

La CNV

Le langage du cœur

« Ce que je recherche dans la vie, c'est la bienveillance, un échange avec autrui motivé par un élan du cœur réciproque. »

Marshall B. Rosenberg

PRINCIPES DE LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

L'intention de la Communication NonViolente est de créer une qualité de relation et d'empathie, avec soi et avec les autres, permettant de satisfaire les besoins fondamentaux de chacun(e) de manière harmonieuse et pacifique.

La CNV nous aide à **nous relier à ce qui est vivant en nous et chez nos interlocuteurs**, instant après instant ; à mettre notre attention sur ce que les autres et/ou nous pouvons faire pour nous rendre la vie plus belle, tout en accueillant en conscience ce qui peut faire obstacle à notre façon naturelle de donner et de recevoir.

La CNV nous propose, dans des situations de désaccord, de tensions, voire de conflit, une trame concrète pour maintenir le dialogue et rechercher ensemble une solution créative ; elle nous invite à placer notre conscience sur :

- **ce que nous observons**
- **ce que nous éprouvons, ressentons**
- **nos besoins**
- **nos demandes**

La CNV s'adresse à toute personne, de tout âge, désireuse d'améliorer sa relation avec elle-même et autrui. Elle s'applique dans des contextes tant personnels que professionnels ou politiques. **Le réseau international de la CNV s'étend actuellement dans plus de 65 pays.**

ORIGINE ET HISTOIRE

La Communication NonViolente est basée sur les principes de non-violence (*ahimsa* en sanskrit), définie comme l'état de compassion qui est naturelle lorsque nulle violence n'est présente dans nos pensées ou notre cœur.

Elle s'est ainsi appuyée sur le postulat (prouvé depuis lors par les dernières recherches scientifiques en physiologie et psychologie) que **nous sommes empathiques par nature** et que les stratégies brutales, verbales ou physiques, sont les conséquences d'un conditionnement nous amenant depuis plusieurs millénaires à considérer la nature humaine comme « mauvaise dans son essence ». Il en résulte des formes d'éducation et de communication qui nous éloignent tragiquement de notre nature véritable.

Le processus de la CNV vise donc à nous permettre la **réappropriation de notre nature relationnelle** basée sur la **compréhension mutuelle**, la **collaboration** et l'**amour**. Il est fondé sur la prise de conscience de ce qui facilite ou au contraire entrave l'élan d'une **coopération joyeuse** entre êtres humains et met l'accent sur **ce qui nous relie par-delà toute différence**, en particulier nos aspirations profondes - notre patrimoine commun. Constatant que nous partageons tous les mêmes

besoins, nous prenons conscience que chacune de nos actions est une tentative de combler un ou plusieurs d'entre eux.

C'est dans les années 60 que le processus de la CNV a été mis au point par **Marshall B. Rosenberg**, psychologue clinicien, collaborateur de Carl Rogers.

Une définition de la CNV donnée par **Marshall B. Rosenberg** :

La Communication NonViolente, 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 désaccord 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 permet au don du cœur de devenir naturel ;
- acquérir le pouvoir de créer des structures qui soutiennent cette façon de donner

Marshall B. Rosenberg, Lausanne, septembre 2003

(Source : Isabelle Padovani, <http://www.communification.eu>)

BIBLIOGRAPHIE

Marshall B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*, Éditions Jouvence. Présentation détaillée des concepts de base et des techniques permettant de pratiquer la CNV. Essentiel pour ceux et celles qui désirent s'initier à la CNV.

<http://cnvfrance.fr/categorie-produit/articles-pour-adultes-en-devenir/marshall-rosenberg/>

Livres, CD, DVD :

http://www.communification.info/pdf/Bibliographie_CNV.pdf

POUR PLUS D'INFORMATIONS

<http://cnvfrance.fr> : Site de la CNV en **France**

<http://nvc-europe.org/SPIP/> : Site de la CNV en **Europe francophone**

<http://www.cnvformations.fr> : Site des Formateurs et Formatrices Certifiés français et de l'AFFCNV

<http://www.cnvsuisse.ch/fr/index.htm> : Site de la CNV en **Suisse romande**

<http://cnvbelgique.be/> : Site de la CNV en **Belgique**

<http://www.cnvc.org> : Site du Center of NonViolent Communication (**USA**)

<http://fr.nvcwiki.com> : Wiki dédié à la CNV

http://fr.nvcwiki.com/index.php/Sites_de_CNV : Liens vers de nombreux autres sites...

Tomé Delisle
Médiateur CNV
Animateur en gestion des conflits
06 81 000 404
tomecnv@gmail.com