

PAR L'EXPERTE AU MILLION DE LECTEURS
D^r ANNE VAN STAPPEN

PETIT CAHIER
D'EXERCICES

DE

COMMUNICATION
NONVIOLENTE®

JouVence

les C^{ités} de la
CNV



**CE PETIT CAHIER
APPARTIENT À**

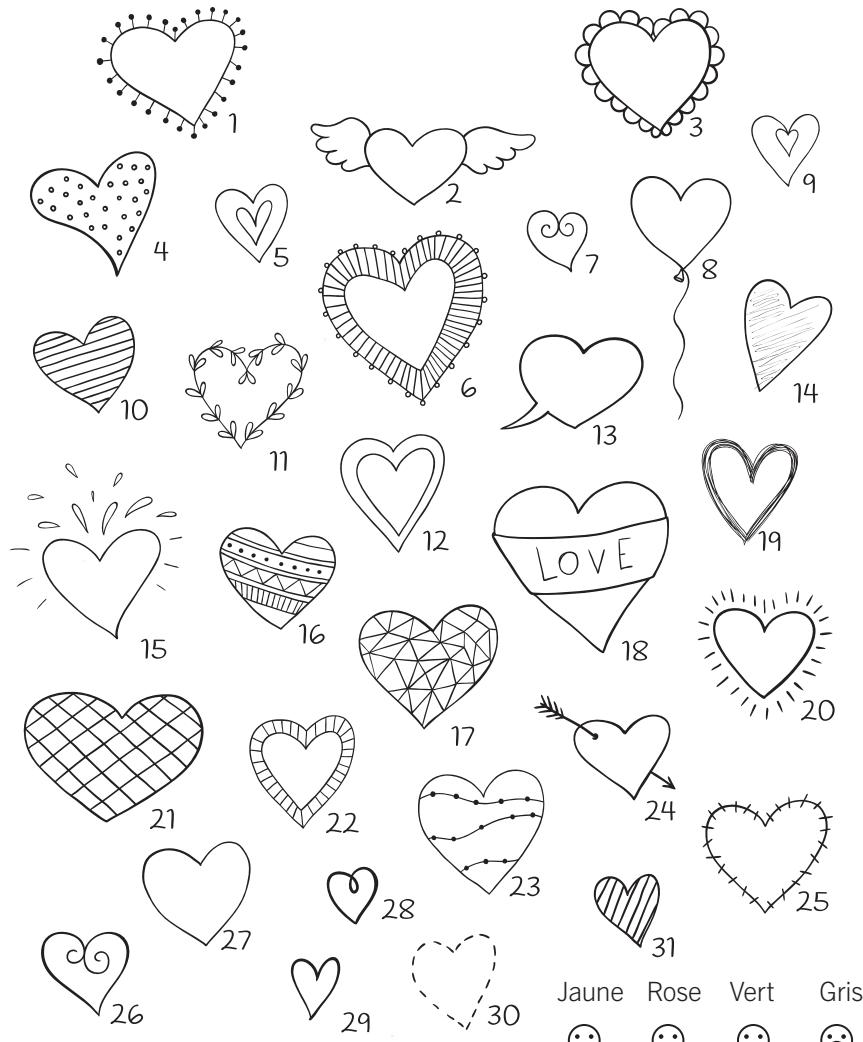
.....

.....

Chère lectrice, cher lecteur, afin de faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive. Bien entendu, ce Cahier d'exercices s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre. Bonne lecture !

MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez les cœurs tous les jours selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.



| Jaune | Rose | Vert | Gris |
|-------|------|------|------|
| | | | |

AVANT-PROPOS

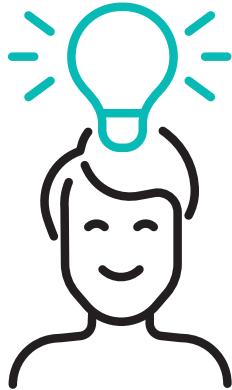
Je tiens à remercier chaleureusement Marshall B. Rosenberg de la façon spectaculaire dont il a transformé, embellie et même sauvé de nombreuses vies grâce au processus et à la philosophie de la Communication NonViolente® (CNV) dont il est le créateur.

Le but de ce Petit Cahier d'exercices est de diffuser largement cet **art du dialogue au service d'un art de vivre** qu'est la CNV, afin de répondre à un rêve de son fondateur: **que chaque être humain ait accès à la connaissance d'une façon d'être en relation qui encourage la paix, la bienveillance et la coopération**. Chacun aura alors à sa disposition d'autres stratégies que celles de se déchirer, de s'attaquer ou de s'entretuer pour prendre soin de ses besoins et de ses valeurs.



Les exercices et les notions de cet ouvrage m'ont été transmis en grande partie par Marshall B. Rosenberg. Ils constituent un chemin de conscience vers davantage d'humanisme et sont un outil de choix au service du développement de notre intelligence émotionnelle.

PETITE MISE EN BOUCHE



Pourrions-nous, dans nos relations, être pacifiques sans être éteints, vivants et vrais sans être volcaniques, naturels sans être impulsifs ?

Existe-t-il une façon de s'affirmer sans écraser l'autre et d'écouter l'autre sans se négliger soi-même ? Entre s'emballer et râler ses mots, y a-t-il une troisième voie ?

C'est ce que je vous souhaite de découvrir dans ce Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®.

En empruntant le chemin de communication proposé au fil des pages, vous verrez petit à petit grandir en vous la clarté, l'autonomie, l'assertivité (capacité à exprimer ce qui compte pour soi en tenant compte de soi **et** de l'autre) et l'audace d'exprimer des messages difficiles. Vous serez également gagné par une vitalité accrue et une bienveillance croissante pour la condition humaine, la vôtre incluse !



AVERTISSEMENT

S'immerger dans la CNV peut se comparer à l'apprentissage d'une nouvelle langue: cela requiert de la pratique, de la détermination et une imprégnation patiente.

Alors, avant d'entamer cette lecture, demandez-vous si le voyage vous tente et si vous êtes prêt à accepter de vous trouver en contrée inconnue, où plus **rien n'est comme avant** et où **l'après est à construire** de jour en jour. À certains moments, votre seul réconfort sera de vous souvenir qu'**une chose est toujours difficile avant de devenir facile** et que vos relations, souvent complexes et délicates à bien mener, valent à coup sûr la peine de vous immerger au pays de la CNV.



MAIS C'EST QUOI, AU JUSTE, LA CNV ?

La CNV est une façon de penser et de parler qui vise à mettre de la compréhension et du respect mutuel dans les échanges. Elle aide chacun à se relier à la partie de soi capable de comprendre avec le cœur et de se faire entendre sans aggresser.

Quand on tente de vivre et d'appliquer cette façon d'être en relation, on ne se préoccupe pas seulement de ce qui doit être produit, mais aussi de ce que chacun vit. Cela permet d'aborder autrui en restant en accord avec son humanité et, de la sorte, on stimule **la bienveillance en soi et en l'autre**. La confiance et le goût pour la coopération suivent naturellement et chacun s'y retrouve gagnant. Mais il gagne à un jeu bien particulier et encore trop peu répandu sur notre planète, non pas contre l'autre mais avec l'autre. En se familiarisant avec la CNV, on développe la conscience qu'**'on ne gagne pas si on gagne seul ou au détriment de quiconque.**

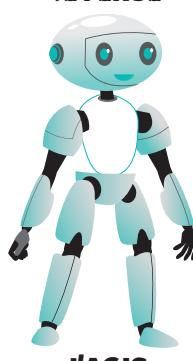


Dessinez-vous sur l'un des podiums et placez sur les autres des personnes avec qui vous êtes ou pourriez être en compétition ou en difficulté relationnelle.



La CNV est par excellence écologique, parce qu'elle aide à transformer l'énergie contre en une énergie pour. En effet, critiquer, ruminer, râler ou fulminer, cela gaspille une énergie considérable et c'est peu productif. Avez-vous un « petit vélo » dans la tête qui vous assaille de pensées répétitives, accusant ou jugeant tantôt l'autre, tantôt vous-même ?

JE PENSE



J'AGIS

JE PENSE



**JE ME SENS
J'AIMERAIS,
J'ASPIRE À**

J'AGIS

Vous voulez transformer votre langage de reproches polluants en des mots inspirants ? Alors voyageons ensemble au pays de la CNV.

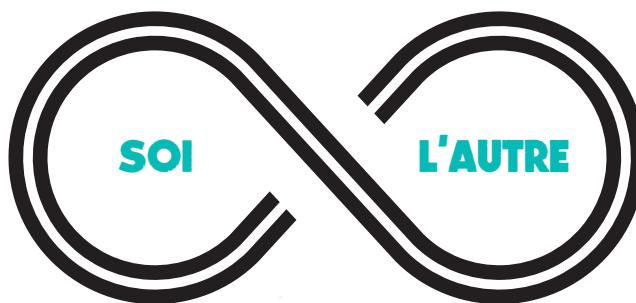
UN PEU DE THÉORIE

En nous apprenant à nous relier à nos vécus et nos besoins et ensuite à les exprimer, en nous aidant à nous relier à l'autre et à accueillir les besoins qu'il/elle tente d'exprimer, quelle que soit sa façon de le faire, la CNV représente un moyen de choix pour (re)créer le lien avec nous-mêmes et avec autrui.

La CNV se vit sur deux plans :

- Le premier, fondement même et sens de cette démarche, est une **intention de bienveillance et la recherche d'une qualité de connexion**.
- Le deuxième est une **façon de communiquer** visant à servir le premier ; il est constitué de **4 étapes** :
 - L'observation des faits, l'expression (facultative) de sentiments, l'expression des besoins (à l'origine des sentiments) et la formulation d'une demande
 - et de **2 volets** :
 - l'expression honnête de soi (ou assertivité)
 - et l'écoute respectueuse de l'autre (ou empathie).

Cette façon de communiquer, dans laquelle chaque personne se considère à égalité avec l'autre, pourrait se symboliser par ce dessin :



Dessinez votre perception de votre ellipse par rapport à celle de vos proches. Si votre expression de vous-même varie selon les personnes, faites plusieurs dessins en notant dedans par exemple : mes parents, mes enfants, mes collègues, etc.



Avant de découvrir les 4 étapes et les 2 volets de la CNV, explorons certains aspects de la violence relationnelle.

**« LA VIOLENCE EST L'EXPRESSION TRAGIQUE
DE BESOINS NON SATISFAITS. C'EST LA MANIFESTATION
DE L'IMPUISANCE ET/OU DU DÉSESPOIR DE QUELQU'UN
QUI EST SI DÉMUNI QU'IL PENSE QUE SES MOTS
NE SUFFISENT PLUS POUR SE FAIRE ENTENDRE.
ALORS IL ATTAQUE, IL CRIE, IL AGRESSE... »**

Marshall B. Rosenberg



La violence relationnelle existe chaque fois que nous nous coupions de notre humanité ou de celle de l'autre. Voici quelques formes de violence relationnelle.