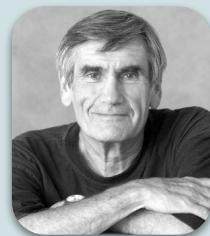




La Communication Non Violente (CNV) est une approche de communication développée par Marshall Rosenberg qui **vise à établir des relations basées sur l'empathie, la compréhension mutuelle et la coopération**, plutôt que sur la domination, la critique ou le jugement.



La CNV repose sur l'idée que la violence (verbale, émotionnelle ou physique) est souvent une expression maladroite de besoins non satisfaits. Aussi propose-t-elle une méthode pour **identifier et exprimer clairement ses besoins**, ainsi que pour **entendre et comprendre les besoins des autres**.

Les objectifs principaux de la CNV sont de :

- **Améliorer la qualité des relations.**
- **Résoudre les conflits de manière pacifique.**
- **Développer l'empathie et la compassion.**
- **Favoriser la coopération et la compréhension mutuelle.**
- **Prendre conscience** de nos propres besoins et de ceux des autres.

La communication non violente repose sur 4 principes d'action :

Observer sans évaluer.

→ Décrire les faits concrets, spécifiques et observables, sans jugement ni évaluation.

Il s'agit de dire ce que l'on voit ou entend qui nous affecte.



Tu es toujours en retard.
Jugement



Je constate que tu es arrivé(e) 20 minutes après l'heure convenue pour notre rendez-vous
Fait concret

Identifier et exprimer ses sentiments

Identifier et exprimer les émotions que cette observation suscite en nous, en utilisant un vocabulaire précis des sentiments. Il s'agit de dire comment on se sent en lien avec l'observation.

Sentiment



Tu me rends furieux(se).



Imputation de responsabilité



Je me sens frustré(e)



Expression du sentiment



Ce deuxième pilier encourage à dire ce que l'on ressent vraiment, à mettre des mots sur des émotions.

L'idée importante est de se concentrer sur soi lorsque que l'on parle. Pour cela, on utilise le pronom "je" pour commencer ses phrases..

Cela évite d'incriminer l'autre (accusation, jugement) et permettra une réception du message plus aisée.

Cependant, exprimer ses émotions ne veut pas dire perdre le contrôle. Il est essentiel de le faire sans crier, sans être impolis ou sans blesser la personne à qui l'on s'adresse. Garder son calme permet d'avoir une discussion plus constructive et d'être mieux entendus.

