

Marshall B. ROSENBERG

ÊTRE VRAIMENT SOI, AIMER PLEINEMENT L'AUTRE !

La Communication NonViolente®
en couple et entre amis

Traduit de l'anglais (USA) par Anne Bonew



JouVence
poche

Du même auteur aux Éditions Jouvence:

La Communication NonViolente au quotidien
Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente
Les Ressources insoupçonnées de la colère
L'Art de la réconciliation
Clés pour un monde meilleur
Élever nos enfants avec bienveillance
Enseigner avec bienveillance
Dénouer les conflits par la Communication NonViolente,
entretiens avec Gabriele Seils
Les mots sont des fenêtres (ou des murs)
Nous arriverons à nous entendre!

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

Translated from the book Being Me, Loving You
by Marshall B. Rosenberg, Ph. D., ISBN: 9781892005168 / 1892005166,
Copyright © Fall 2005 by PuddleDancer Press. All rights reserved.

Used with permission. For further information
about Nonviolent Communication^(TM) please visit the Center
for Nonviolent Communication on the Web at: www.CNVc.org

© Éditions Jouvence, 2011

© Éditions Jouvence, 2024, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88953-893-5

Couverture: Studio Piaude

Illustration de couverture: AdobeStock: © Anastasia

Traduit de l'anglais (USA) par Anne Bonew

Mise en pages: SIR

Une session de questions-réponses avec Marshall B. Rosenberg, Ph.D.

Les textes de ce livre sont extraits de séminaires et d'interviews donnés par Marshall B. Rosenberg sur le thème des relations amoureuses, personnelles et intimes.

Marshall B. Rosenberg aborde les aspects principaux de la Communication NonViolente (CNV) par la technique du jeu de rôles et de la conversation. Il nous montre comment la CNV contribue à créer des relations d'amour avec ceux et celles qui partagent notre vie et ce, tout en respectant notre propre intégrité et nos valeurs.

SOMMAIRE

Introduction	13
 CHAPITRE 1	
Un conflit type	17
 CHAPITRE 2	
À propos du mariage	25
 CHAPITRE 3	
Quatre questions pour apprendre	31
La critique.....	37
La contrainte.....	38
Recevoir du fond du cœur.....	39
Écouter et répondre en CNV	42
 CHAPITRE 4	
Jeux de rôle	47
Entendre une exigence	50
Interromps-moi si je parle trop.....	55
Qu'est-ce que tu me veux?	61
Les problèmes liés à la nourriture	66
Découvrir ce que nous voulons.....	70

Quand les autres ne veulent pas recevoir.....	71
Sommes-nous en train de nous disputer?	72
Entendre « Non »	81
As-tu envie d'entendre cela?	86
Exprimer ses sentiments et ses besoins	88
Réconfort	106
En parler en public.....	107
Je ne suis plus moi-même en ta présence	113
Exprimer une demande	119
Comment réagir en cas de sexisme ou de racisme	121
Les insultes.....	124

CHAPITRE 5

Exprimer sa gratitude	129
------------------------------------	------------

CHAPITRE 6

De quoi a-t-on besoin pour pratiquer la CNV?	133
---	------------

CHAPITRE 7

Et que vient faire l'amour dans tout ça?	139
---	------------

Conclusion.....	145
------------------------	------------

Annexes	149
Quelques sentiments et besoins fondamentaux qui nous animent tous	151
Le CNVC et la CNV en quelques mots	155
Pratiquer le processus de la CNV	161

Introduction

Vous ne devinerez jamais ce qui m'est arrivé ce matin! Nous sommes réunis ce soir pour un séminaire sur le thème des relations amoureuses et j'ai commencé la journée par une grosse crise de couple... Mon épouse m'a appelé en me posant LA question piège. Celle qu'on n'a jamais envie d'entendre, encore moins à 7 heures du matin, à moitié endormi et sans la présence d'un avocat. Ce qu'elle voulait savoir? Tout d'abord «Je te réveille?» Jusque-là, tout allait bien. Ensuite: «J'ai quelque chose d'important à te demander: tu me trouves séduisante?» [Rires.] Je hais ce genre de questions. Cela m'a rappelé le jour où, après avoir fait des kilomètres de route, je n'eus pas le temps de passer la porte qu'elle me demanda: «Alors, tu n'as rien remarqué?» J'eus beau me concentrer, je ne vis rien et répondis: «Non.» Pas de chance, elle venait de repeindre toute la maison! [Rires.]

«Tu me trouves séduisante?» Au cours d'une relation, difficile d'éviter ce type d'interrogation. Évidemment, comme je pratique la Communication NonViolente (CNV), j'aurais pu m'esquiver en prétextant que la question n'était pas formulée selon les critères que nous recommandons. En effet, en CNV, *qualifier* quelqu'un d'une manière ou d'une autre n'a pas de sens: personne n'«est», par essence, dans son droit ou pas, séduisant ou pas. Mais je savais aussi que ma femme ne se contenterait pas d'une telle réponse. Je poursuivis: «Donc, tu veux savoir si tu es séduisante?»

Elle acquiesça. «Oui, dis-je. Parfois, je te trouve séduisante. Parfois pas. Je peux me recoucher maintenant?» [Rires.] Elle fut satisfaite par cette réponse, Dieu merci!

J'adore *Le Manuel du parfait petit masochiste* de Dan Greenburg. On y retrouve le dialogue suivant :

«Dis, est-ce que tu m'aimes? J'ai vraiment besoin de savoir. Réfléchis bien. Est-ce que tu m'aimes?

– Oui.

– S'il te plaît. C'est vraiment important. Concentre-toi : est-ce que tu m'aimes?

– [Silence.] Oui.

– Alors, pourquoi cette hésitation?» [Rires.]

Nous sommes tous capables de changer notre manière de penser et de communiquer. De le faire en nous respectant plus, d'apprendre de nos limites sans pour autant nous détester. Ce que nous apprend le processus de la Communication NonViolente, c'est à vivre avec nos proches des relations plus intimes et plus profondes, à échanger dans une joie sans cesse renouvelée, à ne pas laisser devoir, obligation, culpabilité, honte ou toute autre motivation destructrice guider nos relations. Lors de nos conférences et séminaires, nous proposons aux participants une façon de contribuer avec plaisir à une communauté basée sur la coopération. Nous mettons en évidence les structures de domination (comme les structures hiérarchiques)

mises en place par la société et nous leur expliquons comment les transformer pour créer des communautés efficaces, des communautés où chaque membre partage la même vision sur sa manière de contribuer à la vie. Et nous nous enthousiasmons de voir, partout dans le monde, de très nombreuses personnes déployant une énergie considérable pour concrétiser ces idées.

Chapitre 1

Un conflit type

À quelques exceptions près, quand il s'agit d'exprimer nos émotions, nous semblons avoir tous fréquenté la même école.

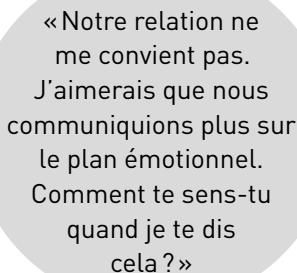
Au lieu de dire clairement ce que nous ressentons, nous collons des étiquettes sur ceux qui nous entourent.

- **Une participante :** Marshall, à votre avis, quel est le plus grand problème entre les hommes et les femmes? Qu'est-ce ce qui les divise le plus?
- **Marshall :** C'est une question qui revient souvent. Combien de fois n'ai-je pas entendu une femme me dire: « Marshall, je ne voudrais pas vous faire mauvaise impression. Mon mari est une personne formidable... » Là, à tous les coups, c'est un « mais » qui va suivre... « Mais, je n'arrive jamais à savoir ce qu'il ressent. » À quelques exceptions près, quand il s'agit d'exprimer leurs émotions, tous les hommes de la terre semblent avoir fréquenté la même école. Au lieu de dire clairement ce qu'ils ressentent, ils collent des étiquettes sur ceux qui les entourent. Leurs professeurs s'appelaient John Wayne, Clint Eastwood, Rambo, tous passés maîtres dans l'art du grognement. Jamais, même un revolver plaqué sur la tempe, John Wayne n'avouerait sa peur. Jamais, même après six mois passés dans le désert, il ne confesserait sa solitude. Mais alors, comment communique-t-il? C'est très simple: quand il entre dans un saloon, John Wayne classe les gens en deux catégories: les « bons », ceux à qui on paie un verre, et les « mauvais », ceux qu'il faut descendre.

Je ne fais pas exception: moi aussi j'ai été élevé sans apprendre à écouter mes émotions. On a voulu faire de moi un bon guerrier, capable de

faire abstraction de ses sentiments. Pendant que les petits garçons jouent à la guerre, généralement, les petites filles jouent à la poupée. Devenues femmes, elles constatent que le mariage avec un guerrier est loin d'être une expérience enrichissante. Elles aspirent à une intimité plus grande alors que les hommes ne disposent pas du vocabulaire leur permettant de les accompagner facilement sur cette voie.

D'autre part, on n'apprend pas aux femmes à exprimer clairement leurs aspirations. Depuis des siècles, on leur inculque l'importance de les ignorer, de se dévouer aux autres, de se sacrifier. Souvent, elles dépendent des hommes pour guider leur vie. Elles attendent d'eux qu'ils devinent, anticipent même, leurs désirs et leurs besoins. Je généralise, bien sûr. Chaque situation est unique, mais, j'ai souvent pu observer ce schéma général.



« Notre relation ne me convient pas. J'aimerais que nous communiquions plus sur le plan émotionnel. Comment te sens-tu quand je te dis cela ? »

- **Un participant :** J'aimerais faire un jeu de rôle sur ce thème. Sur les interactions hommes-femmes. Pouvez-vous l'organiser? Vous devez avoir une idée des conflits les plus fréquents.

- **Marshall:** L'une des situations les plus fréquentes est la suivante: une femme dit à son mari: «Notre relation ne me convient pas. J'aimerais que nous communiquions plus sur le plan émotionnel. Comment te sens-tu quand je te dis cela?» Et le mari répond: «Hein?»
- **Le participant:** Parfait. Moi, je prends le rôle de l'homme. [Il commence à jouer son rôle.] Eh bien, que veux-tu? Que veux-tu que je fasse?
- **Marshall:** Plutôt que de me poser cette question, j'aimerais que tu me dises ce que tu ressens. Est-ce que tu es blessé par ce que je viens de dire? Es-tu fâché? Cela te fait-il peur?
- **Le participant:** Je ne sais pas.
- **Marshall:** Nous y sommes! Quand je constate que tu ne sais pas ce que tu ressens, j'éprouve d'énormes difficultés à me sentir en sécurité, à faire confiance.
- **Le participant:** Ce que cela me fait? J'ai l'impression que tu es en train de me critiquer.
- **Marshall:** Donc, tu te sens blessé et tu voudrais que je te respecte et que j'apprécie la manière dont tu contribues à notre relation.
- **Le participant:** Oui, c'est ça.
- **Marshall:** Tu vois, moi, j'aimerais que tu me le dises. J'aurais aimé t'entendre dire que tu te sens blessé, que tu as besoin d'un peu de reconnaissance. Mais, en fait, tu n'as pas utilisé ces mots-là. Tu as dit: «Tu es en train de me critiquer.» Résultat, j'ai dû m'arrêter, respirer

profondément pour ne pas me laisser emporter et éviter d'y voir un jugement. Au lieu de cela, j'ai tenté de discerner ce que tu ressentais et ce dont tu pouvais avoir besoin. J'aimerais ne pas avoir à faire tout ce cheminement. J'apprécierais énormément que tu me dises simplement ce qui se passe en toi.

- **Le participant :** La plupart du temps, j'ignore ce qui se passe en moi. Qu'est-ce que tu me veux ?
- **Marshall :** Pour commencer, je suis ravie d'avoir cette conversation avec toi. Je veux que tu saches que j'espère rester consciente de la difficulté que les autres éprouvent à me donner ce que je veux. J'essaie de garder à l'esprit que c'est quelque chose de nouveau pour toi, et je veux être patiente. Maintenant, j'aimerais savoir comment tu te sens.
- **Le participant :** À cet instant, je suis simplement content que tu me dises ce dont tu as besoin.
- **Marshall :** Voilà un exemple typique de conversation dans un couple.

À retenir

- L'homme s'imagine souvent que la femme exprime des exigences.
- On n'apprend pas aux femmes à exprimer clairement leurs aspirations.