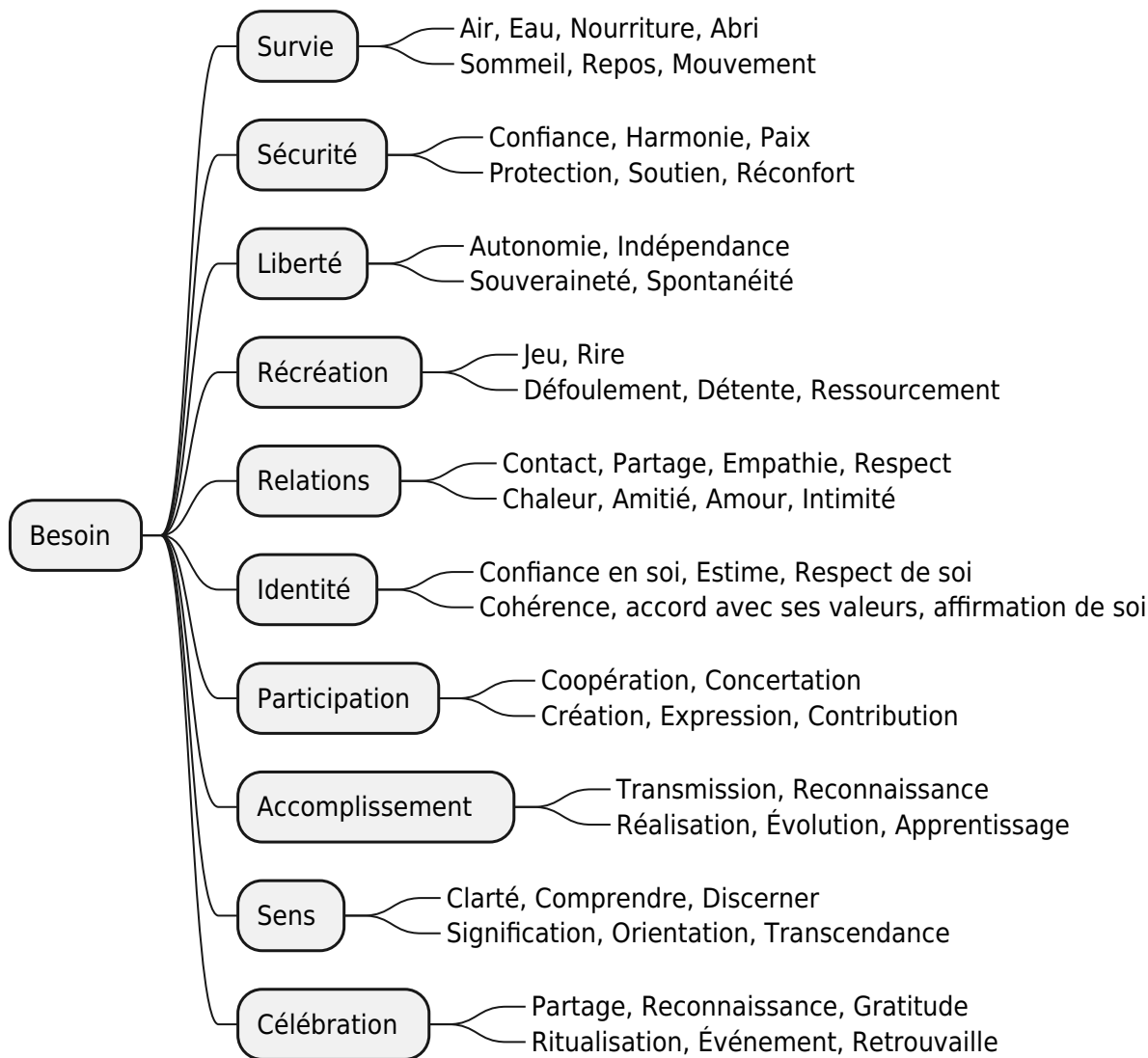
B comme Besoin

Derrière chaque émotion, se cache un besoin satisfait (sentiment positif) ou insatisfait (sentiment négatif).

Par exemple : « J'ai besoin de tact, d'empathie »

Les besoins sont à la base de la CNV car « les jugements portés sur autrui sont des expressions détournées de nos propres besoins inassouvis ». Les identifier, c'est s'inscrire dans une action réparatrice.

Quelques Besoins



D comme Demande

C'est la dernière étape de CNV. Il s'agit d'exprimer une demande. N'attendons pas que les autres devinent nos besoins, exprimons-les. Ainsi nous évitons de porter des jugements hâtifs autant que faux sur ceux qui nous entourent.

Langage - chacal ou girafe ?

Langage Girafe	Langage Chacal
Je reconnais l'existence d'un choix	Je nie l'existence d'un choix
Je choisis de, je veux, je peux, il y a de nombreuses possibilités.	Je dois, il faut, je ne peux pas, il n'y a qu'une seule possibilité.
J'ai une impression d'abondance	J'ai une impression de rareté
Il y a assez pour tous si nous partageons, on peut satisfaire les besoins de tous, c'est toi et moi.	Il n'y en a pas assez pour tous, on ne peut pas satisfaire les besoins de tous, c'est toi ou moi.

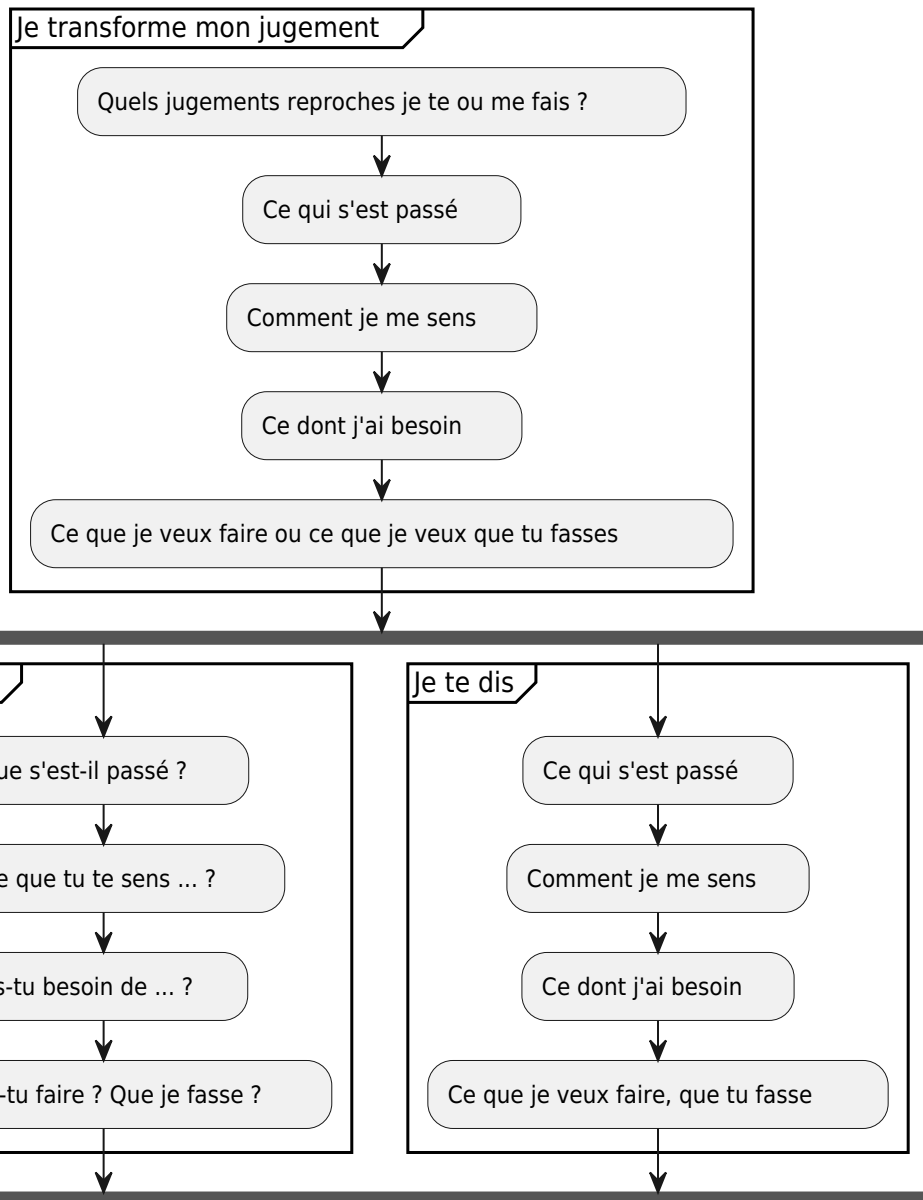
Langage Girafe	Langage Chacal
Je reconnais l'existence d'un choix	Je nie l'existence d'un choix
J'observe et j'exprime	J'évalue et je juge
Je vois, j'entends, je me rappelle.	Voici ce qui s'est passé, il est trop, il est ...
Je prends la responsabilité de mes sentiments et besoins	J'évalue et je juge
Je me sens, parce que j'ai besoin	Je me sens, parce que tu ...
Je demande ce que je voudrais	J'exige
Voilà ce que je voudrais, si tu es d'accord	Tu dois, si tu ne le fais pas
J'écoute avec empathie	J'écoute de manière sélective
Est-ce que tu te sens ? Parce que tu as besoin ?	Je suggère, je fais la leçon, je débats, je résous, j'analyse.

La danse du respect

Ce schéma propose un parcours en 3 grandes étapes :

1. Transformer son jugement en examinant les faits, ses sentiments, son besoin pour le traduire en demande
2. Écouter
3. Dire

Où Écouter et Dire alternent de façon bienveillante, c'est-à-dire en respectant les besoins de chacun, dans l'attitude de la [chouette](#).



Ressources

Livres

[Parents respectueux, enfants respectueux](#)
[Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs](#)

Retourner aux sommaires

[Notre Asso - Espace collaboratif - Communication](#)

1)
 qui peut être de servitude en attente d'un service, donc pas forcément une action de domination

From:
<https://notreasso.encom1.fr/> - **Notre Asso**

Permanent link:
https://notreasso.encom1.fr/doku.php/wiki/communication/les_5_cles_de_la_cnv

Last update: **2019/12/06 10:48**

