

# **LA COMMUNICATION NONVIOLENTE AU QUOTIDIEN**

MARSHALL B. ROSENBERG

# LA COMMUNICATION NONVIOLENTE AU QUOTIDIEN

---

Traduction de Simone Mouton di Giovanni  
Révisée par Anne Bourrit & Godfrey Spencer,  
formateurs en CNV

**jou**vence  
EDITIONS

les Clés de la  
**CNV**

## Du même auteur aux Éditions Jouvence

*Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente*  
*Les Ressources insoupçonnées de la colère*  
*Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre !*  
*L'Art de la réconciliation*  
*Clés pour un monde meilleur*  
*Élever nos enfants avec bienveillance*  
*Enseigner avec bienveillance*  
*Dénouer les conflits par la CNV*  
*Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*  
*Nous arriverons à nous entendre !*

### Catalogue Jouvence 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**

E-mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Version originale: *A model for NonViolent Communication*,

© Copyright 1983, 1999

by Marshall B. Rosenberg, PH.D.

All rights reserved. Used with permission.

For further information about Nonviolent Communication<sup>sm</sup>

please visit the Center for Nonviolent Communication

on the Web at: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

© Éditions Jouvence, 2003

© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88953-354-1

*Dessin de couverture: Aurélie de La Pontais*

*Couverture et maquette de couverture: Antartik*

*Mise en pages: SIR*

# Sommaire

1. Introduction . . . . .	6
2. Ce qui se passe en moi : ce que j'observe . . . . .	18
3. Exprimer mes sentiments. . . . .	33
4. Exprimer mes besoins . . . . .	51
5. Demander ce que j'aimerais recevoir pour me rendre la vie plus belle . . .	67
6. Accueillir ce qui se passe chez les autres et ce qu'ils demandent avec empathie . . . .	87
Épilogue :	
Nous avons des merveilles à échanger. . . . .	106
Bibliographie. . . . .	111
Annexes. . . . .	113

# Chapitre 1

## Introduction

*Je veux rester en lien avec le doux flot de la Vie  
Et, où que j'aïlle, répandre des vagues d'amour.*

*Je veux que tout ce que je dis et fais  
Vous apporte force, chaleur et lumière.*

*J'aime nous savoir sans obligation de réussir  
La vie est un don que nous n'avons qu'à  
recevoir.*

*Je veux que tout ce qui vient de moi  
Jaillisse d'une source de vivante énergie.*

*Je veux rester en lien avec le doux flot de la Vie  
Et, où que j'aïlle, répandre des vagues d'amour.*

Marshall B. ROSENBERG

**Donner avec bienveillance  
est autant au bénéfice  
de celui qui donne  
que de celui qui reçoit.**

## Le langage de la bienveillance

Dans ce petit manuel, je vais décrire un processus de communication que j'appelle la Communication NonViolente. Il s'est développé à partir de mon désir de découvrir comment renforcer notre capacité à améliorer notre relation à autrui et à résoudre les différends dans un esprit de bienveillance.

Lorsque nous donnons avec bienveillance, nous sommes inspirés par la joie qui jaillit naturellement dès que nous contribuons en toute liberté à l'enrichissement de la vie d'un autre être. Ce don n'est pas dicté par la culpabilité, la peur, la honte ou le désir d'être payé de retour. Notre seule intention est de contribuer au bien-être de quelqu'un.

Donner avec bienveillance est autant au bénéfice de celui qui donne que de celui qui reçoit. Ce dernier peut recevoir sans redouter les conséquences d'un don qui ne viendrait pas du cœur ; quant au premier, la satisfaction

d'avoir contribué au bien-être de quelqu'un accroît son estime de lui-même.

En revanche, celui qui donne comme celui qui reçoit paie un prix élevé lorsque l'action de donner a été motivée par la contrainte plutôt que par la bienveillance, lorsque la peur, la culpabilité ou la honte l'accompagnent : celui qui reçoit est pénalisé par l'absence d'élan du cœur du donneur, celui qui donne parce qu'il risque fort d'éprouver le ressentiment et la baisse d'estime de soi qui résultent d'actes dictés par une contrainte intérieure ou extérieure.

J'ai repéré le langage et les interactions qui interfèrent avec notre capacité à donner avec bienveillance. J'appelle ce langage et ce type d'interactions la « communication qui nous coupe de la vie ».

J'ai également identifié le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant. C'est ce

langage et ces interactions que j'appelle la « Communication NonViolente ».

## **La communication qui coupe de la vie**

### **La critique**

Une des formes de communication qui coupe de la vie est la critique impliquant que l'autre a tort ou qu'il est mauvais. Par exemple : « Ton problème, c'est que tu es égoïste (paresseux, fermé, inconvenant, etc.) ». Ce type de critique comprend les insultes, le reproche, le dénigrement, les diagnostics et les jugements. Il sous-entend toujours un « tu devrais » : la cible de la critique ne « devrait pas » être telle qu'elle est.

### **Le déni de responsabilité**

Un deuxième type de communication qui coupe de la vie contient des termes qui nient que l'on a le choix ou qui impliquent que le sujet n'est pas responsable de ses pensées, sentiments et actions, tels que les mots « devoir »