

La Communication Non Violente en famille : un outil pour retrouver la paix



Connaissez-vous la **Communication Non Violente (ou CNV)** ? Il s'agit d'un mode de communication reposant sur l'**empathie**. Son fondateur est **Marshall B. Rosenberg** : il a même utilisé ce formidable outil pour **dénouer des conflits** entre différentes nations. Pour rendre la CNV ludique et accessible à tous, Marshall Rosenberg compare les personnes à deux animaux, en fonction de leur posture face au conflit. Les personnes qui ont des difficultés à s'exprimer autrement que par la violence sont alors des "chacals". Lorsqu'elles parviennent à mieux communiquer et apprennent à faire preuve d'empathie, elles deviennent des "girafes" au grand cœur. Alors, prêt(e) à découvrir comment

transformer les chacals en girafes grâce à la Communication Non Violente ?

À chaque instant, nous avons la possibilité, soit de servir la vie, soit de la détruire.

Marshall B. Rosenberg, Dénouer les conflits par la Communication Non Violente, Entretiens avec Gabriele Seils

En quoi la Communication Non Violente (CNV) consiste-t-elle ?

L'origine de la violence réside dans la manière dont nous avons appris à penser, à communiquer et à gérer les rapports de pouvoir. [...] Je développerais une méthode capable de transformer notre éducation. C'est ainsi que la Communication Non Violente vit le jour.

Marshall B. Rosenberg, Dénouer les conflits par la Communication Non Violente, Entretiens avec Gabriele Seils

La **CNV (Communication Non Violente)** est un **mode de communication** basé sur l'**empathie**. S'exprimer en CNV consiste à exprimer ses propres **besoins** avec authenticité et bienveillance, mais aussi à écouter ceux de ses proches, sans jugement. Le **respect** de l'autre et de soi doit être au cœur de l'échange. Bien utilisé, cet outil très puissant fortifie les relations humaines, et surtout familiales. En nous exprimant, nous devons toujours veiller à **servir la vie**, et non à la détruire. Souvenons-nous de ce que nous enseigne la Parole de Dieu lorsque nous communiquons avec nos proches : *“Tel, qui parle*

légèrement, blesse comme un glaive ; Mais la langue des sages apporte la guérison” ([Proverbes 12.18](#)).

Parlez-vous comme un chacal ou comme une girafe ?



Je suis convaincu que notre plus grand plaisir sur Terre, à nous, êtres humains, c'est de contribuer au bien-être de nos semblables.

Marshall B. Rosenberg, Dénouer les conflits par la Communication Non Violente, Entretiens avec Gabriele Seils

Si nous nous exprimons et écoutons avec “une bouche et des oreilles de chacal”, nous détériorons nos relations avec les autres. Lorsqu’il s’agit de nos proches, nous nuisons alors à la qualité de vie de l’ensemble de la famille. La plupart du temps, ce comportement est involontaire. Certaines personnes ne savent pas s’exprimer autrement : leur jeter la pierre n’arrangera pas la situation. Heureusement, il n’est jamais trop tard pour

apprendre à communiquer avec empathie ! La première étape de cet apprentissage est de prendre conscience de cette difficulté. Si tel est votre cas, vous n'êtes donc pas condamné(e) à rester un "chacal", ouf !

Dans le monde actuel, éviter de se transformer en "chacal" en grandissant peut être difficile. Lorsqu'une personne est traitée avec violence, sans respect, et que l'on ignore ses besoins, il est plutôt logique qu'elle finisse par communiquer violemment. De nombreux adultes sont aujourd'hui dans cette situation de souffrance. Pourtant, nous venons tous au monde avec un cœur, une bouche et des oreilles de "girafe"... Avant de chercher à inculquer les principes de la Communication Non Violente à vos petits girafons, il faudra alors commencer par vous métamorphoser ! Prêt(e) à découvrir comment vous transformer en "girafe" ?

Apprenez à parler comme une girafe en quatre points

Parler en « langue girafe » revient à trouver, dans les situations les plus diverses, les mots pour décrire ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Marshall B. Rosenberg, Dénouer les conflits par la Communication Non Violente, Entretiens avec Gabriele Seils

1. J'observe objectivement et sans jugement le ou les faits qui me gênent

Votre interlocuteur ne sera pas prêt à vous écouter s'il se sent agressé.

2. J'identifie le ou les sentiments que cette situation fait naître en moi

Mettre des mots précis sur ce que vous ressentez rendra la communication plus efficace. Vous sentez-vous inquiet(e), triste, en colère, délaissé(e), incompris(e), etc. ?

3. J'identifie et j'exprime le ou les besoins qui sont à l'origine de ce ou ces sentiments

Même s'ils sont douloureux, les sentiments "négatifs" sont de précieuses sonnettes d'alarme, dont le rôle est de nous pousser à identifier certains besoins vitaux qui ne sont pas satisfaits. Pour être en mesure de combler un besoin, il faut d'abord l'identifier, et donc comprendre quels sentiments nous habitent.

Marshall Rosenberg reprend neuf besoins fondamentaux identifiés par Manfred Max-Neef, que nous pouvons subdiviser pour plus de précision :

- l'**affection**
- la **compréhension**
- la **création**
- l'**identité**
- la **liberté**
- le **loisir**
- la **participation**
- la **protection**
- la **subsistance**

4. Je formule une demande précise et concrète, sans rien exiger de mon interlocuteur

Cela donne alors une demande de ce type-là : *"Si tu agis ainsi ..., je me sens ... et j'ai besoin de ..., j'aimerais donc te demander de..."*. Il est important de veiller à ne pas émettre de reproche ou de jugement.

Proposez à votre interlocuteur une **solution bienveillante** et constructive, pour avancer ensemble tout en respectant vos besoins mutuels. Veillez à formuler votre demande de façon positive, et à ce qu'elle soit concrète. L'idée est d'exprimer ce dont vous avez besoin, alors veillez à ne pas être trop vague, à ne pas simplement formuler ce dont

vous ne voulez pas. Gardez en tête que votre interlocuteur n'est pas obligé d'accepter votre demande. Restez ouvert(e) d'esprit et laissez-le exprimer ses propres besoins, sans le juger ou le critiquer : *“Ainsi donc, comme des élus de Dieu, saints et bien-aimés, revêtez-vous d'entrailles de miséricorde, de bonté, d'humilité, de douceur, de patience.”*

([Colossiens 3.12](#))

Traitez-vous avec amour et parlez-vous en “langue de girafe”



Au lieu d'être doux avec nous-mêmes, nous avons appris à nous adresser à nous-mêmes des reproches. Cela nous conduit à émettre des prophéties, qui effectivement se réalisent. Si je me dis toute la journée : « Mais que je suis bête ! », il y a en effet peu de chances pour que je devienne un jour intelligent.

*Marshall B. Rosenberg, Dénouer les conflits par la
Communication Non Violente, Entretiens avec Gabriele Seils*

Pour donner de l'amour, de la bienveillance et de l'empathie aux autres, commencez par vous traiter ainsi ! Gardez en tête et dans votre cœur cette Parole du Seigneur : *“Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Il n'y a pas d'autre commandement plus grand que ceux-là.”* ([Marc 12.31](#)). Faites preuve d'indulgence envers vous-même et envers vos proches au cours de votre apprentissage de la CNV : devenir une fière et grande “girafe” ne se fait pas du jour au lendemain. Le plus important est de progresser pas à pas.

Alors parlez-vous en “langue girafe” : vous le méritez largement !

À quoi ressemble une demande formulée en Communication Non Violente, dans la vraie vie ?

Vous avez compris quels sont les principes de la CNV, mais vous aimeriez savoir à quoi cela ressemble **concrètement** ? Afin de vous éclairer, voici deux exemples de la vie de famille quotidienne. N'hésitez pas à partager vos propres exemples dans les commentaires !

Exemple A : Votre enfant pleure et crie en voiture parce qu'il s'ennuie.

Avec de jeunes enfants, cette situation peut se produire fréquemment. Heureusement, la CNV peut aussi fonctionner avec les bébés : ils comprennent nos paroles bien avant de savoir parler !

- **Langue chacal** : *“Arrête de crier tout de suite ! Tu es insupportable !”*

Résultat : Votre petit crie encore plus fort, vous culpabilisez, et se concentrer sur la route est difficile pour le conducteur...

- **Langue girafe** : *“Tu t'ennuies, tu as envie de bouger, ce trajet est long. Je comprends. Moi non plus, je n'aime pas les longs*

trajets en voiture. Mais les cris ne nous feront pas arriver plus vite : cela devient encore plus difficile pour tout le monde. Papa conduit, il a besoin de calme pour se concentrer sur la route. Tu pourrais jouer avec tes figurines, faire un câlin à tes peluches, parler calmement ou chanter pour faire passer le trajet plus vite. Merci.”

Résultat : Votre petit fait un câlin à son doudou, vous avancez sereinement.

Exemple B : En télétravail, vous ne supportez plus le bruit que font les membres de votre famille.

- **Langue chacal :** [en vous adressant à votre moitié] *“Vous faites trop de bruit ! Je ne peux pas me concentrer sur mon travail ! C’est insupportable, j’en ai vraiment marre !”*

Résultat : Votre moitié se sent agressée (à juste titre), alors qu’elle fait son possible pour s’occuper des enfants pendant que vous travaillez. Vos enfants ne comprennent pas ce qu’il se passe et vous fixent avec inquiétude. La tension est palpable dans toute la famille.

- **Langue girafe :** [en vous adressant à votre moitié] *“Il est très difficile de me concentrer avec toute cette agitation autour de moi. Cela me stresse, me rend irritable et inquiet(e), car j’ai besoin de terminer mon travail. Est-ce que tu pourrais aller jouer au parc avec les enfants pendant que je termine s’il te plaît ? Merci.”*

Résultat : Tout le reste de la famille passe un très bon moment en jouant au foot pendant que vous terminez sereinement votre travail. Vous passez ensuite une belle soirée tous ensemble.

Adoptez la Communication Non Violente pour élever vos enfants sans utiliser la violence !

Tout conflit est l'expression tragique d'un besoin insatisfait.

Marshall B. Rosenberg, Dénouer les conflits par la Communication Non Violente, Entretiens avec Gabriele Seils

La loi française interdit les fessées depuis 2019 : cela nous montre bien que nous avons encore du chemin à faire pour lutter contre les **Violences Éducatives Ordinaires (VEO)**. Il y a tout juste quelques années, de nombreux professionnels de santé recommandaient aux jeunes parents de punir leurs enfants en les mettant au coin, voire de les frapper. Difficile dans cette situation de parvenir à ramener la paix dans son foyer !

En fait, la plupart des parents qui ont recours aux Violences Éducatives Ordinaires ignorent **comment faire autrement**. Rien ne nous prépare réellement à devenir parents : on ne nous distribue pas de “guide du parent parfait” à la naissance de nos enfants. Pourtant, cela n'a rien d'évident. Et cela devient encore plus compliqué si on a soi-même grandi avec des parents violents.

Aujourd'hui, nous avons la chance de disposer de **livres éducatifs** accessibles, qui nous aident à adopter la bonne posture pour élever nos enfants, à la lumière des **neurosciences** (qui nous expliquent le fonctionnement du cerveau humain). Nous savons maintenant qu'une éducation violente est inefficace, et surtout dangereuse. N'oublions pas que la violence n'est pas uniquement physique : elle est le plus souvent verbale. La CNV et les **pistes bienveillantes et efficaces** données par les neurosciences sont donc des outils essentiels.

Commencez à utiliser la Communication Non Violente sans plus attendre

Vous vous demandez si c'est vraiment le bon moment pour commencer à utiliser la CNV ? Est-ce trop tard ? Ou trop tôt ? Vos enfants et votre conjoint(e) sont-ils prêts pour ce changement ? En réalité, c'est toujours le bon moment pour introduire plus d'**empathie** dans la famille. Le meilleur moment, c'est maintenant.

Soyez un exemple sans être parfait(e)

Adopter la CNV n'est pas évident, et vous n'avez pas besoin d'être des experts pour commencer. C'est en faisant qu'on apprend ! Jour après jour, vous prendrez goût à ce nouveau mode de communication, et vos proches commenceront à vous imiter sans même s'en rendre compte !

Lorsque vous parlez à vos enfants en Communication Non Violente dès leur naissance, vous en faites un mode de communication naturel pour eux. Si vos enfants sont déjà grands, le changement se fera petit à petit. Montrez-vous patient(e) : votre moitié et vos enfants adopteront la "langue girafe" au fur et à mesure. Même si le monde actuel est souvent violent, **l'empathie est bien un merveilleux don naturel**, que nous pouvons tous réapprendre. *"Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant réciproquement, comme Dieu vous a pardonné en Christ."* ([Éphésiens 4.32](#))

Faites preuve du plus grand respect envers les membres de votre famille

La société a longtemps considéré les enfants comme moins importants que les adultes. Mais il est grand temps de changer notre façon de les traiter ! Certes, les enfants doivent respecter leurs parents, et leur obéir, mais nous devons leur montrer le bon chemin. Et le bon chemin n'est jamais celui de la violence. Souvenons-nous de ce verset, qui nous

montre bien comment le Seigneur considère nos petits : *“Et Jésus dit : Laissez les petits enfants, et ne les empêchez pas de venir à moi ; car le royaume des cieux est pour ceux qui leur ressemblent.”* ([Matthieu 19.14](#)).

Nos enfants ne sont pas des adultes miniatures, mais **de petites personnes qui se construisent** jour après jour, en apprenant comment fonctionne le monde qui les entoure. Attendre d'eux qu'ils se comportent exactement comme nous le souhaitons n'est pas réaliste, et cela fait peser des tensions sur toute la famille. Nous sommes responsables d'élever nos enfants, mais **nous ne pouvons pas les contrôler** pour autant. Il n'est pas question de chercher à les “dresser” !

Souvenons-nous qu'à l'origine de tout **conflit** se trouve un **besoin non satisfait**. Respecter les besoins de chacun permet de développer la coopération et la confiance. Ainsi, la Communication Non Violente nous invite à réellement entendre ce besoin plutôt que de qualifier cette crise de “caprice”.

Avant de disputer nos enfants de façon démesurée, posons-nous cette question : comment est-ce que je réagis si un adulte de mon entourage faisait la même “bêtise” ? En **changeant d'angle**, nous pouvons réagir avec davantage d'empathie. Si votre cousine brise votre vase préféré, vous ne lui demanderez certainement pas d'aller réfléchir dans sa chambre...

Naturellement, cela est aussi valable pour votre **partenaire** et pour **vous-même**. Nous traitons souvent nos proches avec beaucoup moins d'indulgence que les autres personnes. Et nous nous montrons généralement encore plus durs envers nous-mêmes.

Découvrez les bénéfices de la CNV dans votre vie de famille

Les **bénéfices** de la Communication Non Violente sont nombreux ! Lorsque nous nous exprimons et écoutons avec **empathie**, nous favorisons la **coopération** au sein de la famille. Petits et grands

apprennent à gérer leurs **émotions** en développant leur empathie. La **complicité** peut alors (re)trouver sa place dans le foyer.

Avec le temps, s'exprimer en CNV devient une habitude. Peu à peu, vous n'aurez plus besoin de vous épuiser à **crier** ou à gérer les **disputes** de la fratrie. Nous ne sommes pas en train de dire que vos enfants ne se disputeront plus jamais, mais qu'ils apprendront à résoudre eux-mêmes les conflits ! Cela **apaisera** les relations familiales, et leur servira tout au long de leur vie.

En apprenant à vos enfants à identifier leurs émotions et leurs besoins, sans les nier, vous leur permettez également de mieux gérer les émotions "négatives". S'ils apprennent à les désamorcer, elles n'auront pas le temps de devenir destructrices.

Vous permettez ainsi à vos petits de **grandir sereinement**. La **sécurité affective** reçue tout au long de leur vie les aidera à devenir des adultes pleins d'empathie. Imaginez un peu comment se porterait le monde si tous les enfants grandissaient ainsi ! Alors, certes, vous ne pouvez pas changer le monde entier, mais soyez certains que vos petites "girafes" adouciront bien des "chacals" !

Notre cadeau pour vous : accédez dès maintenant à votre ebook gratuit "*Comment gagner en sérénité et vivre votre bonheur en famille*".

Woody's Family
Famille & co

[S'ABONNER](#)

[S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



1402 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 -
www.topchretien.com