

Extrait du Fraternité de l'arbre de vie

<http://fraternite-arbredevie.fr/une-journee-sur-la-communication>

# **Une journée sur la communication Non violente pleine d'intérêt**

- Actualités -

Date de mise en ligne : mardi 16 décembre 2014

---

**Fraternité de l'arbre de vie**

---

## **Bilan de la Journée du 6 déc 2014 : Découvrir le processus de la Communication Non Violente**

Belle journée de découverte, de réflexion personnelle et de partage à partir des exercices concrets proposés.

Marshall B. Rosenberg (collaborateur de Carl Rogers) initiateur de la CNV écrit :

« La violence est l'expression tragique de besoins non satisfaits. C'est la manifestation de l'impuissance 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.... »

La violence dans nos paroles naît aussi quand je crois que ma façon de voir le monde est la seule qui soit vraie et qu'il ne peut y avoir deux façons de voir différentes et complémentaires. Or ce langage ne nous aide pas à nous sentir en lien les uns avec les autres.

Comment s'y prendre alors ? Le processus de la CNV est une véritable « colonne vertébrale » que les participants ont pu dérouler tout au long de la journée :

• Observer, décrire sans jugement

• Exprimer son ressenti

• Exprimer son besoin

• Faire une demande

En effet, nous n'avons pas appris à parler de nos ressentis et de nos besoins. Nous avons souvent un langage qui dit à l'autre ce qu'il est, ce qu'il n'est pas, ce qu'il a fait ou pas, qui a tort ou raison etc... Nous n'avons pas appris à parler de nos ressentis et de nos besoins.

Pour communiquer : • Exprimer nos besoins et faire des demandes concrètes positives et réalistes : « Qu'est-ce que je veux vraiment ? »

« Dès l'instant où nous créons un lien avec autrui au niveau des besoins, humains fondamentaux, des conflits jusque là voués à l'échec commencent à se résoudre, et l'humanité de chacun apparaît »

Chacun est reparti en méditant cette phrase :

« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. » (Gandhi)