

# 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**

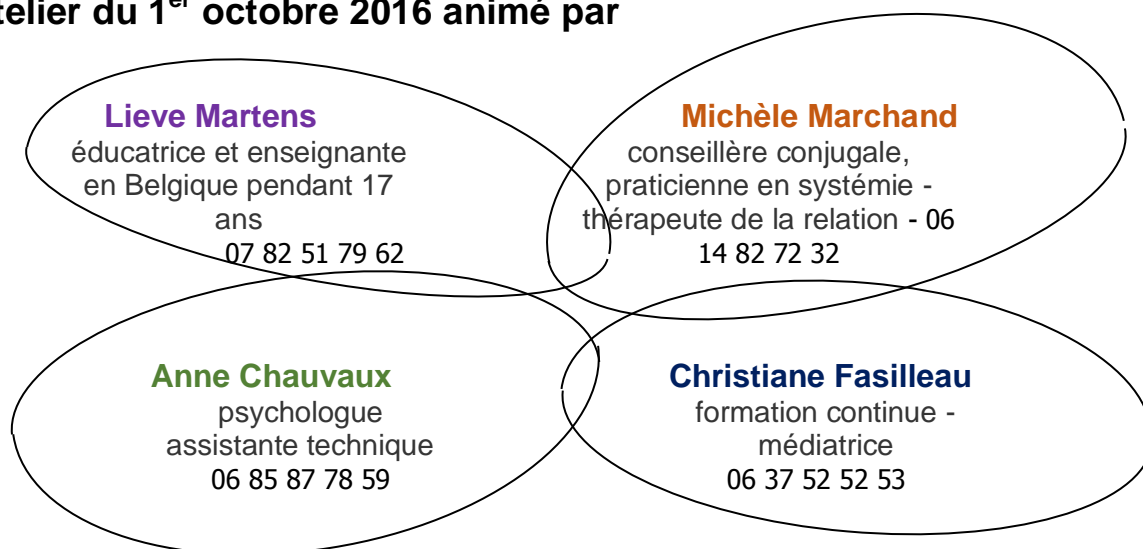
Aider chacun à se relier à la partie de soi capable de comprendre avec le cœur pour se faire entendre sans agresser. La CNV fait appel à une méthode qui s'inscrit à l'inverse de ce qui est pratiqué habituellement dans les relations où seule la tête fonctionne (en créant les jugements, les interprétations,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

### Atelier du 1<sup>er</sup> 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.