

La Communication NonViolente® avec les enfants

Dr Anne **van Stappen** & Catherine **Blondiau**
Préface du Dr Catherine **Gueguen**

ILLUSTRATIONS DE JEAN AUGAGNEUR

Du Dr Anne van Stappen aux Éditions Jouvence

*Ne marche pas si tu peux danser
Sagesse et puissance de la Communication NonViolente®,
coffret contenant 56 cartes et un livret
Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds*

Du Dr Anne van Stappen dans la même collection

**PETIT
CAHIER**
d'exercices

*Petit Cahier d'exercices : Se protéger du burn-out grâce
à la Communication NonViolente®, en collaboration avec Caroline Hanssens
Petit Cahier d'exercices de tendresse pour la Terre et l'Humain,
en collaboration avec Pierre Rabhi
Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®
Petit Cahier d'exercices pour cultiver sa joie de vivre au quotidien
Petit Cahier d'exercices pour évoluer grâce aux personnes difficiles
Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même
Petit Cahier d'exercices de stimulation des forces de guérison par l'amour,
en collaboration avec Marie-Claire Barsotti*

De Catherine Blondiau aux Éditions Jouvence

*J'initie mon enfant au yoga
60 exercices ludiques de respiration pour mon enfant*

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet: www.editions-jouvence.com
Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition
ISBN: 978-2-88953-314-5

Couverture: Éditions Jouvence

Maquette couverture et intérieurs: Antartik

Mise en pages: SIR

Dessins de couverture et intérieurs: Jean Augagneur

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



PRÉFACE

Les neurosciences affectives et sociales confirment les intuitions de Marshall B. Rosenberg, créateur de la CNV®. Elles montrent qu'une relation empathique et bienveillante avec un enfant se révèle la condition fondamentale pour permettre à son cerveau d'évoluer de manière optimale.

Chaque être humain rêve d'être compris et de pouvoir exprimer ses sentiments, émotions et souhaits profonds. Ce rêve, grâce à la CNV®, peut être livré à nos enfants.

Quand un parent pratique la CNV®, il comprend mieux ses propres sentiments et ceux d'autrui. Il ne critique plus et sait réguler les conflits en aidant chaque enfant à exprimer son vécu, via une écoute affectueuse. Il sait dire non devant un comportement inadéquat, tout en comprenant ce qui anime l'enfant.

Quand un enfant apprend la CNV®, il s'épanouit, exprime son vécu, se comprend mieux et les autres aussi. Il sait dire non à la violence, n'a plus besoin de se montrer le plus fort ou de dévaloriser l'autre. Au contraire, il a du plaisir à coopérer et devient même protecteur de celui qui subit des humiliations. Un enfant heureux, non stressé, est motivé, a envie d'apprendre, de comprendre, d'entreprendre et de créer.

Docteur Catherine Gueguen, pédiatre, auteure de
Pour une enfance heureuse et Vivre heureux avec son enfant.



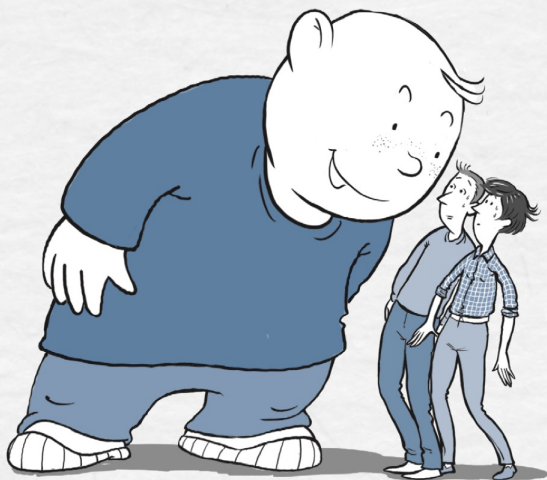
ÊTRE PARENT, ÉDUCATEUR, ENSEIGNANT, UN JEU D'ENFANT!?

Mettre des enfants au monde, les aimer, les accompagner dans leur évolution, leur transmettre des préceptes et enseignements destinés à les soutenir dans leur vie est pour, beaucoup d'entre nous, la plus belle chose au monde et en même temps l'aventure la plus délicate à mener à bien.

Nous y engageons cœur, foi, espérance, et, si cela offre à nos existences des trésors porteurs de sens, il faut aussi reconnaître que nous sommes souvent dépassés, irrités, impuissants parce que dépourvus de moyens d'éducation ou de gestion des difficultés rencontrées.

Malgré cela, nous nous efforçons de consacrer le meilleur de nous-même aux enfants qui sont sur notre route, parfois au-delà de nos limites. Tantôt tout nous sourit et tantôt nous sommes face à des défis tels qu'ils nous semblent injustes et incompréhensibles au regard de l'amour que nous dédions à nos enfants.

En un mot, la vie aux côtés de ces êtres en croissance nous «brasse» et il nous arrive de manquer de ressources pour pouvoir jouer pleinement notre rôle de parent ou d'éducateur.



Sans oublier que, sollicités sans relâche, à toute heure du jour ou de la nuit, notre patience et notre amour inconditionnels sont rudement mis à l'épreuve : **Madame, votre fille est malade, pourriez-vous venir la chercher à l'école? Monsieur, ce matin mes parents étaient absents et je n'ai pas eu à manger...**

À nous de gérer, souvent dans l'urgence, quelle que soit notre occupation.

Par ailleurs, nous sommes confrontés à des comportements surprenants, agaçants, au point que, excédés, il nous arrive de penser : cet enfant fait exprès de tester ma limite !

Alors, à court de vocabulaire ou de stratégies pour mener paisiblement de front nos diverses vies, il nous arrive de passer à côté de l'essentiel, à savoir :

***savourer et tisser le côté humain
de notre relation avec un enfant.***

Face à ces défis, la Communication NonViolente® (CNV) constitue un atout de choix pour simplifier et embellir notre vie de parents ou d'enseignants.

Ce cahier propose des moyens pour développer un maximum de bienveillance dans les relations avec les jeunes, afin de stimuler une harmonie relationnelle bénéfique pour tous ainsi qu'un développement optimal de l'enfant sur les plans affectif et émotionnel.

Si la CNV vous est inconnue, lisez le *Petit Cahier d'exercices de CNV* aux Éditions Jouvence, afin de vous familiariser avec les notions clés de ce processus.

Ce Petit cahier d'exercices
concerne les enfants jusqu'à
environ 12 ans.



*Nous sommes des tisserands,
protégeant et fortifiant le fil
de la Vie dans le cœur des enfants.*



LES NOTIONS DE BASE DE LA CNV

La CNV est une façon de penser qui nous invite à nous interroger de moment en moment sur ce qui est Vivant au plus profond de chaque personne. C'est-à-dire, d'une part, ce qui est vécu dans l'instant : sentiments, émotions ou sensations physiques, et d'autre part, ce qui est souhaité : aspirations ou **besoins***, pour ensuite entrer en relation avec autrui à partir de la conscience et du respect des aspirations respectives. Cet espace est sacré parce que la conscience des besoins de chacun ainsi que la reconnaissance sincère de leur légitimité est source d'humanité, d'authenticité, de sens et d'harmonie. Commun à tous les êtres humains, il favorise la compréhension entre ceux-ci : en effet, nous avons tous les mêmes besoins, quelles que soient nos origines, notre tradition, notre couleur de peau, notre philosophie de vie. Ainsi, nous avons tous besoin d'amour, de jeu, de détente, de nous nourrir, de sécurité, d'espoir pour le futur, de liberté de choix, de contribuer à la Vie, etc.

À partir de cette conscience des vécus et des aspirations, la CNV propose une façon de s'exprimer en **2 volets et 4 étapes** qui témoignent au mieux de notre conscience d'une humanité commune entre les êtres.

* En CNV, le mot « besoin » signifie : aspiration, souhait, rêve, valeur, qualité du vivant.

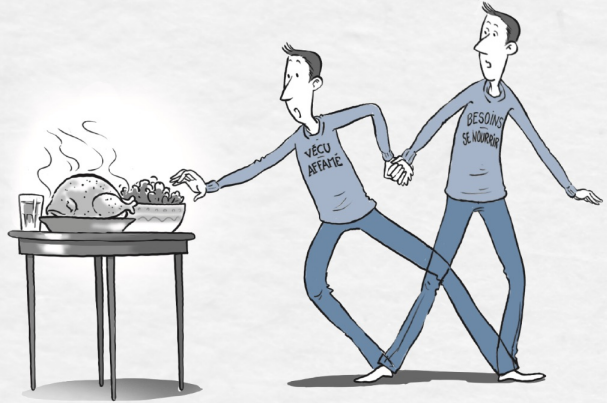
Les 2 volets sont soi et l'autre. Cela signifie que tantôt on décide d'être **chez soi** et de s'écouter ou de s'exprimer, en termes de sentiments et de besoins, tantôt on décide d'être **chez l'autre** et de l'écouter, en essayant de percevoir et d'accueillir ses sentiments et ses besoins.

LES 4 ÉTAPES SONT :

1) Observation neutre de faits, sans y ajouter d'exagération, de déformation ou d'évaluation.

2) Identification de sentiments et de sensations. Selon le contexte, ceux-ci seront soit nommés, soit seulement identifiés, afin de découvrir les besoins dont ils découlent.

3) Formulation des besoins à l'origine des sentiments et sensations repérés. En effet, un vécu ne tombe pas du ciel. Un vécu trouve sa source dans un besoin, assouvi ou non.



Exemples

➔ Votre enfant est prêt à partir à l'école 20 minutes après l'heure convenue, vous vous sentez contrarié parce que vos besoins de respect des engagements et d'exactitude sont inassouvis.

➔ Les chemises de votre fils de 11 ans sentent le tabac, vous le questionnez à ce sujet et il admet qu'il fume... Vous vous sentez inquiet parce que vous avez besoin de préserver sa santé et vous vous sentez rassuré parce que votre besoin de sincérité est satisfait.

4) Demande (voir les 6 critères page 39) :

Dans le premier exemple : Serais-tu d'accord qu'on prenne un moment pour que tu m'expliques pourquoi tu n'as pas respecté l'engagement que nous avons pris ?

Dans le deuxième exemple : Serais-tu d'accord qu'on explore ensemble pourquoi tu fumes avec tes amis ?

Dans une demande, le premier but est de privilégier la connexion et pas la solution.

«Privilégie la connexion et la solution viendra te trouver!»

Marshall B. Rosenberg

Grâce à cette grammaticale, on clarifie les vécus et aspirations de tous, afin de rencontrer chacun dans ce qu'il vit d'essentiel à ses propres yeux. De là découle un maximum d'harmonie, car, quand quelqu'un reçoit une reconnaissance sincère de ses besoins, il s'apaise et s'ouvre à autrui.

En outre, la conscience des besoins de tous permet d'envisager quels actes concrets poser pour servir au mieux et à équivalence les aspirations respectives dans une situation donnée.



Une autre conséquence de la CNV – fondamentale selon nos valeurs – est d'éveiller notre conscience. Sa pratique répétée agit peu à peu sur nous comme un **yoga de la relation** ; elle nous transforme, nous rend ferme, authentique et stable, ouvre notre cœur et développe notre patience, en accroissant notre compréhension de chacun et de nous-même.