

Communication non violente (CNV) : C'est quoi ?

Origine de la CNV

Elle nous vient de Marshall B Rosenberg.

Formé à la Psychothérapie psychanalytique, il a été élève de Carl Rogers,

Il est devenu médiateur et promoteur de la CNV dans le monde entier.

Originaire d'Amérique Nord, il a vécu 43 les émeutes raciales. Son nom à consonance juive le désigne à la haine raciale et en même temps, il est aussi rejeté par ceux qui sont l'objet de la haine raciale. Il est victime de violences physique.

Il consacrera sa vie à démontrer que la violence ne règle rien, que la CNV constitue une alternative puissante, efficace et source de plus d'humanité. C'est sa manière d'apporter sa pierre aux changements du monde.

Qu'est-ce que c'est la communication non violente, bienveillante?

C'est une façon de penser et de parler qui vise à mettre de la compréhension et du respect mutuel dans les échanges.

But – objectifs

Transformer des conflits potentiels en **dialogues paisibles**.

Communiquer avec empathie.

Briser des schémas de pensée.

Manifester une compréhension respectueuse pour ce que nous avons entendu.

Dire ce qui est important pour nous sans agressivité.

Principe

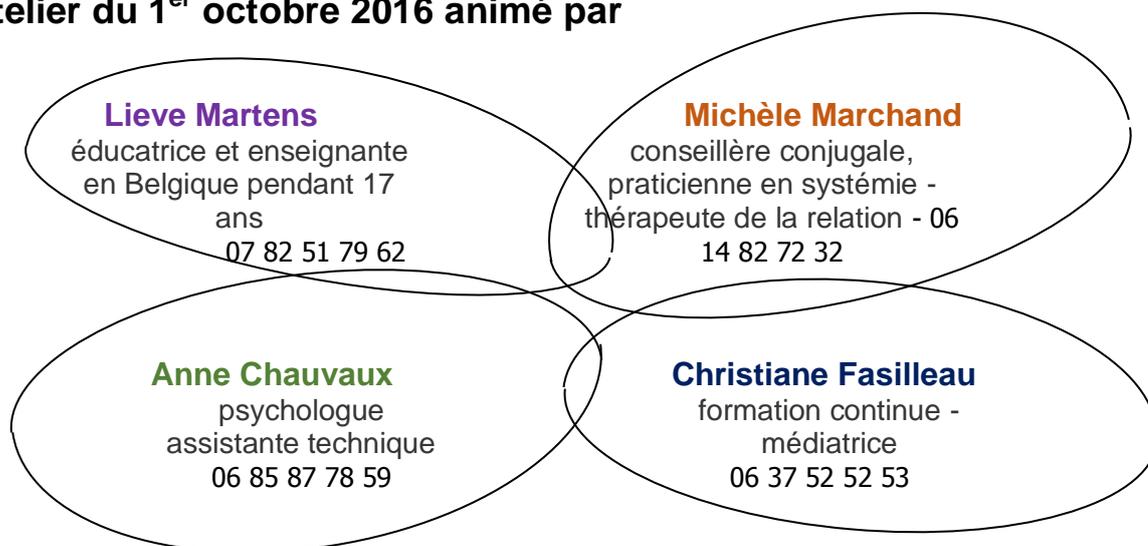
Aider chacun à se relier à la partie de soi capable de comprendre avec le cœur pour se faire entendre sans agresser. La CNV fait appel à une méthode qui s'inscrit à l'inverse de ce qui est pratiqué habituellement dans les relations où seule la tête fonctionne (en créant les jugements, les interprétations, les bonnes intentions inadaptées).

Cette méthode repose sur 4 étapes successives :

- Observer
- Exprimer son sentiment
- Repérer nos besoins
- Formuler une demande

Ces différentes étapes seront détaillées et illustrées lors de la rencontre du 1^{er} octobre.

Atelier du 1^{er} octobre 2016 animé par



Toutes ces personnes sont formées à la communication non violente.
Pour la suite, si des parents souhaitent s'engager dans un apprentissage de la méthode CNV nous étudierons ensemble les modalités.