

Présentation brève de la CNV selon Marshall B. Rosenberg

Historique

La Communication NonViolente© (CNV) a été mise au point il y a plus de 40 ans par Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie clinique, afin de prévenir la violence et la rupture de dialogue avec les autres et avec soi-même.

Principes

Démarche simple, applicable dans la vie personnelle et professionnelle, elle est fondée sur la prise de conscience de ce qui facilite ou entrave la relation. Elle insiste sur la prise en compte de l'individu, partant du principe qu'appréciation et estime de soi sont les bases de la capacité à être en relation avec l'autre.

Elle s'appuie sur le constat que chez toute personne, les émotions et les sentiments sont générés par des besoins fondamentaux et universels, plus ou moins satisfaits. Cette démarche invite donc à développer l'expression complète et authentique de soi-même sans blâme ni critique et une écoute empathique de l'autre, en entendant ses besoins au-delà des jugements.

Par l'apprentissage et l'intégration d'un processus en 4 étapes qui permet de repérer et transformer ce qui suscite la violence, elle donne à chacun la possibilité de vivre des relations solidaires et épanouissantes. Cette approche propose, dans des situations de désaccord ou de conflit, une trame pour maintenir le dialogue et pour rechercher ensemble une solution créative de coopération, satisfaisante pour tous.

Aujourd'hui ce processus est diffusé et enseigné dans 63 pays. Marshall B. Rosenberg a formé des milliers de personnes. Avec les formateurs certifiés du CNVC, il travaille dans les entreprises, les établissements scolaires, les familles, les services sociaux, les hôpitaux, les milieux politiques, l'armée, la police, les prisons, et les communautés religieuses.

Processus

Ce processus permet d'acquérir la capacité :

- d'énoncer des OBSERVATIONS distinctes des jugements et des évaluations,
- de différencier mes SENTIMENTS de mes interprétations et de mes jugements,
- de découvrir et d'exprimer mes BESOINS profonds,
- de présenter à l'autre mes DEMANDES de façon positive, concrète et négociable.

Intentions Educatives

Accompagner chaque enfant à être pleinement lui même, dans le respect des autres

La CNV est une approche basée sur la compréhension et la prise en compte des besoins de chaque être humain, quels que soient son âge et son statut.

Éduquer avec bienveillance

Ce processus de communication, utilisé pour l'expression de soi et l'écoute de l'enfant, permet de vivre, concrètement au quotidien, ses intentions éducatives bienveillantes.

Une autorité basée sur le respect mutuel

Cette approche permet de vivre une autorité, qui n'est pas basée sur des rapports de pouvoir, mais sur le respect des besoins de chacun. En passant du pouvoir « sur » au pouvoir « avec », il devient possible de vivre les conflits d'une manière constructive, et d'offrir une éducation sans punitions, ni récompenses.

Coopération et plaisir dans la relation

La CNV favorise une qualité de relation avec soi-même et avec les autres, et des relations de coopération entre adultes, avec les enfants et entre enfants.

Éduquer à l'autonomie et la responsabilité

Cette manière d'être dans la relation avec les enfants leur transmet naturellement la notion du respect de soi, des autres, et de la vie. Elle favorise l'autonomie et la responsabilité, ainsi que la créativité et la capacité d'initiative.