

# Introduction à la Communication NonViolente

## LA PAROLE À MARSHALL ROSENBERG

Lors d'une de ses conférences à San Fransisco en 2000, Marshall définit son processus comme suit :

« L'objectif de la Communication NonViolente (CNV) est de vous aider à faire quelque chose que vous savez déjà faire. Pourquoi apprendre à faire ce que l'on sait déjà faire ? Parce que parfois on oublie et parce qu'on a été éduqué à l'oublier. Il s'agit de nous aider à nous rencontrer pour faciliter le don naturel entre nous. Laissez-moi vous chanter une chanson pour clarifier ce que j'entends par don naturel :

*“Rien ne comble plus  
Lorsque je te donne  
Si tu savais la joie que je ressens  
De prendre soin de toi  
Je ne te donne pas dans l'espoir de recevoir  
Mais pour vivre l'amour que je ressens pour toi  
Recevoir avec grâce et légèreté  
Est peut-être le plus beau des dons  
Il m'est impossible de dissocier donner et recevoir  
Quand tu me donnes  
Tu reçois de moi  
Et quand je te donne  
Je me sens tellement comblé.”*

Vous savez tous donner de cette manière, et c'est ce qui m'intéresse, rester dans cette qualité d'échange de don moment après moment, à chaque rencontre. Mais nous savons aussi qu'il est très facile de l'oublier. Il est très facile de perdre cette connexion. Et au lieu de jouer au jeu dont je parle dans la chanson, que j'appelle rendre la vie merveilleuse, le jeu le plus fun que je connaisse, la plupart du temps nous jouons à un autre jeu qui s'appelle "qui a raison". Avez-vous déjà joué à ce jeu ? Pourtant, c'est un jeu où tout le monde perd, c'est incroyable !

Nous connaissons tous cette qualité d'échange. Nous trouvons que c'est la chose la plus enrichissante qui soit et une grande partie de notre vie, nous jouons à qui a raison.

Ce jeu implique deux choses parmi les plus surnoises que l'homme ait rencontrées :

- 1. LA PUNITION**, car si vous avez tort à ce jeu, vous méritez de souffrir. Pouvez-vous imaginer quelque chose de plus terrible, diabolique pour éduquer les gens ? Si vous accordez encore de la valeur à la punition, je vous garantis qu'à la fin de cette journée, elle ne fera plus partie de votre conscience. Nous trouverons d'autres moyens pour gérer les relations avec d'autres pays. Plus de punitions.
- 2. LA RÉCOMPENSE**, ça fait partie du même jeu. Si vous avez raison, vous méritez une récompense.

Si vous avez tort vous méritez de souffrir. Ce jeu a engendré bien assez de violences sur la planète. Fini le sentiment de culpabilité qui fait partie des punitions. De même que la honte, plus de concepts d'obligations ou de devoir. Seulement le don naturel.

Nous nous sommes égarés de ce don naturel, il y a environ 5 000 ans. Nous avons adhéré à une pensée folle. La pensée que, par nature, l'être humain est maléfisant. Vous allez croire que pour changer les gens qui font quelque chose que vous n'aimez pas, il faut qu'ils détestent eux-mêmes avoir fait ce qu'ils ont fait. La pénitence. Alors pour des raisons théologiques et politiques, nous avons développé un langage que j'appelle

le langage du chacal. Langage qui nous coupe de la vie et rend le recours à la violence très facile. D'après Walter Wink, dans une culture de domination, vous devez rendre la violence agréable, divertissante. Nous avons été éduqués à faire de la violence un divertissement. Regardons les films et programmes pour enfants. Nous avons été éduqués dans ce sens à tel point que nous pouvons être violents avec nos propres enfants. C'est un langage basé sur des jugements issus d'une morale. Nous pensons en termes de qui a raison, qui a tort, qui est bon, qui est mauvais... « Dis-moi que tu es désolé, ok je te pardonne. »

RENDEZ-VOUS COMPTE DU JEU !

