

WAYLAND MYERS
PRÉFACE DE MARSHALL B. ROSENBERG

PRATIQUE DE LA COMMUNICATION NonViolente

Établir de nouvelles relations

Traduction d'Olivier Clerc

La Communication NonViolente aux Éditions Jouvence

Les mots sont des fenêtres (ou des murs),

Marshall B. Rosenberg

Dénouer les conflits par la Communication NonViolente,

Marshall B. Rosenberg & Gabriele Seils

Manuel de Communication NonViolente, Lucy Leu

Nous arriverons à nous entendre!, Marshall B. Rosenberg

La Communication NonViolente au quotidien,

Marshall B. Rosenberg

Enseigner avec bienveillance, Marshall B. Rosenberg

Élever nos enfants avec bienveillance,

Marshall B. Rosenberg

Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente ,

Marshall B. Rosenberg

Les Ressources insoupçonnées de la colère,

Marshall B. Rosenberg

Clés pour un monde meilleur, Marshall B. Rosenberg

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 901077 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Email: info@editions-jouvence.com

© Wayland Myers, 1998

NonViolent Communication: the basics as I know and use them

© Éditions Jouvence, 1999, pour la traduction française

© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88953-346-6

Dessin de couverture: Aurélie de La Pontais

Maquette de couverture: Antartik

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: SIR

Sommaire

Préface	
de Marshall B. Rosenberg	9
Remerciements	11
Avant-propos	13
 1. La Communication	
NonViolente	19
<i>Objectif du processus</i>	24
<i>Des guides et non des règles.</i>	26
 2. Comment partager et écouter:	
deux questions fondamentales	29
<i>Les événements déclencheurs.</i>	32
<i>Les sentiments.</i>	33
<i>Les besoins personnels...</i>	34
<i>Les actions souhaitées.</i>	37
<i>Illustrations de la liste de contrôle.</i>	38
 3. Comment partager et écouter:	
trois recommandations	41
<i>Décrire les faits...</i>	43
<i>Mettre en lumière</i>	
<i>les sentiments et les besoins...</i>	48

<i>Demander les actions que vous souhaitez...</i>	55
4. La Communication NonViolente®	
en pratique : exemples	59
<i>La liste de contrôle</i>	60
<i>Les trois recommandations.</i>	61
<i>Dialogue sans les outils de la Communication NonViolente®</i>	63
<i>Dialogue en Communication NonViolente</i>	65
5. Utilisations plus complexes	71
<i>Quand les enjeux sont élevés ou que la douleur est forte</i>	72
<i>Exemple familial.</i>	73
<i>Quand ma façon de parler nuit à la communication</i>	82
<i>Utilisation de la liste de contrôle</i>	83
<i>Comment se servir des trois recommandations</i>	85
<i>Exemple entre deux amoureux</i>	86
<i>Lorsque je suis perturbé par la façon de parler d'autrui</i>	92
<i>Exemple en milieu d'affaires</i>	94

<i>Avantage à long terme de la pratique de la Communication NonViolente®</i>	104
Conclusion	107
Mes tuyaux préférés.	109
Une demande	113

Préface

Il y a quelques années, j'ai eu l'occasion de partager avec Wayland Myers le processus de Communication NonViolente® que j'ai développé. Par la suite, j'ai été ravi d'apprendre de lui la façon dont la CNV a enrichi sa vie, tant professionnelle que privée.

Et aujourd'hui, en lisant ce livre dans lequel il explique comment il est parvenu à ce résultat, je suis convaincu que les lecteurs tireront profit de son expérience du processus de la CNV. La clarté de ses explications et son humour contribueront à rendre ces concepts importants accessibles à chacun, sans simplification excessive.

Marshall B. Rosenberg

J'exprime ma profonde reconnaissance à :

Marshall B. Rosenberg pour avoir découvert, développé et partagé le processus de communication que je m'efforce de décrire dans ce petit livre,

Lucy Leu et aux autres formateurs et formatrices en Communication NonViolente® (ou CNV), pour m'avoir aidé à affiner certains détails techniques,

Barbara Grant, pour m'avoir aidé à améliorer la qualité de mon écriture,

Allan Adelman, Nicole Miller-McNahon, Helen Piro et d'autres bons amis, pour leurs encouragements constants, leur soutien et leur foi.

Je suis reconnaissant d'avoir pu réaliser cette introduction à la CNV en compagnie de ces personnes que j'apprécie et estime beaucoup.

La Communication Non-Violente® développée par Marshall B. Rosenberg est en grande partie un langage du cœur, qu'il appelle parfois le langage « girafe ». Parmi les mammifères terrestres, les girafes sont ceux ayant le cœur le plus gros, ainsi qu'un grand cou leur permettant d'avoir une vision d'ensemble. Elles le tendent régulièrement pour se mettre au service de la vie.

Le dessin d'arbre figurant dans ce livre représente un acacia, la nourriture préférée des girafes.

Marshall B. Rosenberg a donné le nom de « langage chacal » aux modes de communication analytiques, véhiculant des jugements qui peuvent souvent blesser ou provoquer de la violence.



[Ender, La voix des morts, parlant à son fils]

« ... en ce qui concerne les humains, la seule cause qui importe est la cause finale, le but. Ce qu'a une personne à l'esprit. Dès l'instant où tu comprends ce que les gens veulent vraiment, tu ne peux plus les haïr. Tu peux les craindre, mais non les détester, car tu découvres chaque fois dans ton propre cœur les mêmes désirs que les leurs. »

La Voix des morts, Orson Scott Card

La citation qui précède m'intrigue. *La Voix des morts* dit qu'il est possible de haïr les méthodes utilisées par quelqu'un pour atteindre son but, ou d'en avoir peur, mais qu'il est difficile de détester les motivations profondes de cette personne, car soit nous les avons déjà connues, soit nous pouvons nous imaginer en être animés un jour. Je m'arrête

quelques instants pour m'impregner de cette idée, puis ma réflexion s'approfondit et entrevoit une autre possibilité : **chaque acte d'un être humain, qu'il soit de nature physique, émotionnelle ou mentale, constitue une tentative de préserver ou d'améliorer la qualité ou la durée de sa vie.** Si j'admets cette affirmation, je ne vois pas comment détester ce qui motive cet acte ou son auteur. Je peux ne pas aimer les moyens qu'il utilise, et même y objecter, les rejeter ou encore tenter de m'y opposer, mais je ne peux haïr la motivation fondamentale de son acte.

À un moment ou un autre, dans notre existence, nous essayons tous de satisfaire l'un ou l'autre de nos besoins par des actes que d'autres considéreront blessants, douloureux, voire même menaçants pour leur survie. Certains le font de façon intentionnelle et habituelle. À ces moments-là, plusieurs possibilités existent :

- il se peut que nous ne connaissions pas de meilleur moyen d'arriver à nos fins ;

- nous pouvons ne pas distinguer le tort que notre action suscitera ou la façon dont ce tort nous sera préjudiciable ;
- nous pouvons être sujets à des comportements compulsifs, auxquels nous avons du mal à résister ;
- ou encore, nous pouvons être convaincus que notre façon d'agir est la seule et la meilleure.

Il me semble malgré tout vrai que tout ce que nous faisons, nous autres humains, n'est qu'une tentative de préserver ou d'améliorer la qualité et la continuité de notre existence. Nous partageons tous une base commune sur laquelle se construisent nos vies.

J'ai découvert que si, dans mes relations, je garde cette idée au premier plan de ma conscience, je ressens souvent une bienveillance naturelle et puissante à l'égard d'autrui, empreinte d'un profond sentiment de communion. La Communication NonViolente®, mise au point par Marshall B. Rosenberg, a joué un rôle crucial pour

m'ouvrir à cette expérience et elle m'aide à continuer de vivre cela au quotidien. Je dirais que l'objectif principal de la CNV est d'aider les gens à développer et à accroître ce sentiment profond de communion bienveillante.