

Marshall B.
ROSENBERG

L'ART

Respecter

DE LA

ses besoins

RÉCONCILIATION

et ceux des autres

Traduit de l'anglais par Farrah Baut-Carlier

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Enseigner avec bienveillance
Élever nos enfants avec bienveillance
Dénouer les conflits par la Communication NonViolente,
entretiens avec Gabriele Seils
Nous arriverons à nous entendre !
Les mots sont des fenêtres (ou des murs)
La Communication NonViolente au quotidien
Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente
Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre !
Les Ressources insoupçonnées de la colère

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Mail : info@editions-jouvence.com

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Version originale: *Getting Past the Pain Between Us*,
by Marshall B. Rosenberg PuddleDancer Press.

All rights reserved. Used with permission.

For further information about Nonviolent Communicationsm,
please visit the Center for Nonviolent Communication
on the Web at: www.cnvc.org

© Éditions Jouvence, 2010

© Éditions Jouvence, 2024, pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-874-4

Maquette de couverture : François Lamidon

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Traduction : Farrah Baut-Carlier

Sommaire

Avant-propos de l'éditeur	5
Introduction	8
1. Jeu de rôle: guérir l'amertume.	10
2. Réactions au jeu de rôle	19
3. Les deux premières étapes de la guérison: ce qui est vivant maintenant et la connexion empathique	24
4. Ne pas confondre empathie et sympathie.	27
5. Rester présent face à des sentiments forts.	31
6. Les étapes de l'empathie.	35
7. Après l'empathie	39
8. L'empathie: récapitulatif.	43
9. Le deuil en CNV	46
10. Sortir de l'impasse	49
11. La guérison: récapitulatif	55
12. Distinguer processus et technique	60
13. Ralentir et prendre son temps.	63
14. Donner de l'empathie à ceux qui vous ont fait mal.	67
15. Gérer votre propre colère.	70

16. Apprendre à gérer une personne difficile	75
17. Jeu de rôle sur la colère envers la mère	79
18. Réactions au jeu de rôle	94
19. Le cadeau de la mère de Marshall.	98
Résumé.	103
Quelques sentiments de base	106
Quelques-uns des besoins qui nous animent tous.	108
Le CNVC et la CNV en quelques mots .	111
Pour pratiquer le processus de la CNV . .	116
Coordonnées	118

En tant que participant à de nombreux stages de formation ou de développement personnel, je sens bien que ce qui s'y passe n'a souvent de valeur que pour celles et ceux qui y participent, qui y mettent leurs convictions et leur tranche de vie.

En tant que lecteur, je conçois que le compte rendu d'une telle session puisse sembler ennuyeux, relever de l'anecdotique et n'avoir d'intérêt que pour les participants.

En tant qu'éditeur, je partage pleinement ces deux avis!

Le livre que vous tenez entre les mains, *L'Art de la réconciliation*, est justement le compte rendu d'un stage effectué en 2002 par Marshall B. Rosenberg, le fondateur de la Communication NonViolente® (CNV). Alors pourquoi?

La CNV passe par les mots, par l'expression des sentiments, des besoins, des demandes, en cultivant ce qui est vivant en nous et dans la relation, ainsi que par le respect de nos

besoins et de ceux de l'autre, sans jamais porter de jugement.

Et je crois que, à défaut de participer à un séminaire de CNV, lire un livre ne suffit pas, en pratiquer le message est essentiel.

Vous avez ici un exemple remarquable de ce qu'est la CNV dans un usage quotidien. Avec des participants qui sont, comme vous et moi, des êtres cherchant à s'améliorer, à mieux communiquer, qui ont lu peut-être des livres de CNV, qui se rendent compte que, si la théorie est simple, l'application est plus difficile. Mais Marshall B. Rosenberg s'avère être un enseignant remarquable, connaissant les règles et sachant fort bien les communiquer.

Au fil des dialogues, il vous est donné l'extraordinaire possibilité de voir la CNV en marche avec ses hésitations, ses progrès et ses succès. Et de comprendre que si les mots ont toute leur importance pour exprimer ses besoins, les silences ont aussi leur valeur. Garder vivante la relation est essentiel.

Les situations développées ici ne sont certes pas transposables, il s'agit de tranches de vie

particulières; mais l'esprit qui s'en dégage vous permettra de mieux comprendre ce qu'est la CNV en marche et vous aidera à tracer votre propre cheminement, comme il m'aide aussi à le faire.

Bonne lecture, bonne pratique!

Jacques Maire
Éditions Jouvence

Ce livret contient des extraits d'un atelier donné le 4 octobre 2002 par Marshall B. Rosenberg, fondateur du Centre pour la Communication NonViolente. *L'Art de la réconciliation* a pour but de nous aider à améliorer nos relations avec les autres et de nous donner les clés pour comprendre et résoudre nos conflits, guérir d'anciennes blessures et développer des relations satisfaisantes à l'aide de la Communication NonViolente (CNV).

Vous trouverez ici des idées à mettre en œuvre pour guérir d'une relation conflictuelle ou vous réconcilier avec les autres, aussi bien au travail que dans la famille, à l'école ou dans votre communauté. Ce livret vous fera aussi pressentir l'énergie de l'empathie, c'est-à-dire la compassion et la « présence » du cœur qui sont nécessaires à la guérison. La Communication NonViolente vous donne le pouvoir de faire la paix de manière durable, et même de prévenir les problèmes. Joignez-vous à ce dialogue tenu lors de l'atelier et appréciez la magie que nous apporte la compréhension quand nous écoutons et parlons avec le cœur.

La formation commence par un jeu de rôle, dans lequel Marshall joue une situation proposée par un participant. Dans les jeux de rôle, les participants sont désignés par les mentions « participant(e) » et « Marshall ». En l'absence d'indication, les paroles retranscrites sont celles de Marshall. Entamons la conversation par une question de l'un des participants à l'atelier.



Chapitre 1

Jeu de rôle : guérir l'amertume

Marshall:

Bonjour. Que pourrais-je partager avec vous sur le thème de la guérison et de la réconciliation? Aimerez-vous que je vous en parle? Qu'auriez-vous besoin d'entendre sur ce sujet? Ou, plutôt que d'en parler, peut-être préféreriez-vous que nous jouions une situation que vous avez vécue dans le passé avec quelqu'un et qui vous fait encore mal?

Participante:

J'éprouve beaucoup d'amertume envers quelqu'un et je me demande comment je pourrais la dépasser ou l'évacuer.

Marshall:

Et si j'utilisais la Communication NonViolente pour jouer le rôle de cette personne envers laquelle vous avez de l'amertume? Je serai cette personne, mais je vous parlerai dans le langage de la CNV. Il vous suffit de dire ce que vous voulez dire. D'accord, vous avez compris le jeu? Bien, alors de qui vais-je jouer le rôle?

Participante:

De mon frère.

Marshall (commençant à jouer le rôle):

Je suis très touché par ta volonté de guérir cette amertume qu'il y a entre nous, et aussi par le courage dont tu fais preuve. Tu me ferais un énorme cadeau en me disant ce que tu ressens

en ce moment même par rapport à moi. **Dis-moi simplement ce qui se passe en toi, comme tu le veux.**

Participante :

J'ai un vrai problème moral avec toi. Tu n'as pas été honnête avec moi, je n'ai pas pu compter sur toi quand nos parents ont commencé à décliner. Lorsque je me suis adressée à toi pour essayer de régler cela, tu t'es défilé. Tu as juste voulu occulter le passé. C'est ce que tu as toujours fait, toute notre vie. Tu dis que c'est mon problème et tu ne veux pas en entendre parler. Ce qui me fait souffrir ne semble avoir aucune importance à tes yeux.

Marshall :

Tu viens d'exprimer beaucoup de sentiments différents, et j'aimerais vérifier avec toi que je t'ai parfaitement comprise. J'entends une grande colère, due au fait que tu aurais sans doute eu besoin de plus de soutien à l'époque où nos parents étaient vieillissants. Est-ce exact ?

Participante :

Oui.

Marshall :

Tu aimerais maintenant que je comprenne combien cette période a été difficile, et à quel point tu aurais aimé avoir de l'aide... D'accord... Et non seulement tu n'as pas obtenu l'aide

que tu aurais voulue, mais j'entends aussi que la manière dont j'ai géré les choses dans le domaine familial t'a fait beaucoup souffrir, et que tu aurais vraiment aimé que nous prenions ces décisions autrement...

Participante :

Oui.

Marshall :

Je vois... d'autant plus que ce n'était pas la première fois que tes besoins n'étaient pas reconnus comme tu l'aurais souhaité. Ai-je bien entendu ce message?

Participante :

Oui, oui.

Marshall :

Cela te plaît quand je te donne de l'empathie?

Participante :

Oui! Tu veux bien être mon frère?

Marshall :

Bien, je continue. J'aimerais maintenant entendre ce qu'il y a d'autre de vivant, ce qui se passe encore en toi.

Participante :

Tu dis que tu veux que nous soyons de nouveau ensemble, mais c'est au-dessus de mes forces. Nous ne parvenons jamais à résoudre nos conflits dans la famille et je ne veux plus vivre de cette manière.

Marshall:

Si j'entends bien, tu as besoin de te protéger de la douleur que tu as ressentie dans le passé quand tu m'as tendu la main pour essayer de régler des problèmes et que cela n'a pas marché. Aujourd'hui, tu en as assez. C'est comme si une partie de toi voulait avoir de mes nouvelles, mais pas si cela te fait à nouveau souffrir comme avant.

Participante:

C'est exact. Je suis devant un dilemme: j'ai l'impression que ça ne marchera ni dans un sens ni dans l'autre. Ce ne sera pas bon pour moi de me rapprocher, mais ce n'est pas naturel de rester éloigné.

Marshall:

Tu es donc déchirée entre deux besoins, celui de te réconcilier avec moi et de guérir notre relation, et l'autre – très fort – de te protéger. Tu ne sais pas comment combler ces deux besoins.

Participante:

C'est cela.

Marshall:

C'est vraiment un conflit douloureux.

Participante:

Oui.

Marshall:

Y a-t-il autre chose que tu souhaiterais me dire avant que je ne réagisse à ce que tu as exprimé?

Participante:

Non.

Marshall:

Maintenant que je t'entends avec empathie, j'éprouve une tristesse très profonde, parce que je vois que certains comportements que j'ai eus dans notre relation ne répondaient pas à mon propre besoin de contribuer à ton bien-être comme je l'aurais voulu. Quand je vois que mes actes ont eu exactement l'effet inverse et qu'ils t'ont fait souffrir à ce point, je me sens très triste... et aussi très vulnérable là, maintenant... J'aimerais entendre ce que ça te fait lorsque je te parle de ma tristesse.

Participante:

Tu es probablement confronté au même dilemme que moi: tu ne sais pas comment satisfaire mes besoins sans te mettre toi-même dans une situation très inconfortable...

Marshall:

Je te remercie d'avoir compris cela avant que je le dise. Ce que j'aimerais vraiment maintenant, c'est que tu entendes combien je suis triste du fait que mon besoin de contribuer à ton

bien-être n'ait pas été comblé comme je l'aurais voulu.

Participante :

J'entends bien.

Marshall :

J'aimerais maintenant te dire ce qui se passait en moi quand je me suis comporté comme je l'ai fait avec toi. Je voudrais aussi – tu l'as peut-être déjà deviné – te dire cela aussi clairement que possible. D'abord, en ce qui concerne le fait que je ne t'ai pas apporté plus de soutien quand tu étais stressée parce que tu devais t'occuper de nos parents, il y avait en moi une petite voix qui disait que je devrais vraiment t'aider, et que c'était moche de ma part de ne pas le faire. Je me sentais tellement coupable qu'il m'était impossible d'entendre avec compassion ta douleur et tes besoins. Tes demandes ressemblaient trop à des exigences pour moi. J'étais déchiré entre mon désir d'aider et la colère que j'éprouvais en ayant l'impression d'entendre des ordres. Je ressentais de la culpabilité et je ne savais pas comment gérer tous ces sentiments qui se bousculaient en moi ; la seule issue que j'ai trouvée, c'était d'éviter l'ensemble du problème. J'aimerais savoir comment tu te sens quand je te dis cela.

Participante :

Cela a du sens. C'est plus clair.

Marshall :

De même que tu éprouves une certaine douleur par rapport à moi, je souffre, moi aussi, de ne pas avoir su exprimer ce qui s'était passé avant. J'aurais tellement voulu être capable de t'en parler ! C'est parce que je souffrais et que je ne savais pas comment le dire que, parfois, je me suis mis en colère contre toi. Je regrette de ne pas avoir pu m'exprimer autrement. Qu'est-ce que tu ressens en entendant cela ?

Participante :

Cela me fait du bien.

Marshall :

Alors, y a-t-il autre chose que tu voudrais me dire ou entendre de ma part ?

Participante :

Je crois que j'aimerais savoir comment régler cette situation d'une manière qui soit suffisamment confortable pour tous les deux. Nous pourrions ensuite aller de l'avant, mais nous devons d'abord panser nos blessures. Et je suis prête à entendre ce que tu as à dire pour ouvrir le dialogue.

Marshall (jouant toujours le rôle) :

J'ai une idée, dis-moi ce que ça te dit : si nous demandions aux gens qui enregistrent cet atelier

de m'envoyer une copie de l'enregistrement, pour commencer? Ensuite, tu pourrais m'appeler pour voir si j'aimerais poursuivre un dialogue de ce genre, éventuellement avec l'aide d'une troisième personne?

Participante:

Oui, je trouve l'idée excellente.

Marshall:

Bien, faisons cela. (*Fin du jeu de rôle.*)

Participante:

Merci.