

La CNV soigne la relation

Auteur : Michel Bacq - 2023

Table des matières

Pourquoi s'intéresser à la CNV ? Parce que « ça marche »	2
L'intention de la CNV : soigner la relation.....	2
La clé de la CNV : la conscience des besoins.....	2
Détecter peu à peu quel besoin précis est insatisfait	3
Chasser toute accusation d'autrui ou de soi-même	4
La force vient de l'énergie divine d'amour.....	5
Demander l'aide de l'Esprit Saint, énergie divine d'amour.....	5
Notre plus grand plaisir est de contribuer au bien-être des autres.....	6
L'énergie divine ne dit jamais : « Tu dois, tu es obligé ».....	6
Les quatre étapes de la CNV : O.S.B.D.....	7
Cinq conditions pour que le processus O.S.B.D. « marche ».....	8
Traverser et dépasser le « stade exécration »	9
Fonctionnement du groupe de pratique de la CNV	10
Tableau résumé des étapes de la CNV : O.S.B.D.....	11
Les besoins humains fondamentaux.....	12

Pourquoi s'intéresser à la CNV ? Parce que « ça marche »

La CNV (« Communication NonViolente ») permet de **dénouer les conflits**. Son concepteur, Marshall Rosenberg, psychologue américain (1934-2015), est parvenu à réconcilier des Serbes et des Croates, des Hutus et des Tutsis, des Palestiniens et des Israéliens, alors que plusieurs membres de leurs familles avaient été tués par des membres des familles adverses.

La CNV n'est pas seulement un processus psychologique. Elle nous relie à la force que M. Rosenberg nomme : « énergie divine d'amour », **force de l'Esprit Saint**¹ diront les chrétiens.

L'intention de la CNV : soigner la relation

L'intention poursuivie par la CNV est de prendre soin de nos relations, de les rendre apaisées et vivantes, de les soigner lorsqu'elles sont malades. La CNV n'a pas pour but la non-violence mais la relation. M. Rosenberg précise qu'il a choisi l'expression « non-violence » parce que ce terme était devenu d'usage courant. Mais, dit-il, le mot « non-violence » a l'inconvénient d'exprimer ce qu'il ne faut pas faire (être violent) et non ce qu'il faut rechercher (la relation).

Dire ou penser : « J'ai raison » c'est impliquer que l'autre a tort et c'est donc couper la relation. Dire ou penser qu'autrui et moi avons chacun 50 % raison et 50 % tort ne tient compte que de la dimension intellectuelle de l'être humain (de sa *raison*). Or, pour établir une relation totale, il est nécessaire de prendre en considération la totalité de la nature humaine, qui comprend aussi les ressentis (sentiments, émotions, sensations) et les besoins, les aspirations.

La clé de la CNV : la conscience des besoins

Si quelqu'un me lance à la figure : « Tu es nul·le », la CNV m'apprend à traduire l'injure en un autre vocabulaire². J'entends alors cette personne me dire : « Je souffre ». Elle souffre de ce que certains de ses besoins profondément humains sont insatisfaits. Elle me parle de ce qu'elle ressent et non de ce que je suis. Elle me parle d'elle et non de moi. Je suis le « facteur déclenchant » de sa colère, mais non sa cause.

La clé du processus de CNV consiste à **transformer les accusations** (envers autrui ou envers moi-même) **en besoins humains fondamentaux non satisfaits** (en autrui ou/et en moi). Le processus rend conscient ces besoins alors qu'ils étaient cachés par les accusations. Dans l'exemple suivant³ nous allons voir qu'aider mon agresseur à détecter ses besoins insatisfaits est infiniment plus efficace que l'attaquer à mon tour.

Marshall Rosenberg raconte qu'il est allé un jour présenter la CNV dans un camp de réfugiés palestiniens et qu'un homme, lui a crié : « Assassin ! ». Marshall se demanda quel pouvait être

¹ Cette identification de l'énergie divine d'amour à la force de l'Esprit saint sera justifiée et développée p. 4.

² D'où le titre du best seller de M. ROSENBERG : *Les mots sont des fenêtres ou des murs*, St-Julien-en-Genevois, Jouvence, 1999.

³ Le récit est tiré de M. ROSENBERG, *Les mots sont des fenêtres ou des murs*, p. 21-23.

le besoin insatisfait de cet homme. Or, par chance, il avait vu en entrant dans le camp, des grenades de gaz lacrymogènes sur lesquelles étaient écrites « Made in USA ». Marshall réalisa que les réfugiés en voulaient énormément aux américains, ses compatriotes, qui fournissaient à Israël des gaz lacrymogènes et des armes. Il s'adressa à l'homme qui l'avait traité d'assassin :

« Vous êtes en colère parce que vous aimeriez que mon pays utilise ses ressources autrement ? »

« C'est clair que je suis en colère. Vous croyez qu'on a besoin de gaz lacrymogènes ? Nous avons besoin de fosses septiques, d'un logement, d'un pays à nous. »

Le dialogue se poursuivit pendant une bonne vingtaine de minutes. L'homme exprimait sa colère, sa souffrance et sa rancœur. Marshall écoutait et reformulait les propos de son interlocuteur en remplaçant les reproches par l'explicitation de besoins profondément humains que ces reproches cachaient. Il recevait les paroles de son agresseur non comme des attaques, mais comme le don que lui faisait l'un de ses semblables pour se connecter à leur commune humanité.

Une fois que l'homme se sentit compris, il fut à même d'écouter Marshall exposer les raisons de sa visite au camp. Une heure plus tard, celui qui l'avait traité d'assassin l'invitait chez lui à partager son dîner de Ramadan.

Détecter peu à peu quel besoin précis est insatisfait

Un besoin précis est souvent caché par d'autres besoins. Le besoin précis se détecte après que les autres besoins ont été découverts l'un après l'autre⁴.

Dans une prison, Marshall Rosenberg a eu un entretien avec un détenu en colère. Il y avait plus de trois semaines que cet homme avait demandé au directeur de la prison de pouvoir participer à une formation et il n'avait toujours pas reçu de réponse. Marshall demanda au détenu :

Quel est votre besoin ?

Je vous l'ai dit : j'ai besoin d'une réponse !

Mais plus profondément ?

J'ai besoin de respect. Ces directeurs sont des bureaucrates froids et anonymes qui se fichent de tout le monde et ne pensent qu'à eux !

C'est ce type de raisonnement qui nourrit votre colère. Vous pensez que vous avez raison. Concentrez-vous sur vos besoins.

(Après un long silence.) J'ai besoin de la formation que j'ai demandée. Si je ne l'obtiens pas, je suis sûr et certain qu'à peine sorti de prison je me ferai à nouveau coffrer.

Fort bien. Mettez-vous dans la peau du directeur et supposez que ce soit moi le détenu.

D'après vous, aurais-je plus de chances d'obtenir ce que je veux en vous disant : « J'ai vraiment besoin de ce stage et j'ai peur de ce qui pourrait m'arriver si je ne l'ai pas... » ou bien en m'adressant à vous en vous considérant comme un bureaucrate anonyme ? Même si je ne prononce pas ces mots, mon regard trahira ce que je pense. (Le regard rivé au sol, le détenu ne répond pas.)

Eh bien, que vous arrive-t-il ?

Je ne peux pas répondre

⁴ Ibid. p. 153-154.

Trois heures plus tard le détenu vint trouver Marshall et lui dit : « Si j'avais su il y a deux ans ce que vous venez de m'apprendre, je n'aurais pas tué mon meilleur ami ».

Chasser toute accusation d'autrui ou de soi-même

Dans les deux récits précédents il y a des pensées, des raisonnements qui jugent, accusent et condamnent autrui et qui, dès lors, coupent la relation. Le réfugié palestinien jugeait Marshall d'assassin tandis que le détenu jugeait le directeur de bureaucrate froid et anonyme.

La CNV apprend à traduire ces jugements accusateurs en : « **Il ou elle souffre parce qu'elle a besoin de...** »

Il en va de même lorsque je me dis « Je suis nul·le. Je n'aurais pas dû agir ainsi. Jamais je ne changerai. » La CNV m'apprend à traduire ces jugements dépréciateurs et culpabilisants en : « **Je souffre parce que j'ai besoin de...** »

Dans une interview avec Gabriele Seils, Marshall Rosenberg dit :

Ce serait intelligent de bannir les termes Bien et Mal. Si je dis par exemple à un parent qui bat son enfant : « Vous êtes un mauvais père ou une méchante mère », et vous faites faux, et ce n'est pas bien... », je crois que ne pas avoir choisi la forme de communication la plus efficace pour transmettre le message qui m'importe. J'aime mieux m'exprimer ainsi :

« Je suis très préoccupé par ce qu'il advient de votre enfant lorsque vous vous comportez de cette manière avec lui. Je ne voudrais pas qu'il ou elle souffre ; j'aimerais qu'il se sente en sécurité. C'est pourquoi je vous invite instamment à rechercher d'autres formes d'éducation pour votre enfant. »

Face à la personne dont je désapprouve le comportement, j'essaie juste d'être sincère, mais j'évite soigneusement de la juger. Lorsque j'exprime mon propre désarroi devant la scène d'un enfant battu, j'évalue, certes, le comportement du père ou de la mère, mais je le fais par rapport à mes propres besoins⁵.

⁵ M. ROSENBERG, *Dénouer les conflits par la Communication NonViolente*, St-Julien-en-Genevois, Jouvence, p. 96.

La force vient de l'énergie divine d'amour

Gabriele Seils a demandé à Marshall Rosenberg : « Croyez-vous en Dieu ? » Il a répondu :

*Ce ne sont pas mes mots. Je ne crois pas en quoi que ce soit, je vis une expérience. Qu'est-ce d'autre que de l'énergie divine, lorsque je m'occupe de guérison ou de réconciliation ? Ce n'est pas une croyance, c'est une observation [...]. Je ne crois pas en l'énergie électrique, mais je sais ce qui se passe quand je presse sur l'interrupteur : je vois la lumière et j'observe qu'il y a un câble qui arrive à la lampe. La force vient donc de quelque part [...] La CNV est une méthode... pour se relier à l'énergie divine⁶.
Ce n'est pas moi qui agis, je ne peux pas guérir ces plaies ; que peut faire un homme seul pour apaiser toute cette souffrance ? Mais la bonne nouvelle, c'est que nous n'avons rien à faire. Quand nous sommes en lien empathique avec une personne, [c'est-à-dire lorsque nous nous rendons réellement présents à une personne qui souffre parce que ses besoins profondément humains sont insatisfaits], de l'énergie divine nous traverse, c'est elle qui fait le travail à notre place⁷.
Parfois, cette énergie divine n'agit pas aussi rapidement que je le souhaiterais. Je me souviens qu'un jour j'écoutais toute cette souffrance et cette rage, assis sur ma chaise, et je me disais : « Énergie divine, si tu peux vraiment guérir tout cela, pourquoi te faut-il si longtemps, pourquoi laisses-tu les gens dans cette souffrance ? » Voici ce que l'énergie m'a répondu : « Contente-toi de faire ce que tu peux pour établir la connexion. Investis ta propre énergie. Relie-toi aux autres et aide-les à entrer en lien. Quant à moi, je m'occupe du reste⁸. »*

Dans le premier exemple de ce document il était dit que Marshall recevait les paroles de celui qui l'avait traité d'assassin non comme des attaques, mais « comme le don que lui faisait l'un de ses semblables pour se connecter à leur commune humanité ». Il est possible de formuler la même réalité en d'autres termes : « il recevait les paroles de son agresseur comme le don que lui faisait un de ses semblables pour se connecter à l'énergie divine d'amour, source de leur commune humanité ». Lorsqu'on parle de besoins profondément humains, on se réfère implicitement à l'énergie divine d'amour qui est la source profonde de notre commune humanité. Et il est profitable d'entrer en dialogue explicite avec cette énergie divine d'amour, comme y convie Marshall Rosenberg lui-même dans ce qui vient d'être cité plus haut.

Demander l'aide de l'Esprit Saint, énergie divine d'amour

L'énergie divine d'amour dont parle Marshall Rosenberg peut être identifiée par les chrétiens à la force de l'Esprit Saint⁹. Force qui s'est déployée dans la vie de Jésus à partir de son baptême par Jean-Baptiste et force qui a été communiquée à l'Humanité lors de la Pentecôte¹⁰. Cette force a fait accomplir à Jésus des signes qu'il n'avait jamais réalisés avant son baptême : il a rendu la vue à des aveugles. Il a guéri des sourds. Il a remis debout des paralysés. Grâce à cette force, il a contribué au bien-être de ses semblables. Cette force, il ne

⁶ Ibid. p. 87.

⁷ Ibid. p. 86-87.

⁸ M. Rosenberg, *Spiritualité pratique. Les bases spirituelles de la Communication NonViolente* », Jouvence, St-Julien-en-Genevois, p. 31-32.

⁹ C'est la conviction de Michel Bacq, défendue dans son livre : *L'empathie fait des miracles*, Éditions jésuites, Paris-Bruxelles, 2020, p. 26.

¹⁰ « Vous allez recevoir une force, a promis Jésus, la force de l'Esprit Saint » (Ac 1, 8).

l'a jamais utilisée pour contraindre qui que ce soit. Il a préféré être victime de la force brutale qui le mettait en croix, plutôt que d'utiliser la force pour faire du tort à quelqu'un.

La force divine, Jésus nous invite à la demander. Il nous invite même à rendre grâce avant d'avoir pu constater que nous l'avons reçue. De ce merci anticipatif il a donné l'exemple devant le tombeau où reposait le cadavre de son ami Lazare : « Je te bénis Père, car tu m'exauces toujours. »

La demande la plus fondamentale qu'ait faite Jésus c'est : « Que tous soient un. » Dans la langue de la CNV : « Que tous soient reliés les uns aux autres ».

Avoir pour intention la qualité de la relation, la demander à l'Esprit Saint, rendre grâce anticipativement parce que nous sommes sûrs d'être exaucés libère en nous la force divine qui va pouvoir s'allier à nos efforts humains.

La colère est une force. C'est une force destructrice parce elle agresse autrui. Mais lorsque les condamnations sont remplacées par des prises de consciences de besoins à satisfaire, la force qui était présente dans la colère n'est pas perdue : elle est convertie en force constructive alliée la force divine.

Notre plus grand plaisir est de contribuer au bien-être des autres

« Pour moi, dit Marshall, le fondement spirituel [de la CNV] réside dans ma volonté de me relier à l'énergie divine des autres et de relier les autres à mon énergie divine car, selon moi, lorsque nous sommes réellement en lien avec la divinité qui est en chacun de nous, nous prenons plaisir à contribuer au bien-être des autres plus que tout au monde¹¹. Alors, chacun agit pour l'autre par compassion, sous l'inspiration de l'énergie divine et dans le but de servir la vie¹². »

L'énergie divine ne dit jamais : « Tu dois, tu es obligé »

La force opposée à l'énergie divine d'amour, c'est la contrainte. Elle englobe tous les « il faut », les « tu dois », les « tu n'as pas le choix ». M. Rosenberg affirme haut et fort que nous avons toujours le choix et que nous ne sommes jamais obligés à quoi que ce soit. Il raconte l'histoire d'une mère qui, ayant horreur de faire la cuisine, l'avait toujours faite par devoir. Apprenant, lors d'une formation à la CNV, qu'agir avec cette énergie-là est destructeur, elle décide le soir même en rentrant chez elle de ne plus cuisiner. Ses enfants se sont dit : « Ouf, elle ne se plaindra plus à chaque repas¹³. »

Mais, dira un papa, si mon bébé pleure durant la nuit, vais-je le laisser pleurer sans bouger ? Voyons comment répond le concepteur de la CNV¹⁴. Il rapporte l'expérience qu'il a faite alors qu'il était dans la période où il réfléchissait à l'énergie nocive de la contrainte. Une nuit, son bébé s'est mis à pleurer. Le papa s'est dit : « Tu dois aller le nourrir. » Furieux, il grommela et

¹¹ M. ROSENBERG, *Spiritualité pratique*. p. 27.

¹² Ibid. p. 52.

¹³ Ibid, p.56-58.

¹⁴ Ibid p. 63-64.

s'est extrait du lit. Mais, réalisant qu'il était chargé d'énergie négative, il se ravisa et se remit sous la couette. Cela a duré à peine dix secondes. Le « je dois » s'est évanoui, et il a pu se représenter cet enfant dans la chambre voisine, qui ne savait pas encore comment se procurer de la nourriture et qui avait faim. D'un bond il s'est levé et lui a donné le biberon... Et il l'a fait avec plaisir ! « Ce n'était pas moi, dit-il, c'était quelque chose en moi qui agissait ainsi, tout naturellement »

Affirmer que l'on n'est jamais obligé à quoi que ce soit, n'est-ce pas cautionner le laxisme et la permissivité ? Personne n'est obligé de jouer au football. Par contre, si vous choisissez d'y jouer, vous choisissez de vous soumettre aux règles du jeu. Ne pas le faire empêcherait tout le monde, y compris vous, de prendre plaisir au jeu.

Lorsqu'il m'en coûte de faire quelque chose, et que ce quelque chose est pourtant au service de la vie ici et maintenant, si je peux me dire consciemment : « Je choisis librement de le faire », ma plainte se change en satisfaction.

Les quatre étapes de la CNV : O.S.B.D.

Le processus de CNV se déploie en quatre étapes commençant par quatre lettres. Voici un moyen mnémotechnique pour mémoriser ces lettres : « On S'Balade Déchaussés ». Déchaussés, car la terre sur laquelle on progresse est sacrée : c'est la terre de la relation.

O : Observation. Observer les faits et les formuler sans interprétation. Dans les deux premiers récits de ce document (p. 2) :

Dans le camp de réfugiés il y a des grenades lacrymogènes sur lesquelles sont écrites « Made in USA ». Il n'y a pas de fosses septiques. Ces gens ne sont pas dans un pays à eux.

Il y a trois semaines, le détenu a fait une demande de formation au directeur de la prison. Celui-ci n'a pas répondu.

S : Sentiment. Ou plus largement le *ressenti*, qui englobe aussi les émotions et les sensations corporelles (tensions musculaires, chaleur, froid, boule au ventre...). Si nous reprenons nos deux exemples, le réfugié palestinien était en colère. De même le détenu. Quant à Marshall, dans ces deux situations, il était serein, confiant dans l'efficacité du processus de CNV et dans l'action bienveillante et bienfaisante de l'énergie divine d'amour.

B : Besoin. Il s'agit des besoins humains fondamentaux. Ils sont les mêmes pour tous les humains. Les détecter, les rendre conscients, les formuler, c'est donc nécessairement nous connecter l'un et l'autre à ce qui nous est commun : notre humanité. Dans nos deux exemples il y avait de la part des interlocuteurs de Marshall :

un besoin de fosse septique, de logement, d'un pays à eux ;
un besoin de formation.

Et de la part de Marshall : un besoin de prendre plaisir à contribuer aux besoins des autres.

D : Demande. Pour que nos besoins soient satisfaits, il convient, *immédiatement* après avoir exprimé à autrui nos observations, nos sentiments et nos besoins de lui demander de poser des actes concrets susceptibles d'assouvir nos besoins. Et nous formulons les actes souhaités de façon telle qu'en les faisant autrui puisse prendre un réel plaisir à contribuer à notre bien-être. Dans nos deux exemples :

Marshall a exprimé implicitement au réfugié palestinien qu'il avait observé la présence de grenades lacrymogènes avec l'inscription « Made in USA », il a exprimé explicitement qu'il observait la colère de son interlocuteur et il lui a demandé de lui dire s'il souhaitait que les USA utilisent leurs ressources autrement.

Le détenu était invité à dire au directeur de prison : « Je suis inquiet de ne pas avoir reçu de réponse à ma lettre. J'ai vraiment besoin de cette formation car je crains, sans cela, de récidiver. Je vous demande de pouvoir m'inscrire avant l'échéance de clôture des inscriptions. »

Cinq conditions pour que le processus O.S.B.D. « marche »

Une maman participant à une session de CNV animée par M. Rosenberg lui dit, le deuxième jour de la formation :

La CNV, ça ne marche pas.

Pourquoi ? demande Marshall.

Je suis rentrée hier soir chez moi et j'ai trouvé le gilet de mon adolescent par terre dans le vestibule. J'étais furieuse parce qu'il ne l'avait pas mis au portemanteau. J'ai été trouver mon fils en respectant les quatre étapes de la CNV apprises hier :

O. Observation : « Ton gilet est par terre dans le vestibule. »

S. Sentiments : je suis agacée.

B. Besoins : « j'ai besoin d'ordre, de propreté, d'hygiène et de justice : que chacun contribue au bien-être de tous dans la maison. »

D. Demande : « Je te demande de mettre ton gilet au porte-manteau. »

Très bien dit Marshall. Et alors, que s'est-il passé ?

Mon fils n'a pas bougé.

Qu'espériez-vous ?

Qu'il mette son gilet au porte-manteau.

« Ah, dit Marshall, si c'était cela votre intention, cela ne pouvait pas marcher. La CNV ne peut marcher que si notre intention est d'établir ou rétablir une relation de qualité avec autrui. Ceci implique que nous acceptions qu'autrui puisse nous dire « Non », ou nous le fasse sentir.

Accepter que cet ado dise ou fasse sentir « Non » respecte sa liberté, évite d'exercer sur lui une pression ou qu'il agisse par obligation, avec une énergie négative.

Alors il n'y a qu'à se soumettre à un ado ? Non. Pour que le processus OSBD soit efficace, il y a cinq conditions à remplir dont quatre sont préalables au processus. La cinquième condition clôture le processus.

- 1° commencer par respirer consciemment et **me taire** pour éviter que ma colère n'explose et me pousse à dire ou à faire quelque chose que je regretterai par la suite.
- 2° reformuler en mon for interne mon intention profonde : « **Je veux soigner la relation** entre l'autre et moi. »
- 3° **demander à l'Esprit Saint** que dire et ne pas dire, que faire et ne pas faire.
- 4° **détecter et chasser les pensées culpabilisantes** qui me montent à la figure, du genre : « Je lui tordrais le cou », « Jamais il ne changera », « Je suis nulle ».
- 5° terminer par un **Merci** qui précise quels besoins ont été comblés en moi.

Dans l'exemple précédent, en remplissant ces conditions, la maman se donne de l'empathie. C'est-à-dire qu'elle se rend consciente de ses besoins et de sa capacité à les assouvir à partir de ses propres ressources avec l'aide de l'énergie divine présente en elle. Elle est alors prête à donner de l'empathie à son rejeton c'est-à-dire à chercher quels pourraient être **les sentiments, les besoins et les demandes (demandes implicites) de son fils**. Celui-ci a peut-être perçu au ton de la voix de sa mère que la demande de celle-ci était en fait une exigence. Or lui a besoin de liberté... c'est un ado ☺. Il répugne à obéir à une « donneuse d'ordres ». Ou bien il est en bagarre avec son meilleur ami et il a jeté son gilet par terre pour exprimer sa colère ? Il a peut-être besoin de souffler durant vingt minutes après avoir joué au foot avec ses copains ? Il souhaite attendre l'heure du repas pour mettre son gilet au porte-manteau lorsqu'il descendra ? Ou bien, tout simplement, il ne sait pas que son gilet est par terre ? Autant de questions pouvant être posées avec tact pour établir ou rétablir la relation entre mère et fils.

Traverser et dépasser le « stade exécrable »

M. Rosenberg raconte que sa fille, lorsqu'elle était jeune, avait souvent tendance à agir pour faire plaisir aux autres, mais sans que cela lui fasse plaisir à elle. Son père le lui avait souvent fait remarquer sans que cela produise de changement. Un jour Marshall a reçu un coup de fil du directeur de l'école où sa fille faisait ses études : « Monsieur Rosenberg, je dois vous avertir que votre fille est venue en classe aujourd'hui dans une tenue vestimentaire indigne de la réputation de notre établissement. Je le lui ai dit et elle m'a répondu : "Je vous emmerde". » D'une part M. Rosenberg était heureux parce que sa fille était enfin parvenue à s'exprimer librement. D'autre part il était déçu qu'elle l'ait fait d'une façon qui blessait les relations humaines.

Marshall relate cette fois une réaction que son fils a eue lorsqu'il s'est rendu le premier jour dans sa nouvelle école. Quand le directeur l'a vu il a dit : « Oh, la jolie petite fille ». Son fils portait des cheveux longs. Le père a demandé à son fils : « Comment as-tu réagi ? » « Oh papa, lui-a-t-il dit, je me suis souvenu de ce que tu nous as appris. Je me suis tu et je suis resté très calme. J'ai réalisé que les besoins de cet homme-là n'étaient pas satisfaits : il était chauve. »

Ces récits illustrent trois stades de découverte de la CNV.

Premier stade : celui de la petite fille gentille et soumise, qui se garde bien d'exprimer un ressenti ou un besoin afin de ne pas compromettre la relation à autrui.

Deuxième stade, que Marshall nomme « exécration » : celui où l'on ose revendiquer la satisfaction de nos besoins sans ménagement envers autrui, même si cela coupe la relation avec lui.

Troisième stade : celui où, plein d'empathie avec soi-même, on est capable de formuler une demande à autrui de façon telle qu'il prenne plaisir à contribuer à notre bien-être.

Lorsque, grâce aux principes de la CNV, on aide des personnes à passer du premier stade au 3^e, il est très important de ne pas rester prisonnier du 2^e (le stade exécration), car cela provoquerait une situation plus déplorable que celle où l'on n'avait pas introduit la CNV dans ce groupe.

Fonctionnement du groupe de pratique de la CNV

On n'apprend pas à nager en lisant un manuel de natation. Il est nécessaire de se lancer à l'eau. Le but du groupe est de s'entraider à pratiquer la CNV à partir de situations vécues par les un·e·s et les autres. On cherche ensemble à transformer les accusations en besoins humains fondamentaux et en demandes. Éventuellement un jeu de rôle est utilisé.

Il est intéressant de relire quelques pages de ce petit manuel après avoir participé à deux ou trois réunions de pratique de la CNV. La théorie est alors mieux comprise.

Tableau résumé des étapes de la CNV :

O Observation

Quel est le fait ? (sans interprétation)



S Sentiment, sensation, émotion

Tristesse ? Colère ? Peur ? Joie ? Ennui ?...



B Besoin, aspiration

Respect ? Compréhension ? Justice ? ...



D Demande

Donne-moi SVP... Redis-moi SVP



Pour que ça marche

D'abord faire **SILENCE**

INTENTION : relation

« Esprit Saint : **S.O.S.** »



PENSEES malveillantes à chasser : condamnations, accusations, reproches...



Terminer en disant **MERCI** parce que tel besoin a été satisfait :



Les besoins humains fondamentaux

Relation avec Dieu¹⁵, avec soi-même, avec les autres, avec toute la création ...

Communión. Union. Unité. Alliance. « Que tous soient un » (Jn 17, 21) ...

Vie. Vitalité. Fécondité. Contribuer à l'épanouissement de la vie. Exercer pleinement ses talents au service de la vie (Mt 25, 14-30) ...

Don de soi. Générosité. Gratuité. Prendre plaisir à se donner. Pas par devoir...

Dépassement de soi. Vouloir progresser, s'améliorer...

Amour inconditionnel. Amitié. Tendresse...

Plénitude. Intimité. Inviolabilité...

Réciprocité : garder l'équilibre entre *donner* et *recevoir*.

Partage. Accueil. Hospitalité...

Participation. Collaboration...

Assurance. Sécurité. Protection. Soutien. Aide...

Confiance en soi, en autrui, en la vie, dans la Providence...

Solidarité. Appartenance à un groupe, à une équipe, (famille, scouts, club sportif, chorale, école, classe, association, communauté, entreprise, nation...) ...

Liberté de choix. Responsabilité...

Autonomie. Différenciation. Être vraiment soi-même, pas quelqu'un d'autre...

Justice : nous sommes égaux, avec les mêmes besoins humains fondamentaux...

Empathie. Compassion : Je peux ressentir ce que tu ressens, me mettre à ta place. Je ne te laisse pas seul dans ta souffrance...

Empathie envers soi-même. Avoir conscience de ses besoins. Estime de soi...

Respect d'autrui, de soi, de Dieu. Délicatesse. Tact. Doigté. Respect de ce qui a été convenu ensemble. Ponctualité...

Écoute. Être écouté par autrui. L'écouter... Compréhension : être compris. Comprendre

Honnêteté. Vérité. Authenticité. Dire vraiment ce qu'on pense...

Expérimentation. Exploration. Curiosité. Apprentissage...

Éducation. Formation. Réflexion...

Sens : que ma vie ait un sens. Utilité : que ma vie soit utile. Transcendance. ...

Transmission de tout ce que j'ai appris... Enseignement à autrui...

Beauté. Harmonie. Ordre. Paix. Célébration. Bénédiction. Adoration...

Émerveillement. Gratitude. Reconnaissance...

Réconciliation. Pardon. les fonctionnaires des dicastères du Vatican Renouer les liens rompus...

Créativité. Audace...

Temps. Patience. Espace...

Air. Eau. Lumière. Nourriture. Élimination. Hygiène. Santé....

Mouvement. Repos....

....

¹⁵ « Dieu » ou : « Être suprême », « énergie divine d'amour », « Esprit Saint »...