

Merci de m'avoir invitée à vous parler de la Communication NonViolente.

Je suis très heureuse d'être là, heureuse de rencontrer des acteurs de paix qui agissent de manières différentes partout dans le monde ET heureuse de vivre ça en Église. C'est un rêve qui devient réalité !

Et je suis aussi tendue car j'ai vraiment envie de contribuer et je me demande ce que je peux vous apporter !

Je voudrais aussi vous dire que je m'exprime à partir d'un lieu où je mesure que je vis dans un pays en paix pour le moment, dans un environnement tellement privilégié et que je peux m'incliner devant chacun de vous.

Sur ce sujet de la communication non-violente, je vais limiter mon sujet aux compétences clefs relationnelles qui facilitent la non-violence et la paix.

Et dans ce champ, je vais surtout m'inspirer de la CNV, mise au point par Marshall B Rosenberg dans les années 70, que je pratique depuis plus de 15 ans.

Je vous propose 7 points (si j'ai le temps !)

I. La CNV dans le monde

Je suis présidente de l'association des formateurs en CNV en France, qui regroupe 70 formateurs certifiés. Dans le monde, nous sommes 700 formateurs, répartis sur 65 pays, sur tous les continents.

Nous accompagnons des personnes dans des environnements très divers :

- familles et couples, médiations familiales
- santé et éducation
- dans les prisons, médiations et cercles restauratifs
- avec les migrants,
- dans les entreprises,
- dans les pays en guerre et les conflits inter-ethniques, avec les victimes et avec les auteurs, dans des médiations.

J'aimerais souligner quatre points essentiels pour nous :

- Marshall B Rosenberg a tenu à valider **que la CNV ne dépend ni de la culture, ni de la religion** ; il a même fait un important travail pour vérifier que le chrétien, le juif, le musulman, le bouddhiste se retrouvait dans cette approche, lui permettait de vivre sa spiritualité de manière plus forte et de développer son niveau de compassion.
- La CNV s'appuie sur une foi en l'homme, sur une expérience que nous avons tous de **la joie à contribuer au bien-être des autres** quand nous ne le faisons ni par peur, ni par obligation.
- La CNV s'appuie aussi sur un choix « *à partir de maintenant je choisis de croire que la non satisfaction de nos besoins résulte d'un manque de dialogue et de créativité plus que d'un manque de ressources.* » ; cela rejoint notre foi que Dieu nous a créé pour nous donner **la vie en abondance**.
- Je présentai le week-end dernier la CNV et un prêtre assomptionniste me dit « Finalement c'est ce que nous faisons lorsque nous faisons des rencontres d'intellectuels palestiniens et israéliens, si nous avons connu la CNV nous serions allé

plus loin » : d'une certaine manière, je ne vais rien vous apprendre, **la CNV met des mots sur ce que nous faisons** de manière inconsciente dans de nombreuses situations, la CNV n'est pas une nouvelle méthode, et en même temps cette conscientisation nous permet d'aller plus loin.

2. **Le défi de la simplicité**

Un collègue du Congo, qui a vécu à l'université belge des séminaires de réconciliation entre hutus et tutsis pendant les conflits, Pierre Muanda, témoignait « Avec toute leur intelligence et toutes leurs compétences, je suis étonné que la seule chose qu'ils ont trouvé c'est de nous proposer des formations en CNV. J'étais étonné que ces personnes pleines d'intelligence puissent trouver comme solution une bêtise de nous donner une formation en CNV. Je ne voyais pas l'impact, le lien avec l'intensité de colère, de haine »

Hier matin, ce qui m'a frappé c'est ce paradoxe :

- Nous connaissons des personnes qui, spontanément, agissent de manière non-violente,
- ET en même temps nous observons que la formation à la communication non-violente, à la posture non-violente demande du temps et est complexe.

J'ai beaucoup de gratitude pour le travail énorme que Marshall B Rosenberg a fait pour intégrer des travaux de psychologie, sociologie, spiritualité ainsi que tous les travaux faits sur la Shoah ET pour en faire un **processus simple**.

La CNV est très simple, je pourrais dire « d'une simplicité biblique » !

Ça me semble essentiel de garder cette simplicité car cela rend la CNV **accessible à tous**. Je pense souvent à cette parole « Ce que tu as caché aux sages et aux savants, tu l'as révélé aux tout-petits. » (Luc 10, 21).

La communication non-violence, c'est si simple : le langage du cœur. Et pourtant c'est un travail d'apprendre la communication non-violente, nous le savons tous ici...

La CNV est toute simple à comprendre : nous sommes habités par des jugements et pensées, observations, sentiments et besoins, demandes ; nos jugements sont l'expression de nos sentiments et besoins ; nos besoins sont la source de nos jugements, sentiments et demandes ; nos besoins sont vitaux et ne sont jamais contradictoires. Ça paraît si simple à comprendre !

Et en même temps la CNV est complexe à vivre au quotidien car elle parle de notre capacité à nous aimer, à accueillir l'altérité, à aimer nos ennemis, à toujours prioriser la relation à notre volonté de corriger nos frères. **La CNV est un puissant levier de conversion, de pardon et de réconciliation.**

Avant de poursuivre je voudrais vous proposer une courte expérience que je propose dans mes séminaires et conférences. Qu'est-ce que vous aimez vivre quand vous êtes en relation avec une autre personne ? Prenez une minute en silence pour vous reliez à ça. Quels sont les mots clefs qui caractérisent ce que vous aimez vivre quand vous êtes en relation avec une autre personne ?

1 mn de silence

10 mots clefs

Quel que soit l'environnement où je vais, quand je suis avec des personnes en conflit, elles disent toutes la même chose. Nous aspirons à de la paix, de l'authenticité, de l'écoute, de la compréhension mutuelle, du sens etc...

Ma manière de communiquer est violente chaque fois que je ne contribue pas à ça, pour moi ou pour autrui. Ma manière de communiquer devient non-violente chaque fois que je permets cela chez moi et chez autrui.

3. La violence de nos cultures et de nos langues

L'un des commentaires que j'ai fait sur le document préparatoire c'est que j'aimerais que la violence de nos langages et de nos cultures, de manière de parler et de penser, soit davantage mise en valeur. **C'est difficile pour nous de reconnaître que notre Église baigne dans une culture violente et parfois l'alimente.**

C'est difficile de prendre conscience de la violence de notre manière de penser quand nous sommes dans le système.

La CNV donne des clefs essentielles pour ça et j'en soulignerai 6 :

- **Les manières de penser qui nous empêchent de voir la réalité telle qu'elle est** : les étiquettes « c'est un migrant », « c'est un homosexuel », « c'est un cleric » qui nous empêchent de voir l'unicité de chaque personne, au delà de nos préjugés ; les interprétations et généralisations que nous pouvons faire qui font que nous ne réagissons pas à la réalité mais à l'histoire que nous nous racontons,
- **Les jugements moralisateurs** (à distinguer des jugements de valeur) : chaque fois que je pense que c'est bien ou que c'est mal, que j'ai raison, que je détiens la vérité, quelle place je laisse à l'autre, qui pense différemment de moi ?
- **Le déni de responsabilité et les exigences**, ce que les travaux sur la Shoah appelaient le « amtssprache », le langage administratif – je ne fais qu'exécuter les ordres ; j'aimerais souligner combien je suis inquiète de voir ce langage se développer dans les entreprises ; ce langage a conduit à la Shoah, il conduit aujourd'hui à broyer des hommes et à détruire notre maison commune.
- **Le paradigme de la domination, de l'oppression et de la soumission**, du « pouvoir sur », qui nous fait confondre « autorité » et « domination », « violence » et « force », « violence » et « conflits » ; qui nous empêchent d'investir notre « pouvoir avec »
- **La pensée binaire**: c'est toi ou moi et nous avons du mal, dans certaines cultures, à mettre du « et », à penser l'interdépendance
- **Les croyances qu'a évoqué Maria hier** : si je crois que la violence est plus efficace que la non-violence, j'observe le monde à travers ces lunettes et j'agis en lien avec cette croyance.

Ce que la CNV apporte de vraiment nouveau c'est une possibilité de retournement et de conversion : nos jugements sont l'expression de nos besoins, aspirations, valeurs, rêves...

Pour moi, il y a un enjeu fort à se former sérieusement à reconnaître ces formes de langage et de penser et à apprendre à les transformer.

4. Éléments de Communication NonViolente

Il me semble qu'un enjeu est que notre parole touche la personne qui la reçoit. Il ne s'agit pas ensemble de parler d'un autre qui n'est pas là, de décider ensemble qu'il est notre bouc émissaire commun. Ce qui me travaille en ce moment c'est :

- Comment je marche ma parole ?
- Comment ma parole rejoint l'autre et lui offre de la compassion ?
- Comment je me laisse rejoindre aussi par cet autre ?

La CNV m'invite à deux prises de conscience, même si elles sont inconfortables :

- C'est à moi de **faire le premier pas**, j'ai de l'impact et la CNV m'invite à développer mon emporvement
- Le passé est le passé, la question est : **qu'est-ce que je choisis maintenant pour que le futur soit plus satisfaisant pour tous ?**

Non pas culpabiliser, mais inviter à la prise de responsabilité.

J'aimerais que nos documents parlent au cœur de nos lecteurs et les invitent faire un pas...

La CNV m'invite à travailler dans **trois espaces** :

- L'auto-empathie : comment je m'accueille ? Comment j'accueille pleinement ma propre violence pour accueillir pleinement la vie qui cherche à s'exprimer derrière cette violence ?
- L'expression authentique : comment je m'exprime ? Comment je parle de mes aspirations, en laissant de l'espace à l'autre ? Comment je dis « non » en partant de moi et non contre l'autre ?
- L'écoute empathique : comment j'accueille la parole de l'autre, comment j'entends ses aspirations et besoins, qu'il cherche à satisfaire derrière des paroles et des actes que je n'aime pas ?

Je vais détailler ça.

5. Accueillir ma vérité

Ce qui a travaillé Marshall B Rosenberg c'est cette question : comment se fait-il que nous autres, êtres humains doués d'intelligence, nous soyons capables de faire des choix aussi tragiques ? Comment Rudolf Höss peut dire « J'ai passé à Auschwitz les plus belles années de ma vie, je m'entendais bien avec ma femme, j'avais quatre enfants que j'aimais beaucoup. En même temps j'avais un métier bien difficile, vous savez, il fallait que je fasse disparaître, que je brûle 10 000 corps par jour et ça c'était difficile, vous savez. ».

Marshall B Rosenberg disait que nous sommes éduqués à devenir de « **gentilles personnes mortes** ». Je trouvais qu'il exagérait. Travaillant en ce moment beaucoup dans les entreprises, face aux enjeux sociétaux actuels, c'est ce que j'observe aujourd'hui. Je rencontre des personnes coupées de la vie en elles, coupées de leur intériorité, qui n'ont pas le temps de se poser, qui n'ont pas le temps de se parler, de discerner. Et je ne suis pas sûre que les pratiques de méditation, qui fleurissent en occident, ne laissent pas les personnes coupées de la vie en elles. J'en rencontre dans le monde du travail et j'en rencontre aussi dans l'Église...

Est-ce qu'on espère sauver l'humanité et développer la paix en étant gouvernées par des personnes qui sont coupées d'elles-mêmes ? Moi non...

Pour vous parler de ça, je vais vous offrir ma vulnérabilité. Ce n'est pas facile mais je fais ce choix pour vivre avec vous la CNV.

Je vais vous dire ce qui s'est passé pour moi hier matin en arrivant. En arrivant j'ai pris la liste des participants et j'ai été traversée de deux émotions très intenses :

- D'abord la joie, une immense gratitude pour les organisateurs et les participants : besoins d'inspiration, de partage, d'espoir !
- Et en même temps j'ai été habitée d'une grande tristesse quand j'ai vu que la liste était classée par « étiquettes »...

Et ça m'a demandé un travail intérieur de revenir à moi. Ma tristesse ne venait pas de cette liste mais me parlait de mes besoins, d'un rêve que j'ai, de l'aspiration que j'ai. Elle me parle d'une quête que j'ai et qui me ramène à moi. Ca m'a libéré de prendre conscience de ça et ça m'a donné du pouvoir d'agir... Et elle me permet de faire un choix, de vous parler de cœur à cœur ici et maintenant.

Je prends le risque d'exprimer ma vulnérabilité car la CNV m'apprend que ce que j'ai vécu ne parle que de moi. Ma tristesse ne parle que de mes besoins, d'un rêve que j'ai, de l'aspiration que j'ai de prioriser les plus petits...

6. Accueillir la vérité de l'autre

Maintenant que j'ai pris la responsabilité de vous parler de mon cœur, il se peut que je vous ai stimulé. Mon éthique personnelle consiste à accepter d'être disponible pour vous écouter, pendant la pause par exemple.

La CNV m'invite aussi à l'empathie envers autrui : qu'est-ce qui est si précieux chez l'autre qui fait qu'il dit ce qu'il dit, qu'il agit comme il agit ?

Est-ce que je peux à la fois dire « non » à un comportement ET en même temps accueillir la Vie qui cherche à se déployer en l'autre, à travers son comportement ?

Est-ce que je peux entendre un « non » ?

Est-ce que je peux prendre le temps d'accueillir pleinement la vérité de l'autre ?

Est-ce que je peux m'asseoir pour écouter pleinement et me relier à notre humanité commune ?

Est-ce que je peux écouter l'autre dans son unicité, ici et maintenant, sans l'enfermer dans son passé ou ce que je crois connaître de lui ?

Nous pouvons reprendre les paragraphes d'Amoris Laetitia 136 à 141, qui ne s'adresse pas qu'aux couples mais concerner chacun d'entre nous.

(137) Se donner du temps, du temps de qualité, qui consiste à écouter avec patience et attention, jusqu'à ce que l'autre ait exprimé tout ce qu'il a sur le cœur, demande l'ascèse de ne pas commencer à parler avant le moment opportun.

(138) Cultiver l'habitude d'accorder une réelle importance à l'autre. Il s'agit de valoriser sa personne, de reconnaître qu'il a le droit d'exister, de penser de manière autonome et d'être heureux.

La CNV offre un cadre pour ça : quand l'autre me juge, il parle de lui ou d'elle et pas de moi...

Cette écoute-là redonne de l'espace, facilite un dialogue authentique et respectueux de la beauté de chacun, contribue à une restaurer la relation.

7. CNV et changement social

Ce que j'aimerais vous dire pour terminer c'est que la communication non-violente n'est pas qu'une démarche individuelle. Elle vise à un changement de paradigme, un changement de fond.

Elle nous invite à pleurer ensemble nos deuils « si j'avais connu la CNV, je n'aurais pas tué mon meilleur ami ».

Elle nous invite à repartir par un autre chemin.

Elle nous invite à croire en l'humanité, dans les talents que Dieu nous donne pour être en relation et traverser nos conflits.

Et je voudrais vous citer le dernier paragraphe du livre que Marshall B Rosenberg consacre au changement social

Devant l'ampleur du changement social auquel nous aspirons tous, le moteur qui nous donnera le plus d'espoir et de force pour réaliser ce changement est, à mes yeux, notre capacité de célébrer nos réalisations. Faisons en sorte que la célébration fasse partie intégrante de notre vie et qu'elle soit le point de départ de nos initiatives. Commençons par là, sinon nous serons dépassés par l'ampleur de la tâche. Cet esprit de célébration nous donnera l'énergie dont nous avons besoin pour mener toutes les actions nécessaires au changement social.

8. Conclusion

« 136. Je citerai à nouveau le pape « Le dialogue est une manière privilégiée et indispensable de vivre, d'exprimer et de faire mûrir l'amour (...). Mais il suppose un apprentissage long et difficile. »

Il ne suffit pas d'être chrétien pour communiquer de manière non-violente. La communication non-violente, cela s'apprend et demande un travail quotidien, jour après jour, approfondi...

Se former pour accueillir, écouter, traverser la douleur, développer sa parole et son pouvoir d'agir, dialoguer et négocier, célébrer et remercier.

Formateurs CNV – Acteur NV – théologiens, moralistes et historiens

Mon rêve est que l'Église prenne davantage la mesure de la culture dans laquelle elle baigne, dont elle est imprégnée et qu'elle risque de véhiculer si elle n'en a pas conscience, à travers le langage.

Je rêve que les acteurs de l'Église se forment sérieusement à la Communication NonViolente, peut-être en relation avec les acteurs d'autres communautés religieuses.

Je rêve aussi que l'Église puisse coopérer avec les chrétiens qui pratiquent la Communication NonViolente pour que le déploiement de la Communication NonViolente se fasse d'une manière qui continue d'être cohérente avec l'anthropologie chrétienne. Je souhaite recevoir du soutien sur ce point.

Je rêve d'une Église qui inspire, soutienne et mette en relation les acteurs de nonviolence du monde entier. Le présent document et notre rencontrer sont un cadeau pour l'Église et le monde.