MARSHALL B. **ROSENBERG**

ÉLEVER NOS ENFANTS AVEC BIENVEILLANCE

L'approche de la Communication NonViolente®

Traduction de Farrah Baut-Carlier

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Enseigner avec bienveillance
Clés pour un monde meilleur
Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre!
Les Ressources insoupçonnées de la colère
Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente
Dénouer les conflits par la Communication NonViolente,
avec Gabriele Seils
Nous arriverons à nous entendre!
Les mots sont des fenêtres (ou des murs)
La Communication NonViolente au quotidien



ÉDITIONS JOUVENCE
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Site internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

CATALOGUE JOUVENCE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

Dessin de couverture : Louise Laurent @Lavilletlesnuages
Mise en pages : SIR

© Version originale : *Raising Children Compassionately* by
Marshall B. Rosenberg, PuddleDancer Press.
All rights reserved. Used with permission. For further information about
Nonviolent Communicationsm, please visit the Center for Nonviolent
Communication on the Web at : www.cnvc.org
© Version française, Éditions Jouvence 2007
© Éditions Jouvence, 2022 pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-604-7

Sommaire

Avant-propos :
présentation de la Communication
NonViolente 7

Introduction 11

1. Ma propre prise
de conscience 13

2. Notre éducation
en tant que parents 18

3. Les limites de la contrainte
et de la punition 22

4. Une certaine qualité de relation 29

5. Les limites des récompenses 36

6. Transformer notre mode
de communication habituel 41

7. « La guerre des tâches ménagères » . . . 47

8. L'amour inconditionnel. 56

9. Préparer nos enfants 62

10. Le jeu du « capitaine » 69

11. L'usage de la force 76

12. Un groupe qui vous soutient. 86

13. Quelques sentiments fondamentaux qui nous animent tous. 98

14. Quelques besoins fondamentaux qui nous animent tous. 100

15. Pour pratiquer le processus de la CNV. 104

16. Le CNVC et la CNV en quelques mots : historique et coordonnées 108

Présentation de la Communication NonViolente

La Communication NonViolente (CNV) est un mode d'expression qui facilite la communication nécessaire pour échanger des informations et résoudre des différends dans un climat de paix. Elle nous aide à identifier nos valeurs et nos besoins réciproques, nous encourage à utiliser un langage qui favorise l'élan du cœur plutôt qu'un langage qui contribue au ressentiment ou diminue l'estime de soi.

La CNV concentre notre attention sur *l'enrichissement de la vie* plutôt que sur la peur, la culpabilité, le reproche ou la honte. Elle nous motive à assumer la responsabilité de nos choix et à améliorer la qualité de nos relations. Elle est efficace même lorsque la personne ou le groupe en face de nous ne connaît rien du processus.

La CNV repose sur les principes suivants :

- nous essayons tous, simplement, de faire en sorte que nos besoins soient satisfaits ;
- nous sommes mieux « nourris » si nous savons comment satisfaire ces besoins par la coopération plutôt que par la compétition ;
- l'être humain prend naturellement plaisir à contribuer au bien-être de l'autre lorsqu'il peut le faire avec élan.

Grâce à la CNV, nous pouvons :

- créer des relations humaines plus enrichissantes ;
- satisfaire nos besoins par des moyens qui honorent et respectent nos valeurs et celles des autres ;
- guérir d'expériences et de relations passées qui ont été douloureuses ou malheureuses.

La pratique de la CNV nous aidera à :

- dissiper nos sentiments de culpabilité, de honte, de peur et de dépression ;
- transformer la colère ou la frustration en un élan qui aboutira à la coalition et à la coopération ;
- trouver des solutions fondées sur la sécurité, le respect mutuel et le consensus ;
- satisfaire les besoins fondamentaux de la personne, de la famille, de l'école, de la collectivité et de la société par des moyens qui enrichissent la vie.

Introduction

J'enseigne la Communication Non-Violente aux parents depuis trente ans. Je souhaite vous faire part de certaines expériences qui ont été précieuses, tant pour moi-même que pour les parents avec lesquels j'ai travaillé, et partager avec vous quelques idées sur ce que peut être le merveilleux et ambitieux métier de parent.

J'aimerais tout d'abord attirer votre attention sur le danger que présente le mot *enfant*, à partir du moment où la qualité de respect que nous accordons à une personne varie selon qu'elle porte ou non cette étiquette. Permettez-moi de vous expliquer ce que j'entends par là.

Lors des ateliers pour parents que j'anime depuis des années, je commence souvent par séparer le groupe en deux. Je propose aux deux groupes de se réunir dans deux pièces différentes et je demande aux personnes d'écrire sur une grande feuille de papier un dialogue conflictuel entre elles-mêmes et quelqu'un d'autre. J'explique de chaque côté en quoi

consiste le conflit, avec l'unique différence que le premier groupe est en conflit avec un enfant et l'autre avec un voisin.

Ensuite, tout le monde se rassemble et nous lisons les différents dialogues écrits dans les deux groupes, l'un pensant qu'il a affaire à un enfant et l'autre à un voisin. (Je ne donne pas l'occasion aux deux groupes de discuter entre eux et ils pensent donc travailler sur le même cas de figure.)

Après leur avoir laissé le temps de découvrir leurs dialogues respectifs, je leur demande s'ils constatent une différence du point de vue du respect et de la compassion dont ils ont fait preuve.

Chaque fois que j'ai proposé cet exercice, il s'est avéré que le groupe travaillant la situation de conflit avec un enfant communiquait avec moins de respect et de compassion que celui en conflit avec un voisin. Les participants font ainsi la triste constatation qu'il est très facile de déshumaniser quelqu'un par le simple fait qu'on le perçoit comme « son enfant ».

Chapitre 1

Ma propre prise de conscience

J'ai vécu un jour une expérience qui m'a véritablement fait prendre conscience du danger de traiter une personne différemment parce que c'est un « enfant ». Je venais de travailler pendant un week-end avec deux groupes, un gang de rue et une équipe de policiers, entre lesquels je faisais une médiation. Ils avaient eu des échanges très violents et m'avaient demandé de leur servir de médiateur. J'avais passé beaucoup de temps avec eux à traiter de la violence qu'ils exerçaient les uns envers les autres et j'étais épuisé. Sur le chemin du retour, je me suis dit que c'était bien la dernière fois de ma vie que je me trouvais au milieu d'un tel conflit !

Et bien entendu, qu'ai-je vu en rentrant à la maison ? Mes trois enfants en train de se battre. Je leur ai fait part de ma souffrance en m'exprimant comme nous recommandons de le faire en Communication NonViolente. Je leur ai dit comment je me sentais, de quoi j'avais besoin et ce que je demandais.

(…) partager avec vous
quelques idées sur ce que peut
être le merveilleux et
ambitieux métier de parent.

J'ai crié :

– Quand j'entends tout ce qui se passe maintenant, je me sens extrêmement tendu ! J'ai vraiment besoin de paix et de calme après le week-end que je viens de passer ! Alors est-ce que vous seriez tous prêts à me donner cet espace et ce moment de calme ?

Mon fils aîné m'a regardé et m'a dit :

– Tu veux qu'on en parle ?

À cet instant précis, j'ai cessé de voir en lui un être humain comme les autres. Pourquoi ? Parce que je me suis dit : « Comme c'est mignon, ce gamin de neuf ans qui veut aider son père ! » Observez bien le peu de cas que je faisais de son offre en raison de son âge, parce que je le considérais comme un enfant. Heureusement, je me suis aperçu de ce qui se passait dans ma tête, sans doute la médiation effectuée entre le gang de rue et les policiers m'avait-elle ouvert les yeux sur le danger de coller des étiquettes sur les autres au lieu de les voir comme des êtres humains !

Plutôt que de considérer mon fils comme un enfant « tout mignon », j'ai donc vu un être humain qui tendait la main à un autre être

en souffrance. Je lui ai donc répondu : *« Oui, j'aimerais bien qu'on en parle ! »*

Tous les trois m'ont suivi dans une autre pièce et m'ont écouté ; je leur ai ouvert mon cœur, leur expliquant combien je souffrais de voir que les êtres humains peuvent aller jusqu'à faire du mal aux autres simplement parce qu'ils n'ont pas été éduqués à les voir dans leur humanité. Après trois quarts d'heure de discussion, je me suis senti merveilleusement bien, et je me rappelle que nous avons mis de la musique et dansé comme des fous pendant un long moment.

Chapitre 2

Notre éducation en tant que parents