

ANNE RUELLAN

Formatrice certifiée en Communication NonViolente

MA BIBLE

de la Communication NonViolente



**INCLUS,
DES EXERCICES
ET CAS PRATIQUES**

- Découvrir les fondements de la CNV pour accroître la qualité de la relation
- S'ouvrir au dialogue, à l'expression de soi et à l'écoute de l'autre
- Incarner le changement que l'on veut voir dans le monde

LEDUC ➤



Formatrice certifiée en Communication NonViolente, **Anne Ruellan** a été cadre pendant dix ans dans la fonction publique territoriale dans des projets transversaux de conduite de changement. Elle accompagne aujourd'hui les personnes et les structures publiques et privées au travers de formations, d'ateliers et de conférences. Entrepreneuse salariée au sein de la Coop CNV, elle est maman de quatre enfants.

La Communication NonViolente est un processus naturel dont nous sommes parfois coupés du fait de nos habitudes de communication et de nos automatismes. C'est une invitation à ralentir et à se mettre à l'écoute de soi, des autres et de notre environnement pour se rejoindre et avancer ensemble.

Cette bible vous aidera à poser des mots sur des ressentis et à démêler des situations de la vie personnelle et professionnelle. Après avoir rappelé la genèse de la CNV et ses bases, l'auteure propose de découvrir cette méthode simple et puissante pour forger une communication de qualité. Puis de l'expérimenter, en portant un nouveau regard sur soi, sur les relations fondées sur l'expression de soi et l'écoute de l'autre, dans la pratique du dialogue.

Vous découvrirez notamment :

- **La puissance de la CNV** au service d'une évolution de l'écologie relationnelle.
- **Une méthode simple** pour parler « vrai » avec bienveillance et empathie.
- **Les techniques utilisées en CNV** pour résoudre les conflits, vaincre les préjugés, pacifier les relations.
- **Des repères, des exemples concrets, des exercices pratiques** à appliquer au quotidien.
- **Des ressources** pour devenir acteur de paix et de changement.

LA CNV, PLUS QU'UN OUTIL DE COMMUNICATION, UN ART DE VIVRE AVEC SOI ET LES AUTRES

23 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3048-8



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon :
Développement personnel

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Bleuenn Jaffres
Correction : Béatrice Le Rouzic
Maquette : Élisabeth Chardin
Design de couverture : Antartik
Photos de couverture : Adobe Stock
Illustrations : David Lafond

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3048-8

ANNE RUELLAN

MA BIBLE

de la Communication
NonViolente

LEDUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1 : LES FONDEMENTS DE LA CNV	11
PARTIE 2 : LA CNV, LE MOUVEMENT INTÉRIEUR DE L'AUTO-EMPATHIE	51
PARTIE 3 : S'OUVRIR ET PRATIQUER LE DIALOGUE À TRAVERS L'EXPRESSION DE SOI ET L'ÉCOUTE DE L'AUTRE	111
PARTIE 4 : APPROFONDIR LES BASES DE LA CNV	195
PARTIE 5 : LE DÉPLOIEMENT DE LA CNV	239
PARTIE 6 : ÊTRE AUJOURD'HUI LE CHANGEMENT QUE NOUS VOULONS VOIR DANS LE MONDE	309
CONCLUSION	347
ANNEXES	348
RESSOURCES	355
REMERCIEMENTS	359
TABLE DES MATIÈRES	360

INTRODUCTION

« **Q**uelle planète laisserons-nous à nos enfants ? Et quels enfants laisserons-nous sur cette planète ? » Cette phrase de Pierre Rabhi que j'ai lue il y a plus de dix ans m'est restée en mémoire parce qu'elle reste criante d'actualité : dans un monde dérégulé tant au niveau de son climat que dans ses relations (polarisation des avis, écarts et tensions sociales, guerres), il me paraissait, et me paraît, nécessaire de nous interroger individuellement et collectivement sur nos manières de nous mettre en relation et de communiquer pour co-construire un monde de paix où chacun serait pris en compte de manière équitable.

Il y a quinze ans, en flânant un jour dans une bibliothèque, mon regard a été attiré par le titre du livre *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*¹, de Marshall Rosenberg. Piquée par la curiosité, j'ai lu la quatrième de couverture et emprunté ce livre pour le savourer. Voilà comment, sans m'en douter sur le moment, j'ai entamé un nouveau chapitre de ma vie ouvrant la voie pour retrouver mon écologie intérieure.

En quête de méthodes éducatives et de leviers pour soutenir le changement, j'ai plongé, palier après palier, dans la Communication NonViolente (CNV) : lectures, formations, pratiques, plantages et apprentissages, fiertés. Jusqu'à choisir d'en faire ma philosophie de vie et mon activité principale.

1. Marshall Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*. Initiation à la Communication NonViolente, traduit de l'anglais (États-Unis) par Farrah Baut-Carlier, Paris, La Découverte, 2016.

Aujourd'hui, formatrice certifiée en CNV, j'accompagne des hommes, des femmes et des équipes qui se forment à titre professionnel ou personnel dans des entreprises, et des particuliers.

Chacun découvre que la CNV n'est pas un simple outil de communication mais un art de vivre avec soi et avec les autres, une manière d'appréhender et d'être au monde différente. C'est un savoir-être. C'est un processus puissant pour régler des différends personnels, professionnels et politiques. Clair et simple, il permet des transformations en profondeur des relations, de manière souvent inattendue.

La CNV n'est pas une recette miracle, mais elle produit des miracles relationnels.

C'est un processus lent à réintégrer. « Réintégrer », car nous le possédons tous à la naissance, mais nous en avons, pour une bonne partie d'entre nous, été coupés. C'est un processus relationnel et un outil très pragmatique qui donne des repères sur la manière de communiquer sur le plan relationnel. La CNV permet de prendre du recul par rapport au conditionnement dans lequel nous vivons, elle passe par une meilleure connaissance de soi, un intérêt sincère à ce que l'autre vit, une expression authentique de ce que nous vivons et une intention de rencontre.

Son but est de rendre les êtres humains plus vivants, heureux, libres, authentiques, autonomes, conscients de leur interdépendance, responsables, artisans de paix et acteurs de changements. Elle vise à remettre les citoyens du monde en selle pour construire un monde de paix basé sur la coopération, la conscience et la prise en compte des besoins mutuels.

Cet ouvrage donne des repères, des exemples concrets, des exercices pratico-pratiques, des clés, de l'espoir et des moyens concrets pour être et agir aujourd'hui. Il est le fruit d'un travail basé sur mes expériences, sur les expériences des personnes que j'accompagne, sur des interviews et des lectures.

Nous commencerons par les fondements de la CNV et de sa philosophie, en évoquant notamment le parcours de son fondateur, Marshall Rosenberg, pour en comprendre les racines. Puis, dans une deuxième partie, il sera question d'appréhender la CNV comme un mouvement intérieur se vivant à travers

l'auto-empathie préalable indispensable à la pratique du dialogue. Dans la troisième partie, nous ouvrirons le dialogue à travers l'articulation et l'alternance de l'écoute et de l'expression authentique. La quatrième partie portera sur l'approfondissement des bases de la CNV. Après avoir découvert des clés de mise en œuvre concrète et personnelle, nous nous ouvrirons, dans les deux dernières parties, à une dimension élargie et sectorielle. La cinquième partie appréhende le déploiement de la CNV dans des secteurs divers tels que l'éducation, les organisations, etc. Puis, en dernière partie, nous nous ouvrirons au panel des possibles pour se former à la CNV, la pratiquer, et aux manières d'évoluer professionnellement avec la CNV. Nous terminerons par des clés pour incarner le changement.

Que cette « bible » puisse vous accompagner dans la pratique de l'art de vivre qu'est la CNV pour vous permettre de rayonner et de devenir acteur de paix à votre échelle. Bon voyage intérieur !

PARTIE 1

LES FONDEMENTS

DE LA CNV

INTENTIONS

- Offrir des repères sur la genèse de la CNV.
- Présenter Marshall Rosenberg et son cheminement.
- Éclairer sur les origines de la violence et les systèmes de pensée.
- Ouvrir à la dimension intérieure de la CNV.

La CNV est un art de vivre qui interroge notre façon de penser, d'écouter et de nous exprimer. Elle bouscule la manière dont nous avons été éduqués à communiquer et à interagir, afin de développer un mieux-être avec soi et avec les autres. Elle ouvre la voie à une liberté de pensée, de conscience et nous permet de reprendre les rênes de nos responsabilités et de nos choix.

C'est un processus concret, pratique et accessible à tous. Détachée de toute culture ou de toute religion, elle permet par des prises de conscience de vivre et d'engager des transformations individuelles, sociétales et systémiques.

Simple de processus, elle est subtile dans son application, demande de la pratique et nous invite à désapprendre nos modes habituels de communication pour réapprendre à communiquer.

Confronté très jeune à diverses formes de violence, son fondateur, Marshall Rosenberg, a cherché sans relâche à comprendre, construire et affiner une approche pour résoudre les conflits de manière gagnante-gagnante, améliorer les relations et faire évoluer les systèmes. Pour cela, il a puisé dans les idées de nombreux philosophes ou psychologues humanistes et dans le mouvement de la non-violence.

Usant de son humour et de métaphores, il a créé deux symboles, la girafe et le chacal, représentatifs de nos deux facettes et visions du monde, qui aident à détricoter de manière ludique nos habitudes de langage et de fonctionnement. La CNV s'appuie sur des postulats de base que tout un chacun pourra s'approprier librement en expérimentant par la pratique. La CNV, en raison de sa profondeur, ouvre à l'intériorité.

CHAPITRE 1

MARSHALL ROSENBERG, FONDATEUR DE LA CNV

Conçue dans les années 1960 aux États-Unis par Marshall Rosenberg, la CNV a été le fruit d'un cheminement de son fondateur, qui s'est penché en profondeur sur les racines de la violence et en a dégagé les leviers pour la prévenir et l'appréhender.

UNE ENFANCE MARQUÉE PAR L'ANTISÉMITISME

Marshall Bertram Rosenberg naquit en 1934 à Canton, dans l'Ohio, aux États-Unis. En 1943, sa famille s'installa à Détroit, où les tensions raciales étaient vives. Il raconte dans le livre *Les mots sont des fenêtres*² que, deux semaines après leur arrivée, un incident dans un jardin public mit le feu aux poudres. En quatre jours, dans son quartier, les émeutes firent plus d'une quarantaine de victimes et quatre cents blessés. Pendant ce temps, il vécut barricadé avec sa famille.

À la rentrée des classes, alors que le calme était revenu, il découvrit que son patronyme était aussi préjudiciable qu'une couleur de peau. En effet, lorsque l'instituteur fit l'appel et prononça son nom, deux garçons lui jetèrent un regard haineux et sifflèrent : « Sale youpin ! » À la sortie de l'école, ces deux compères le rouèrent de coups.

Rosenberg raconte aussi dans son ouvrage *Dénouer les conflits par la Communication NonViolente*³ que, en vacances, lorsque son père demandait à réserver une

2. Marshall Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, op. cit.

3. Marshall Rosenberg, *Dénouer les conflits par la Communication NonViolente. Entretiens avec Gabriele Seils*, traduit de l'anglais (États-Unis) par Daniel Béguin, Genève, Jouvence, 2023.

chambre, les hôtels indiquaient être pleins en entendant leur nom de famille. Son père avait alors décidé de donner un autre nom.

Ces expériences précoces de préjugés ont profondément marqué Marshall Rosenberg.

Dès son plus jeune âge, c'était un enfant observateur. Il observait la bienveillance de sa maman ainsi que celle d'un de ses oncles, qui prenaient soin de sa grand-mère paralysée. En la nourrissant et en la lavant, ce dernier souriait et rayonnait.

Rosenberg s'interrogea sur la coexistence sur cette terre de personnes comme son oncle, semblant aimer contribuer au bien-être d'autrui, et d'autres pouvant être violentes.

Il cherchait à trouver la réponse à deux questions fondamentales :

- Si nous, êtres humains, aspirons tant à nous entendre, pourquoi certaines personnes génèrent-elles violence et souffrance dans leurs interactions, même avec ceux qu'elles aiment ?
- Et, inversement, comment cela se fait-il que certaines personnes parviennent à rester aimantes, même dans des circonstances contraires, voire terribles ?

UN PSYCHOLOGUE CLINICIEN

DEvenu CHAUFFEUR DE TAXI

Ces questionnements l'amènèrent à opter pour des études de psychologie : il étudia la psychologie clinique à l'université de Wisconsin-Madison, où il fut élève de Carl Rogers (voir page 18) et obtint un doctorat en 1961. Sa thèse, intitulée *Situational structure and self-evaluation* (« Structure des situations sociales et auto-évaluation »), préfigure certains aspects de ses travaux ultérieurs sur la CNV.

À la fin de ses études, il fut psychologue dans une clinique et travailla avec des jeunes dans des maisons de redressement.

Toutefois, il était insatisfait dans l'exercice de ses fonctions : rédiger des rapports médicaux au sujet de ses patients, sur lesquels il posait des étiquettes et des diagnostics, avait perdu tout son sens. Il réalisa que ce travail ne lui apportait pas ce qu'il recherchait, car celui-ci était axé sur la pathologie et n'aidait pas à regarder le patient comme une personne⁴. Il n'aimait pas son langage, qui ne lui permettait pas de voir la beauté intrinsèque de l'être humain. Il aspirait à comprendre comment les êtres humains vivent et ce qui éloigne les gens de la violence.

Un jour, il réalisa que la seule raison pour laquelle il continuait était de recevoir un salaire à la fin du mois. Quelques semaines après, il démissionna.

Réalisant qu'il n'était plus aligné avec ses valeurs, il quitta donc son confort, qui lui apportait un statut social, pour devenir chauffeur de taxi et être libre. Cette expérience fut pour Marshall Rosenberg déterminante dans son travail et sa compréhension des privilèges. Il dira plus tard que c'est en écoutant ses clients dans son taxi qu'il a effectué ses meilleurs accompagnements.

En parallèle, il continua ses observations et mena des interviews, observa encore. Il chercha à comprendre ce qui fait que l'être humain reste en lien avec sa nature profonde, à savoir contribuer au bien-être d'autrui, et ce qui l'en éloigne. Il mena des études comparées des religions.

DES INSPIRATIONS HUMANISTES

Dans sa quête d'humanité, Marshall Rosenberg s'est tourné notamment vers des approches et courants humanistes pour comprendre les mécanismes de la violence et déterminer les ressorts permettant de développer une attitude pacifiante.

4. Interview de Marshall Rosenberg par D. Killian, « *Beyond Good And Evil. Marshall Rosenberg On Creating A Nonviolent World* » (« Au-delà du bien et du mal. Marshall Rosenberg au sujet de la création d'un monde nonviolent »), *The Sun*, février 2003.

» Carl Rogers

Psychologue humaniste américain, Carl Rogers est le père de l'approche centrée sur la personne. Voici quelques concepts sur lesquels il s'appuie : la confiance inébranlable dans le potentiel de la personne et dans sa capacité à trouver ses propres réponses. Rogers était convaincu que chacun a en lui les ressources suffisantes pour réaliser son potentiel. Selon lui, le thérapeute doit incarner une manière d'être en s'appuyant sur l'empathie, l'authenticité et l'accueil inconditionnel sans jugement.

Carl Rogers fut l'un des professeurs de Marshall Rosenberg à l'université. Ce dernier a rejoint les travaux de recherche de Rogers pour travailler sur des formes de psychothérapies alternatives et sur la manière dont les relations peuvent aider à guérir les patients.

» Thomas Gordon

Thomas Gordon, lui aussi élève de Carl Rogers, était un psychologue américain issu du courant humaniste, pionnier dans la résolution des conflits par une approche gagnant-gagnant, appelée également « résolution de conflits sans perdant ». Sa méthode s'appuie sur l'écoute active et l'affirmation de soi (ou message « je »). Marshall Rosenberg s'est inspiré de sa méthode à travers la posture d'écoute, l'expression en « je » et la recherche de la satisfaction des besoins de chacun.

» Abraham Maslow

Abraham Maslow était un psychologue américain humaniste, considéré comme l'un des pères de l'approche humaniste en psychologie.

Maslow distingue des niveaux de besoins (physiologiques, sécurité et protection, appartenance, estime de soi et accomplissement de soi). Lorsque ses besoins élémentaires sont satisfaits, l'être humain cherche à satisfaire d'autres besoins d'ordre supérieur. Cette notion a été représentée ultérieurement sous forme de pyramide des besoins.

Marshall Rosenberg s'est inspiré des travaux d'Abraham Maslow et de Manfred Max-Neef (voir page 21) en reprenant la notion essentielle de besoins des êtres humains et la recherche de leur satisfaction qui se manifeste à travers les comportements. Marshall Rosenberg n'a pas hiérarchisé les besoins.

» Hannah Arendt

Hannah Arendt, philosophe, politologue et journaliste allemande naturalisée américaine, est connue pour ses travaux sur l'activisme politique, le totalitarisme, la modernité et la philosophie de l'histoire.

Marshall Rosenberg s'est fortement intéressé à ses travaux et notamment à son livre *Eichmann à Jérusalem*, consacré au procès Eichmann. Elle y traite du conditionnement couplé à un langage comme les ordres, les obligations, les dénis de responsabilité (« Je n'avais pas le choix, c'étaient les ordres », « Si je n'exécutais pas, il y avait des conséquences »), conditionnement qui diminue la conscience des actes, banalise la violence et entraîne une incapacité à être affecté par ce que l'on fait et à une absence de pensée. Hannah Arendt souligne que le mal ne réside pas dans l'extraordinaire, mais dans les petites choses, une quotidienneté à commettre les crimes les plus graves.

» Eugene T. Gendlin

Eugene T. Gendlin, psychologue et philosophe américain d'origine autrichienne, a développé le Focusing, qui est une approche psychocorporelle, une écoute du corps, en portant une attention particulière aux ressentis corporels internes, qui permet de développer un sens corporel.

Le Focusing a inspiré Rosenberg dans la création de la CNV par l'importance qu'il accorde au fait de se relier à ses sensations internes dans le corps et de laisser émerger ce que la personne accompagnée dit à partir de ce qu'elle ressent (vie interne) et pas à partir de ce qu'elle pense (mental). C'est une écoute du sens corporel.

» Jean-Jacques Rousseau

Selon le philosophe genevois Jean-Jacques Rousseau, l'homme est naturellement bon, c'est la société qui le corrompt ; et l'homme ne peut pas apprendre tout seul. Marshall Rosenberg s'est reconnu dans cette vision de l'homme. Il a bâti la CNV sur le postulat de base que l'être humain est naturellement bon et que l'éducation influence notre manière de communiquer.

» Platon

Platon, philosophe antique de la Grèce antique, a développé la maïeutique, qui est l'art de poser des questions pour faire exprimer des esprits leur savoir.

Marshall Rosenberg s'appuie sur cette approche pour affiner la posture CNV, notamment dans la posture du formateur pour faire « accoucher » une personne de ce qu'elle vit et dans celle de l'écoute empathique en développant une qualité de présence.

» Maria Montessori

Maria Montessori était une femme médecin et pédagogue italienne. Sa pédagogie est basée sur la confiance en soi, l'autonomie, les expérimentations et l'apprentissage en douceur pour aider les enfants à devenir responsables et équilibrés de manière autonome.

De plus, elle considérait les enfants comme des individus à part entière, avec des besoins spécifiques à prendre en compte. L'éducation était à ses yeux une aide à leur développement naturel.

Marshall Rosenberg a partagé et repris ce changement de regard, à savoir qu'un être humain a des besoins qu'il cherche à nourrir en permanence à travers ses actes et ses paroles.

» Autres pédagogues

Le pédagogue français **Célestin Freinet** : Marshall Rosenberg s'en est inspiré notamment avec l'apprentissage grâce à l'expérimentation, la coopération entre pairs, l'équivalence, etc.

Le pédagogue brésilien **Paulo Freire**, dont la pédagogie est notamment fondée sur une nouvelle relation entre l'enseignant, l'élève et la société.

» Walter Wink

Walter Wink est un théologien américain connu pour son plaidoyer en faveur du travail lié à la résistance non violente. Selon lui, les hommes vivraient depuis au moins huit mille ans sous l'emprise d'un mythe sur la nature humaine selon lequel les êtres humains naissent mauvais et égoïstes et deviennent bons par la victoire héroïque des forces du bien sur celles du mal. Il souligne que le langage déshumanise les êtres humains et les transforme en objets. Marshall Rosenberg partageait cette vision selon laquelle le langage est à la source de la violence dans notre manière de penser, de parler et d'agir (voir chapitre 2 « Pour une communication au service de la vie », page 27).

» Manfred Max-Neef

Manfred Max-Neef, économiste et environnementaliste chilien et « prix Nobel alternatif » en 1983, distingue les besoins humains des « combleurs » (ou *satisfiers* en anglais), à savoir les moyens (appelés « stratégies » en CNV) par lesquels nous satisfaisons nos besoins et pourtant appelés dans le langage courant « besoins ». Le besoin est un état interne, à distinguer de l'objet extérieur par lequel nous le satisfaisons.

Grâce à ses recherches, Max-Neef aboutit à un modèle d'identification des besoins et décrit neuf besoins humains fondamentaux : subsistance, protection, affection, compréhension, participation, loisir, création, identité, liberté. Il se distingue d'Abraham Maslow par le fait qu'il ne les hiérarchise pas. Cette liste de besoins a été reprise par Marshall Rosenberg.

» Les grandes figures de la non-violence : Mahatma Gandhi et Martin Luther King

Marshall Rosenberg fut inspiré par les mouvements de non-violence de Gandhi et de Martin Luther King et se reconnut en eux. Le premier était un dirigeant politique, important guide spirituel de l'Inde et du mouvement pour l'indépendance du pays ; le second, un pasteur baptiste et un militant non-violent afro-américain pour le mouvement des droits civiques.

La non-violence s'appuie sur le principe d'*Ahimsa*, terme issu du sanscrit utilisé par Gandhi, désignant « le désir actif de ne pas nuire, une impulsion positive à respecter la vie », « une force intérieure poussant à combattre toutes les manifestations de la violence, pas seulement celle des coups et des armes⁵ ».

La non-violence telle que prônée par Gandhi recouvre un travail intérieur individuel et une action collective pour transformer les structures économiques et politiques de la société. Elle s'appuie sur quatre piliers : reconnaître et transformer la violence humaine ; viser l'intention de servir la vie de tous ; associer au travail individuel une dimension culturelle et sociétale ; et ancrer l'action dans une démarche intérieure.

La non-violence « kingienne » est basée sur six principes : la non-violence est un mode de vie pour les personnes courageuses ; la communauté bienveillante est le cadre pour l'avenir ; s'attaquer aux racines du mal, pas aux personnes qui font le mal ; accepter de souffrir sans représailles pour le bien de la cause afin d'atteindre un but ; éviter la violence de l'esprit à l'intérieur de soi ainsi que la violence physique vis-à-vis de l'extérieur ; l'Univers est du côté de la justice⁶. Selon Roxy Manning, formatrice CNV américaine certifiée, et Mike Tinoco, la non-violence kingienne et la CNV ont comme objectifs ultimes communs de raviver les relations, de créer des systèmes au service du Vivant au sein d'une communauté bien-aimée, la réconciliation, la guérison de soi et de la communauté⁷.

5. Christian Mellon et Jacques Semelin, *La non-violence*, Paris, « Que sais-je ? » n° 2912, PUF, 1994.

6. Extrait de « *The Briefing Booklet : An Orientation to the Kingian Nonviolence Conflict Reconciliation Program and The Leaders Manual* », de Bernard LaFayette Jr. & David C. Jehnsen, Galena (États-Unis), IHRR Publications, 1995.

7. Extrait du livret de l'Intensif CNV « Pouvoir, Privilège, Accessibilité et Inclusion » qui s'est tenu en France en 2019.

Selon Gandhi et Martin Luther King, il est nécessaire d'éviter le mimétisme, de trouver les moyens de résoudre le conflit autrement qu'en imitant l'agresseur, l'ennemi ou l'adversaire.

LA CRÉATION ET L'ÉVOLUTION

DU PROCESSUS DE LA CNV

Toutes ces sources d'inspiration et son sens de l'observation des relations humaines ont permis à Marshall Rosenberg de construire le processus de la CNV dans les années 1960.

Marshall Rosenberg disait qu'il n'avait rien inventé et qu'il se référait à ce que d'autres avant lui avaient déjà compris, rassemblant les éléments et les mettant en forme, rendant le processus de la CNV simple à comprendre et accessible plus largement.

Au fil des années, le processus a évolué⁸. Aujourd'hui constitué de quatre étapes (observation, sentiment, besoin et demande), il était initialement en cinq étapes : *observations*, *feelings*, *because I*, *requests* et « *What do you want the other person's reason to be for doing what you want him to do?* ». Cette dernière étape a rapidement disparu au profit de la demande (*requests*) de « Si vous le voulez », laissant la liberté à notre interlocuteur de contribuer ou pas. De plus, la troisième étape a évolué et s'est affinée progressivement. Initialement, elle était : « parce que j'ai cette pensée sur toi, ces associations intérieures » tout en gardant la propriété de cette dernière, puis est devenue « souhaits, désirs et rêves », puis « parce que j'apprécie, je veux, je rêve de ». Le terme de besoin (*needs*) est apparu ensuite. Towe Widstrand, formatrice de la première génération à avoir été certifiée par Marshall Rosenberg, témoigne que ce terme a donné une puissance différente, créant un déclic chez les personnes par rapport à la notion de désirs, qui peuvent être confondus par exemple avec les stratégies.

8. Allan Rohlfs et d'autres formateurs CNV de première génération (avant 1990) témoignent de l'évolution du processus sur un site dédié : <https://sites.google.com/view/firstgennvcers>

La notion de responsabilité a toujours été essentielle pour Marshall Rosenberg, comme en atteste le nom d'un des premiers manuels de la CNV, non publié en français, qui peut se traduire par « Pensée et communication responsable ».

» Le choix de l'expression « Communication NonViolente »

Au début, Marshall Rosenberg appelait le processus « À partir de maintenant ». C'était une façon d'exprimer qu'à partir du moment où nous essayons de communiquer autrement, nous ouvrons la voie à un autre regard sur les éléments, sur les personnes et sur nous-mêmes, comme en témoigne Anne Bourrit, formatrice CNV certifiée qui a beaucoup travaillé et traduit Marshall Rosenberg⁹. Mais l'expression était peu compréhensible.

Un jour, lors d'un stage aux États-Unis, il a senti dès les premiers échanges qu'il avait en face de lui le type de public qu'il avait envie de rencontrer, à savoir des personnes qui ne se satisfaisaient pas du monde tel qu'il était et dont il ressentait cette envie d'être au monde différemment, d'être actrices d'un changement dans le monde, notamment dans leurs relations pour faire évoluer la société.

Alors il s'est tourné vers l'organisatrice et lui a demandé comment elle avait fait pour trouver ces personnes. Elle lui a répondu qu'elle avait communiqué sur la tenue d'un séminaire en « Communication NonViolente ».

L'expression « NonViolent » est inspirée du sanskrit *Ahimsa*, qui n'a d'équivalent ni en français ni en anglais : elle signifie une absence de violence, une absence de façon de nuire. La non-violence gandhienne revêt à la fois une dimension individuelle et collective, présente dans la CNV. L'expression « non-violence » a elle-même évolué pour le grand public en étant plus exclusivement associée à la violence physique et corporelle.

Marshall Rosenberg était conscient qu'il y avait une contradiction entre le fait de parler de quelque chose que nous ne voulons pas et l'attitude préconisée par la CNV, à savoir dire ce que nous voudrions vraiment. Il était lui-même insatisfait de l'expression « CNV », qui lui a souvent été reprochée. Le sujet a

9. Podcast « Incarner de nouveaux possibles » #6 Anne Bourrit, « Au-delà de l'outil, la communication nonviolente® comme art de vivre », 17 juin 2021 : <https://podcast.ausha.co/incarner-de-nouveaux-possibles/6-anne-bourrit-au-dela-de-l-outil-la-communication-non-violente-comme-art-de-vivre>

été, à maintes reprises, interrogé au sein du réseau CNV sans que soit trouvé un nom de remplacement, comme Marshall Rosenberg en témoigne dans *Dénouer les conflits par la CNV*.

À la fin de sa vie, Rosenberg a indiqué que pour lui ce qui était important, c'était de s'inscrire dans la lignée de la non-violence, à savoir de Gandhi et de Martin Luther King. Il se sentait ainsi en paix avec ce terme tout en étant conscient des limites de celui-ci.

LA DIFFUSION DE LA CNV

Marshall Rosenberg a notamment travaillé à faire sortir de la ségrégation les écoles publiques des régions défavorisées des États-Unis. Il a donné de nombreux séminaires dans le monde. Il est notamment fréquemment intervenu en Suisse, pays où il aimait venir se ressourcer. Il intervenait dans les pays à la demande de personnes ayant entendu parler de lui et l'invitaient à une première rencontre au cours d'un séminaire, ce qui témoigne de la puissance de la demande et de celle des réseaux ; il appelait cela « la pêche à la girafe ». Il a également réalisé des médiations y compris dans des pays en guerre.

Rosenberg présentait l'importance de créer un réseau, non seulement pour favoriser la diffusion de la CNV, mais aussi pour créer des espaces de soutien mutuel d'acteurs de changement social. En effet, accompagner des transformations individuelles et collectives nécessite d'avoir des espaces de ressourcement pour vider les « trop-pleins », faire le deuil d'évolutions lentes, célébrer les avancées, etc. C'est pourquoi il a tenu à mettre en lien les personnes sur place dans les pays où il s'est rendu pour faire perdurer la pratique et la diffusion de la CNV de manière formelle ou informelle selon les pays.

Bien qu'il n'affectionnait pas particulièrement les organisations, il fonda en 1966 aux États-Unis le Centre pour la Communication NonViolente (CNVC) et la certification pour assurer la transmission du processus dans son intégrité.

Il a travaillé sans relâche, animant des séminaires pour transmettre le processus dans plus de trente pays et formant ainsi des milliers de personnes à l'utilisation de la CNV. Il a développé cette pratique en travaillant auprès de défenseurs des droits civiques, d'éducateurs, de professionnels de santé, d'avocates, de

militaires. Il a contribué à la création d'une douzaine d'écoles entièrement fondées sur les principes de la CNV en Serbie, en Israël, en Palestine, en Italie et aux États-Unis.

Marshall Rosenberg a pris sa retraite en 2010. Il a vécu alors à Albuquerque, avec sa femme Valentina. Il est décédé le 7 février 2015, quelques mois après avoir fêté ses 80 ans.

Organisme international à but non lucratif, le CNVC a toujours pour mission de promouvoir la CNV et aspire à contribuer à la paix dans le monde. La CNV est enseignée dans différentes communautés : des écoles, des prisons, des entreprises, des églises, des associations, etc. (voir partie 5 « Le déploiement de la CNV », page 239).

PRIX REÇUS PAR MARSHALL ROSENBERG POUR SES TRAVAUX ET ENGAGEMENTS

Tout au long de sa carrière, Marshall Rosenberg a reçu des récompenses ou des prix (*awards*) pour ses travaux et son engagement pour un monde de paix plus équitable et plus juste :

- le titre honorifique de *diplome status* en psychologie clinique par le Jury américain de psychologie professionnelle (American Board of Examiners in Professional Psychology) en 1966 ;
- l'International Listening Association Listener of the Year Award en 2000 ;
- le certificat d'appréciation de la princesse Anne d'Angleterre et du chef de la police de la justice restaurative en 2002 ;
- le prix de l'homme de la paix à l'occasion de la Journée internationale de prière pour la paix par la Healthy Happy Holy Organization (3HO) en 2004 ;
- le prix international Golden Works pour les études religieuses en 2004 ;
- le prix de la lumière de Dieu dans la société from the Association of Unity Churches en 2005 ;
- le prix de la non-violence « Bridge of Peace » de la fondation The Global Village en 2006.