

# La communication non violente

## Partage international n° 388 - Décembre 2020

Interview de Marshall Rosenberg par Dunja Müller

Partout, les gens manifestent, participent à des marches, luttent pour les droits civiques et la plupart sont non-violents au début. Partout dans le monde, la pandémie de Covid-19 a rendu les gens plus conscients des vrais défis auxquels l'humanité est confrontée. Cette crise conduira peut-être le monde à un changement de conscience - vers un accroissement mondial de la coopération au lieu des conflits, de la violence et de la compétition, vers une plus grande prise de conscience des besoins fondamentaux de nos semblables.

*Marshall B. Rosenberg (1934-2015) était le fondateur et directeur des services éducatifs du Centre pour la communication non violente (CCNV), une organisation mondiale basée en Californie, aux Etats-Unis, plaidant pour un monde où chacun accorde de l'importance aux besoins humains fondamentaux et à la vie de chacun, grâce à une conscience individuelle connectée à l'énergie de la vie universelle et à l'unité naturelle de toute vie. Dans cette perspective, les gens utilisent la communication non violente (CNV) pour créer et participer à des réseaux mondiaux au service de la vie dans les domaines de l'économie, l'éducation, la justice, la santé, le maintien de la paix - basés sur la compassion les uns pour les autres. La CNV met l'accent sur les valeurs et les besoins humains partagés et encourage l'utilisation d'un langage qui augmente la bonne volonté. Marshall Rosenberg était un psychologue clinicien qui a dispensé son programme de formation dans plus de 60 pays, travaillant avec des groupes tels que des éducateurs, des cadres, des professionnels de la santé physique et mentale, des avocats, des militaires, des prisonniers, des policiers, des membres du clergé, des représentants du gouvernement et des familles individuelles.*

Dunja Mueller avait participé à une formation internationale intensive en Suisse avec Marshall B. Rosenberg et l'avait interviewé pour Partage international.

**Partage international : Dr Rosenberg, vous dirigez**

*de nombreux programmes de formation dans de nombreux pays. Quelles sont les attentes des participants lors de votre formation ?*

**Marshall Rosenberg :** Le plus souvent, les gens s'intéressent à la façon dont notre formation peut leur permettre d'accéder à une relation plus aimante avec les membres de leur famille. Les parents veulent l'utiliser avec les enfants. Les maris et les femmes sont intéressés et les gens veulent l'utiliser avec leurs parents. Certains sont intéressés par notre formation pour s'en servir dans les écoles. Nous formons les enseignants, les parents et les enfants à participer à ce que nous appelons une « *éducation enrichissante pour la vie* ». Dans certains pays, les gens s'intéressent à la réconciliation - comme au Rwanda, en Sierra Leone, en Israël et en Palestine, en Serbie et en Croatie. Nous formons des personnes qui ont connu des guerres pour les aider à vivre en harmonie les uns avec les autres ; dans certains pays, nous travaillons également avec l'armée et la police.

Nous leur montrons comment s'entraîner et utiliser la communication non-violente pour eux-mêmes, comment apprendre des limites humaines sans perdre le respect de soi et comment la mettre en œuvre dans les relations avec les autres. Lors de nos formations internationales intensives, nous abordons également une autre application importante de la CNV, qui est le « *changement social* ». Nous montrons aux gens comment elle peut être utilisée au sein de structures changeantes afin que celles-ci soutiennent les interactions compatissantes entre les gens.

**PI.** *La CNV est souvent considérée comme un « langage du cœur ». Comment communiquer avec le cœur ?*

**MR.** Ce que nous entendons par « *langage du cœur* », c'est exprimer ce qui est vivant en soi. Je travaille avec toutes les interprétations, toutes les variantes de cette question : « *Qu'est-ce qui vit en vous ?* » Les gens ont souvent des valeurs différentes et utilisent généralement une forme de langage qui leur apprend à juger « *ce que sont les autres* ». La CNV est un langage qui montre aux gens comment s'évaluer soi-même et les autres en se référant à nos besoins. Pour évaluer ce qui se passe à l'intérieur. C'est donc radicalement différent de juger le comportement des gens en termes de « *bien/mal* ». Ces jugements impliquent que si vous êtes jugé négativement, vous méritez d'être blâmé ou puni pour ce que vous avez fait. Donc, un tel langage est

une forme de violence. La CNV connecte les gens au niveau naturel – quels sont vos besoins et s'ils sont satisfaits... ? Et sinon, que peut-on faire pour mieux les satisfaire ? Et nous montrons aux gens comment s'en tenir à cela – même si l'autre personne a été éduquée à penser en termes de critique, d'accusation et de jugement.

**PI.** *La CNV est également disponible dans le système scolaire. Comment la CNV considère-t-elle les besoins des enfants et des parents ainsi que des enseignants ?*

**MR.** Nous montrons aux enseignants une façon de travailler en tant que partenaire des élèves, sans les contrôler mais en leur offrant ce qu'eux-mêmes, les enseignants, considèrent comme précieux, et en aidant les élèves à s'impliquer plus activement dans leur propre vie. Nous leur montrons comment créer un groupe d'élèves interdépendants où ils se voient tous contribuer au travail de l'autre, au lieu de se considérer comme des rivaux cherchant à obtenir les meilleures notes. Lorsque la recherche dans nos écoles est acceptée, la coopération augmente et la violence diminue. Cependant, le problème est de savoir comment garantir cette attitude dans le temps. Traditionnellement, les écoles ont pour fonction d'apprendre aux élèves à obéir à l'autorité, à travailler pour obtenir des récompenses, à se faire concurrence. Nous essayons de transformer les deux : les écoles ainsi que les gens de la communauté.

**PI.** *Au sujet des familles : comment les parents peuvent-ils parler de leurs « sentiments » et de leurs « besoins » sans perdre leur autorité et leurs responsabilités envers les enfants ?*

**MR.** Il faut que nous aidions les parents et les enseignants à faire des distinctions critiques dans leur travail. Cela les aidera vraiment à voir que la CNV ne parle pas de ne rien faire. Nous leur montrons la différence entre le respect de l'autorité et la peur de l'autorité. Lorsque les parents disent : « Vous savez, je dois punir mes enfants pour conserver mon autorité », cela veut-il dire respect ou peur ? Je pourrais dire : « Par exemple, quand vous sortirez de cette réunion peut-être que vous respecterez mon autorité. Ce sera parce que vous m'avez vu faire des choses qui sont précieuses et que je vous les ai offertes. Donc, pour que vous fassiez les choses par respect, vous devez voir que j'offre quelque chose de précieux sans l'imposer. » C'est ce que je demande également aux parents s'ils veulent que l'enfant se discipline ou obéisse. L'autodiscipline exige que les gens fassent les choses de leur plein gré parce qu'ils voient comment cela enrichit leur vie. L'obéissance, c'est ce que les gens font pour éviter la punition, ou pour obtenir une

récompense – des choses radicalement différentes. Peut-être faudra-t-il recourir à la force – mais à un usage protecteur de la force, pas pour punir. Lorsque de jeunes enfants courent dans la rue, nous pouvons les arrêter – non pas pour les punir mais pour les protéger.

**PI.** *La CNV est-elle également utile pour les personnes souffrant de dépression ?*

**MR.** Au fil des ans, j'ai rencontré de nombreuses personnes à qui des professionnels avaient diagnostiqué des « troubles dépressifs ». Mon approche suggère que les étiquettes qui impliquent que cette personne est atteinte d'une maladie contribuent au problème parce qu'elles font penser aux gens qu'il y a quelque chose qui cloche chez eux. Lorsque je travaille avec quelqu'un qui me dit qu'il est déprimé, je lui pose généralement la question suivante : « Quels sont vos besoins qui ne sont pas satisfaits ? » Mais ils ne savent pas comment répondre à cette question. « Je vais vous dire : je suis une mauvaise mère... » Nous aidons les gens à percevoir comment ils se parlent et ce qui les rend déprimés, puis nous les aidons à transformer cela en un langage de vie.

**PI.** *Pour exprimer ce qui est vivant en soi en termes de sentiments et de besoins, il faut une certaine perception de ce qui se passe réellement en soi. Cela confère-t-il une dimension spirituelle à la CNV ?*

**MR.** Oui, tout à fait ! La CNV est une utilisation du langage qui nous aide à faire ce qui nous vient naturellement, à savoir le donner avec compassion. Il existe une croyance spirituelle selon laquelle, en tant qu'êtres humains, nous apprécions plus que toute autre chose de contribuer au bien-être des uns et des autres. Et je crois qu'il en est ainsi parce que nous sommes créés à partir d'une énergie divine, et cette énergie qui est la vie, prospère en enrichissant la vie. C'est donc une spiritualité unique. J'ai travaillé dans une ville de l'autorité palestinienne et à la fin de la journée un jeune homme m'a dit : « C'est une formation formidable, ce sera très utile. Vous savez que ce n'est qu'un « islam appliqué ». J'ai répondu en souriant : « Hier encore, j'étais à Jérusalem et le rabbin orthodoxe m'a dit que c'était du « judaïsme appliqué » et nous avons un prêtre, travaillant dans notre projet au Sri Lanka, qui me dit que c'est du « christianisme appliqué ». Nous avons des hindous et des bouddhistes qui nous disent la même chose. L'idée de donner avec compassion n'est pas un nouveau concept, c'est ce que nous sommes tous. Ce que l'on peut apprendre dans notre formation, c'est comment manifester leur message dans leurs vies.

**PI.** *L'écoute empathique fait partie de ce concept. Comment l'intégrer davantage dans le processus de*

communication ?

**MR.** Pour moi, l'empathie, c'est se connecter à l'énergie vitale d'une autre personne - ce qui est vivant dans cette personne en ce moment. Et puisque je crois que cette énergie vitale est une énergie divine, alors la connexion empathique consiste à se connecter avec l'énergie divine qui traverse cette personne en ce moment. Mais très souvent, cette énergie sera exprimée par l'autre personne en criant : « *Vous êtes la personne la plus égoïste...* » Notre formation suggère que tous les messages que vous pouvez recevoir de l'autre viennent de la vie en cette personne. Et si l'on peut se relier à cela, on fera l'expérience de quelque chose de divin à travers cette personne.

**PI.** *Serait-il possible d'offrir de l'empathie à quelqu'un qui m'a gravement blessé ?*

**MR.** Avant de faire cela, très souvent je peux avoir besoin d'empathie moi-même. J'ai peut-être besoin de quelqu'un pour comprendre pleinement les souffrances que j'ai endurées à la suite de ce que cette personne a fait. Si je peux obtenir l'empathie dont j'ai besoin pour ma souffrance, alors je suis bien plus en mesure de voir ce qui se passe chez l'autre. C'est ainsi que notre formation est une contribution à l'idée de « *justice réparatrice* ». Je travaillais dans une prison avec un homme qui avait violé une femme ; nous étions dans la pièce tous les trois et je l'ai aidé à se connecter à la souffrance intense de cette femme. Le viol a peut-être eu lieu il y a des années, mais elle en fait toujours des cauchemars, alors elle exprime cette douleur. Il est très difficile pour les gens de faire confiance, voire d'imaginer, parce que nous avons été éduqués dans des cultures qui contribuent à la justice et à la punition. Il n'est pas facile de considérer que les prisonniers sont des êtres humains cherchant à établir ce type de dialogue avec leur victime.

**PI.** *La CNV peut-elle également être utilisée dans les conflits politiques et sociaux ?*

**MR.** Il n'est pas rare que je sois appelé à servir de médiateur dans les conflits sociaux. J'ai effectué des médiations entre des tribus en guerre qui s'entretenaient en Afrique. J'ai été appelé par certains gouvernements pour montrer aux politiciens comment cette méthode peut être appliquée au niveau politique. J'ai travaillé avec le ministère des

Affaires étrangères israélien.

**PI.** *Quelle peut être la contribution de la CNV à la résolution de crises internationales aussi graves que le conflit israélo-palestinien ?*

**MR.** Tout d'abord, j'ai essayé d'identifier les personnes des deux camps, palestinien et israélien, qui partagent l'aspect spirituel de notre processus - afin que cela serve leurs croyances spirituelles et qu'ils y voient une contribution importante à la paix. Je suis allé dans les deux territoires, j'ai présenté le processus à un large éventail de personnes, puis j'ai sélectionné une équipe des deux côtés, afin de les former de manière intensive pour qu'ils puissent former à leur tour dans la région.

Il y a quelques années, j'ai amené des Israéliens et des Palestiniens en Suisse pour les former ensemble. Ils m'ont dit :

« *Vous savez Marshall, du fait de notre histoire, de cet endroit, cela n'a pas commencé hier, cette souffrance dure depuis longtemps. Nous croyons que si nous pouvions transmettre cette formation à la prochaine génération d'étudiants, nous pourrions les éduquer d'une manière différente, afin qu'ils voient les choses différemment...* ». Les Israéliens et les Palestiniens avec qui je travaillais ont cherché à trouver des moyens de mettre la formation en œuvre dans les écoles et ils ont réussi. Ils se sont arrangés pour que je travaille dans les camps de réfugiés - ils ont beaucoup de tensions là-bas. Nous travaillons avec des médecins, la police, des membres de l'armée en Israël. Nous avons atteint un large éventail de personnes en Israël et en Palestine. Nous n'avons pas arrêté la guerre, mais on se rapproche de plus en plus d'une reconnaissance de notre formation au plus haut niveau et de soutiens puissants, afin qu'ils utilisent le type de médiation que nous suggérons, plutôt que le type habituel de « *pourparlers de paix* ».

Pour plus d'informations : [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

**Auteur :** Dunja Müller, collaboratrice de Share International. Elle vit à Regensburg (Allemagne).

**Thématiques :** [éducation](#)

**Rubrique :** [Entretien](#) ()