

Sophie GROSJEAN  
Préface d'Anne BOURRIT

*Pour mieux  
se parler, se  
comprendre et  
respecter ses  
besoins*

# Et si on s'écoutait?

*Découverte de la  
Communication NonViolente*

Illustrations de Célia PORTAIL



JouVence

**Sur la thématique de la CNV aux Éditions Jouvence,  
de Marshall B. Rosenberg :**

*Clés pour un monde meilleur*

*Enseigner avec bienveillance*

*Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*

*Nous arriverons à nous entendre !*

*La Communication NonViolente au quotidien*

*Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente*

*Élever nos enfants avec bienveillance*

*Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre !*

*L'Art de la réconciliation*

*Les Ressources insoupçonnées de la colère*

*Dénouer les conflits par la Communication NonViolente*

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

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

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-773-0

Couverture : Frank Pitel (Grad)

Illustration de couverture : AdobeStock : ©melita

Mise en pages intérieure : SIR

Illustrations intérieures : Célia Portail,

sauf p. 36 et 67 : AdobeStock : ©eduardrobert

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

# Sommaire

Préface .....	11
Introduction .....	13
En quoi la lecture de ce livre peut-elle enrichir votre vie? .....	14

## 1.

### VOYAGE AU CŒUR DE SOI

<b>Ici et maintenant</b> .....	25
Ressources et bagages.....	25
Objectif et intention.....	29
Point sur l'itinéraire .....	32
<b>Se changer les idées</b> .....	34
Un mental athlétique.....	34
Le poids des étiquettes.....	38
J'ai deux yeux, deux oreilles... ..	40
Point sur l'itinéraire .....	46
<b>De corps à cœur</b> .....	48
Brouette ou voiture de luxe?.....	48
Vaguelette ou tsunami? .....	52
Un peu de vocabulaire .....	54
Oser être soi .....	56
Point sur l'itinéraire .....	64

Et si on s'écoutait ?

<b>Le capitaine reste aux commandes</b> .....	66
L'enfer, c'est les autres .....	66
Le poids des mots .....	68
Change de regard.....	71
Point sur l'itinéraire .....	75
<b>Un patrimoine universel</b> .....	76
Une humanité commune.....	76
Le défi du détachement .....	78
Tous égaux.....	88
Autant de solutions que d'idées.....	89
Un peu de vocabulaire .....	92
Moteur!... Coupez! .....	95
Les inséparables .....	97
Point sur l'itinéraire .....	100
<b>La demande</b> .....	102
Privilégie la connexion.....	102
Une fois la connexion établie .....	107
Les critères d'une demande prometteuse .....	110
Qui ne demande rien n'a rien .....	112
Demande-toi ce qui est bon pour toi .....	115
Point sur l'itinéraire .....	118
<b>Le paillason égoïste</b> .....	120
Ose dire non.....	122
<b>Rétrospective du voyage et bivouac d'intégration</b> .....	129

## 2.

## VOYAGE AU CŒUR DE L'AUTRE

<b>Avant d'aller vers l'autre</b> .....	135
Clarifie ton intention.....	135
Accepte tes limites .....	139
Clarifie ce que tu vis .....	140
Point sur l'itinéraire .....	141
<b>Rencontrer l'autre</b> .....	143
En passant par sa montagne.....	143
Celui qui en profite n'est pas celui auquel on pense ....	146
Suivez le guide!.....	149
Quand la coupe est pleine... ..	153
Point sur l'itinéraire .....	161
<b>Pause safari</b> .....	163
Le chacal et la girafe.....	163
Quatre manières d'entendre un message .....	166
Comment se rendre la vie misérable?.....	168
Point sur l'itinéraire .....	171
<b>Danse la Vie</b> .....	172
Exprime ce que tu vis de manière authentique .....	172
Écoute ce que l'autre vit de manière empathique .....	183
Une valse à mille temps .....	189
Une solution « gagnant-gagnant ».....	190
Pour passer inaperçu.....	190
Point sur l'itinéraire .....	195
<b>Rétrospective et bivouac d'intégration</b> .....	196

Et si on s'écoutait ?

<b>Mythes et réalités</b> .....	198
Célébration et gratitude.....	205
Pour aller plus loin.....	212
Petit lexique des grands mots compliqués .....	216
Références d'ouvrages traitant de CNV.....	218

*À mon âme sœur Éric  
et à ma tendre grand-maman  
qui cheminent désormais tous deux de l'autre côté du voile,  
et sans lesquels ce livre n'aurait jamais vu le jour.*

# Préface

Encore un livre sur la Communication NonViolente (CNV), me direz-vous? Certes, oui!

Je me souviens que, dans les années 1990, les personnes qui côtoyaient Marshall B. Rosenberg le suppliaient régulièrement d'écrire enfin son livre – ce qui fut réalisé en 1999<sup>1</sup>. Ce fut comme un coup d'envoi: très vite après suivirent d'autres livres sur le processus de la Communication NonViolente, écrits par lui et par d'autres. Depuis lors, il y a pléthore d'ouvrages permettant de se familiariser avec la CNV, de s'en approprier certains aspects spécifiques. On en publie dans tous les coins du monde et dans toutes sortes de langues. Je m'en réjouis, car j'interprète que l'intérêt pour une communication plus fluide, plus habitée de conscience et permettant de vivre des relations saines et solidaires augmente chaque jour davantage sur notre planète! Or, si nous voulons pouvoir participer à l'avènement d'un monde où toutes les formes de conflits et de guerres seront vues comme des opportunités de rapprochement plutôt que comme des raisons de séparation et d'hostilité – hélas souvent destructrice –, il me paraît essentiel que tous les moyens possibles pour servir ce but se multiplient.

Parmi tous les livres qu'il m'a été donné de découvrir sur le sujet de la CNV, il en est de plus sérieux, il en est de plus légers. Celui de Sophie Grosjean fait, selon moi, partie de la seconde catégorie. Mais attention, je n'entends pas léger dans le sens de superficiel.

---

1. *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*, Éditions Jouvence, 2016 (nouvelle édition).



Et si on s'écoutait ?

Léger ici signifie plutôt ludique – ce qui n'empêche pas la profondeur.

Pour qui connaît Sophie, il sera aisé de la retrouver dans les couleurs de son livre : je la vois comme une formatrice créative, ayant une belle capacité à structurer et à organiser, à apporter de la clarté, aimant aussi marcher en dehors des chemins tout tracés et faire preuve de fantaisie. La lectrice et le lecteur sont invités à faire un voyage d'initiation à la CNV singulier, afin de mieux se connaître et de mieux rencontrer l'autre.

Je vous souhaite autant de plaisir que Sophie a souhaité nous en transmettre à travers sa démarche originale.

Anne Bourrit,  
formatrice CNV certifiée depuis 1991

# Introduction

J'ai découvert le processus de la Communication NonViolente en 2003, et ma vie s'en est trouvée rapidement tellement enrichie que j'ai immédiatement aspiré à en faire bénéficier mon entourage.

Après douze années de pratique et de transmission, je ressens cependant une frustration majeure : seule une minorité de la population accède à la découverte et à l'apprentissage de cet art de vivre, ou plutôt de cet **art d'être en Vie** pourtant profitable, selon moi, à chacun de nous.

Pour certains, les formations semblent inaccessibles ; certains n'aiment pas lire ou trouvent les livres proposés trop compliqués ; d'autres encore ne voient pas du tout ce que la CNV pourrait leur apporter, ou n'en ont tout simplement jamais entendu parler... Mon intention<sup>\*2</sup> en écrivant ce livre n'est pas de convaincre qui que ce soit du bien-fondé de la démarche, et encore moins de proclamer détenir une vérité universelle ou une recette infaillible.

Mon intention est de rédiger un livre pratique, simple, interactif et **vivant**. Un livre à visage humain, accessible au plus grand nombre, dans lequel je partage avec vous certaines de mes expériences de vie. Drôles ou émouvantes, elles ont toutes en commun d'avoir éclairé ma route. Puissent-elles vous inspirer et éclairer votre propre chemin vers ce qu'il y a de plus vivant en chaque être humain !

---

2. Les termes signalés par un astérisque sont définis dans le lexique page 216.

# En quoi la lecture de ce livre peut-elle enrichir votre vie ?

Parmi les propositions suivantes, cochez celles qui vous concernent et que vous auriez pu formuler.

1. Je reste calme en toutes circonstances. C'est un principe de vie pour moi : ravalé ma colère ou mon agacement et ne jamais m'énerver.
2. Le plus important à mes yeux, c'est de prendre soin de ceux que j'aime ou des personnes qui sont dans le besoin. Au moins, je me sens utile.
3. Quand je vis des émotions fortes, je m'isole un peu pour me connecter à ce que je vis et me calmer.
4. J'adore mon travail et j'y consacre la majeure partie de mon temps, mais je cours à longueur de journée depuis des mois, voire des années, et je sens que je suis au bout du rouleau. Je ne vois cependant pas comment je pourrais ralentir le rythme.
5. Chaque semaine, je prévois des moments de calme et de partage avec mes proches et je veille à me reposer suffisamment pour maintenir un équilibre.
6. J'explose pour un oui ou pour un non si les choses ne tournent pas comme je le souhaite, et j'ai du mal à déléguer la moindre tâche.
7. Les gens viennent volontiers me trouver pour me parler de leurs problèmes, car ils savent que je suis disponible et à l'écoute.
8. J'ai du mal à dire non.

En quoi la lecture de ce livre peut-elle enrichir votre vie ?

9. À quoi bon parler de mes ennuis aux autres ? Ils ont déjà bien assez avec leurs propres misères, sans que j'aie les accabler avec les miennes en plus!
10. Des événements pénibles se sont succédé dans ma vie depuis quelque temps, mais je tiens le coup. Il y a bien pire!
11. J'ai changé de travail récemment parce que mon ancien emploi ne me permettait plus de m'épanouir.
12. Mon job actuel est un vrai cauchemar à tous points de vue, mais je n'ai aucune idée de ce que je pourrais faire d'autre, et ma priorité est la sécurité financière.

## Pondération

- Attribuez :
- 5 points aux questions 4, 6, 10 et 12 ;
  - 3 points aux questions 1, 2, 8 et 9 ;
  - 1 point aux questions 3, 5, 7 et 11.

Et si on s'écoutait ?

## **Analyse des résultats**

### **• Vous avez obtenu plus de 25 points**

Tout porte à croire que vous êtes à bout. Vous donnez tellement rarement priorité à votre bien-être et à votre équilibre que tout votre être aspire à du repos, à de la détente et à de la paix. Même vos proches ont parfois tendance à vous taper sur les nerfs.


Ai-je deviné juste ? Si oui, ce livre vous ouvrira les portes d'un univers dont vous ne soupçonnez sans doute pas l'existence, et qui pourrait vous permettre de sauver votre navire.

### **• Vous avez obtenu entre 10 et 25 points**

Votre équilibre semble précaire. Vous tentez de garder la tête hors de l'eau mais cela devient de plus en plus difficile. Vous êtes animé d'un immense élan à faire plaisir et à enrichir la vie d'autrui, au détriment, malheureusement, de la vôtre. Est-ce bien cela que vous vivez ? Dans ce cas, cet ouvrage vous apportera des pistes de réflexion et d'action précieuses pour prendre soin de vous de manière que cela profite à tout le monde.

### **• Vous avez obtenu entre 1 et 10 points**

Vous avez déjà mis pas mal de choses en place pour maintenir un juste équilibre entre ce que vous faites pour autrui et ce que vous vous autorisez à faire pour votre bien-être personnel. Vous êtes relativement serein et disponible pour apporter du réconfort aux personnes qui vous entourent, et capable de mettre vos limites, dans la bienveillance\* la plupart du temps. Est-ce à peu près cela que vous expérimentez ? Si oui, ce livre vous permettra d'affiner votre démarche de développement personnel et, peut-être, de gagner en conscience et en confiance.



Bonjour!  
Ça va ?

***Vous vous demandez sans doute qui vous parle...  
C'est moi, le livre que vous tenez entre les mains.***



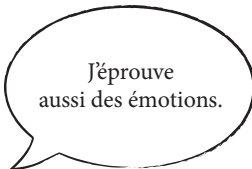
Je me nomme  
Nunchi-do,

*ce qui signifie Conscience en japonais.  
Je n'en ai pas l'air comme ça, à première vue,  
mais je suis vivant. Je vous vois, je vous parle,  
j'ai des sensations...*

*Je peux, par exemple, sentir la chaleur et la  
caresse de vos doigts sur ma couverture et mes  
pages.*

*C'est généralement doux et agréable, et par moments ça me  
chatouille!*

*Je suis heureux quand vous souriez, parce  
que j'aime bien générer de la bonne humeur ;  
un peu inquiet à l'idée que vous puissiez ne  
pas apprécier ce que je vais vous raconter,  
parce que j'aime bien être apprécié et reconnu  
et que je manque un peu de confiance en moi. Et puis juste là, je suis  
un peu mal à l'aise avec le vouvoiement. On est déjà si proches l'un  
de l'autre, même physiquement, que je trouverais ça plus convivial  
de passer au tutoiement. Ça mettrait aussi un peu de complicité entre  
nous. Zou! Va pour le tutoiement!*



J'éprouve  
aussi des émotions.

*Je voulais aussi te dire : afin de faciliter la lecture, tu ne trouveras pas  
l'écriture inclusive dans mes pages. Bien entendu, je m'adresse à toutes  
les personnes, sans distinction de genre.*

Et si on s'écoutait ?

*Tu vois, je suis vivant ! En vérité, je bouillonne d'impatience et d'excitation à l'idée de t'accompagner pour un bout de chemin, hors des sentiers battus. Un chemin de conscience...*

*Pas de pression, surtout : ton rythme sera le mien ! Le but est de profiter du voyage, et non d'atteindre une quelconque destination en un temps donné.*



Il va falloir  
me faire  
confiance...

*C'est un préalable indispensable.*

*À tout moment cependant, tu peux revenir en arrière, prolonger une étape ou refuser de participer à une excursion (un exercice).*

*Tu es totalement libre de choisir ce que tu veux faire.*

*Qu'en dis-tu ? Tu es partant ? Alors, rends-toi vite à la page suivante !*

*Ah oui, une dernière précision avant de démarrer : nous ne voyagerons pas seuls. J'héberge un ami qui va nous accompagner.*

*Je te laisse faire sa connaissance...*