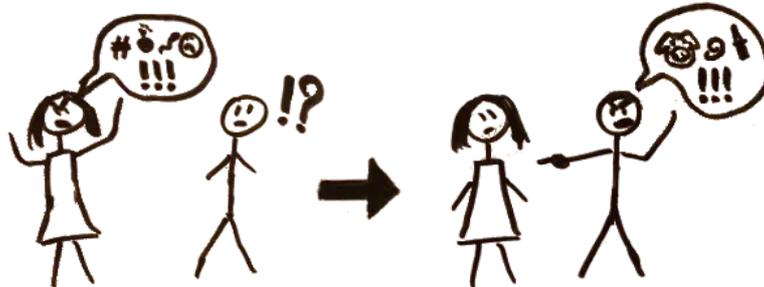


# Communication Non Violente : les fondamentaux

[bloculus.com/communication-non-violente-fondamentaux](http://bloculus.com/communication-non-violente-fondamentaux)

27 octobre 2014



La situation ci-dessus vous semble familière ?

Vous êtes-vous déjà surpris à fuir une discussion par crainte de vous emporter ?

Vous arrachez-vous les cheveux en ce moment même pour trouver le moyen d'exprimer à quelqu'un ce que vous ressentez sans exploser ?

CET ARTICLE EST ÉCRIT POUR VOUS ! 

C'est au travers de la lecture de « Cessez d'être gentil, soyez vrai » de Thomas D'Ansembourg que j'ai découvert la **Communication Non Violente**. Véritable outil de développement personnel, elle permet de (re)découvrir avec humilité la communication et de ne plus se laisser dominer par nos émotions mais les appréhender avec à-propos et sérénité.

Voici donc, du bout de mes feutres, une présentation qui me tient à cœur de ce processus de communication.

## Attaquer, fuir ou encaisser : 3 recettes pour échouer en communication

Voici trois méthodes pour réussir à échouer dans sa communication, notamment lorsqu'une conversation devient difficile.



### Attaquer

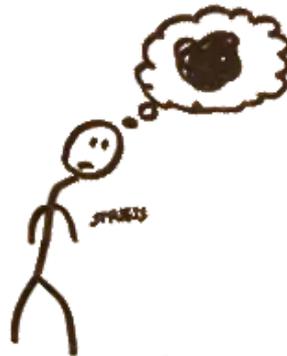
Première méthode : laisser son caractère sanguin et impulsif prendre le dessus et **passer à l'attaque**. Le ton monte, la colère l'accompagne souvent et chacun s'enferme alors dans son opinion, sans écouter l'autre. Il y a généralement **escalade à la violence** verbale et les mots dépassent les pensées (propos blessants, insultes, mensonges). L'issue n'est alors jamais gagnant-gagnant pour les deux protagonistes.



## Fuir

---

Face à cette violence, la 2ème méthode très répandue consiste alors à **fuir l'opposition**. « Oulà, fais comme tu veux ! ». L'un des deux protagonistes tourne alors les talons et refuse l'interaction. Il s'en va avec un goût amer en bouche faute d'avoir pu affronter le différend. Différend qui finira d'ailleurs par revenir sous une forme ou une autre puisqu'il n'a pas été traité.

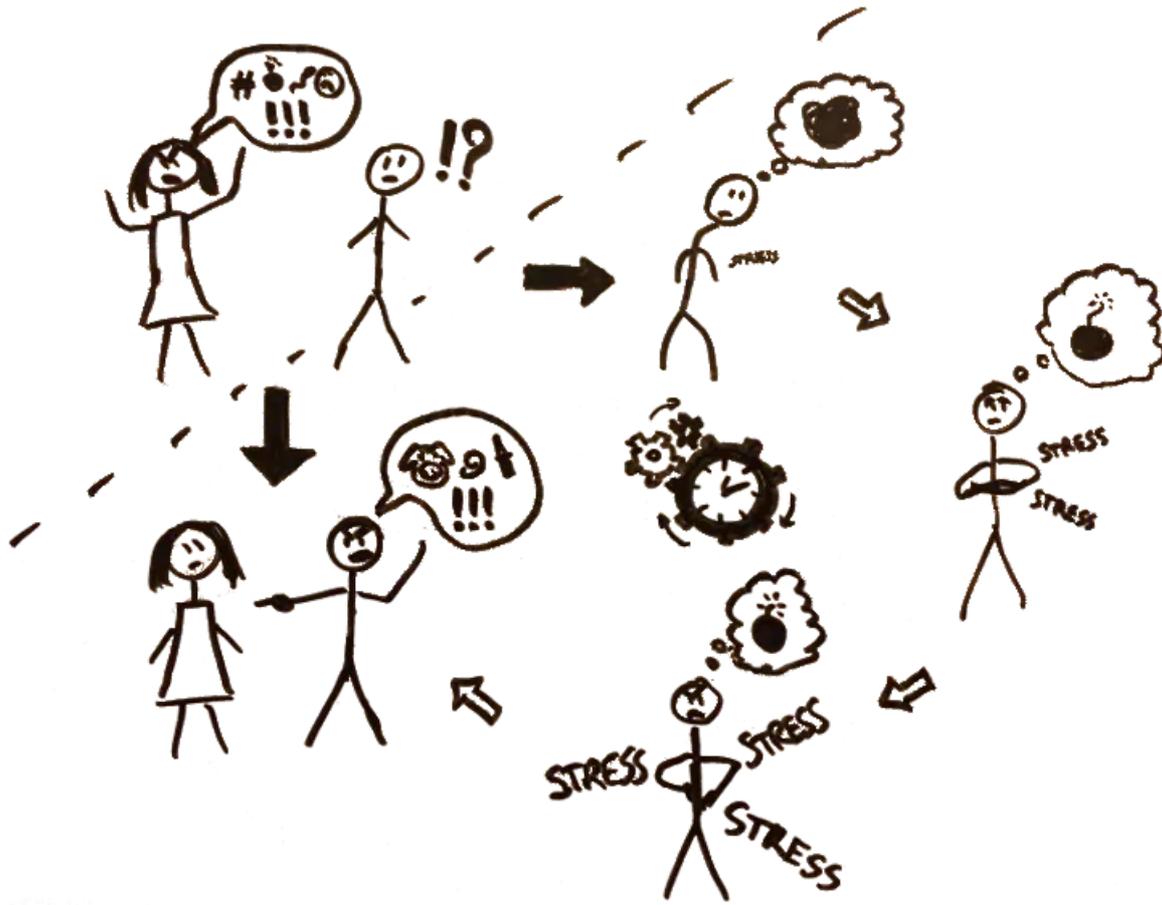


## Encaisser

---

Cousine de la fuite, la 3ème méthode propose de faire face au conflit et de se concentrer uniquement sur la construction d'une issue favorable à la discussion et d'**encaisser les coups**. À la manière d'une éponge, nous gardons alors le surplus d'émotions difficiles (colère, peine,...) « à l'intérieur » en espérant voir le tout disparaître avec le temps...

Le temps fait donc son office, mais plutôt que d'estomper le ressentiment, il le sublime. Insomnies, pensées corrosives, **stress** : nous finissons par exploser en renvoyant tout notre mal-être sur notre interlocuteur, ou toute autre victime innocente qui se trouve être présente au mauvais endroit, mauvais moment.



## Résultat

---

Ces trois recettes ont trois points communs :

- elles génèrent de la violence, soit envers soi, soit envers l'autre,
- elles ne permettent pas de se comprendre
- elles ne laissent que très peu de chance de trouver une solution satisfaisante au problème rencontré !

Face à ces échecs, la Communication Non Violente propose une alternative...

## Revenir à soi avant de communiquer

---

### ***“C’est pas moi, c’est les autres”***

---

Bien souvent, nous estimons qu’avec tous les efforts que nous faisons, la difficulté à communiquer ne peut venir que de notre interlocuteur. Après tout, **c’est lui qui** est “égoïste”, “borné” et surtout [insérez ici le qualificatif qui vous énerve le plus] !

Mais posons-nous les questions suivantes :

- *“Est-ce l’autre personne qui est égoïste, ou nous qui prenons mal son attitude et avons besoin de plus d’attention ?”*
- *“Est-ce l’autre qui est borné, ou nous qui ne nous sentons pas compris et souhaitons l’être ?”*

Finalement, la responsabilité de notre mal-être ne revient plus à l'autre mais bien à notre propre perception de ce qu'il fait ! Et tant mieux, car changer les gens est une chose bien plus difficile que modifier nos perceptions ! D'autre part, **ne pas donner à l'autre la responsabilité de notre bonheur ou malheur** est une base essentielle pour ne pas s'enfermer dans l'échec.



## Sortir du tout noir ou tout blanc

Lorsque nous communiquons, nous le faisons donc avec nos **croyances, jugements et préjugés** sur l'autre. Et qu'ils soient vrais ou faux, ils nous aveuglent souvent sur le véritable malaise qui nous habite ! Nous dépensons alors une immense partie de notre énergie sur la question binaire "*Qui a tort, qui a raison ?*", alors que celle qui devrait nous occuper est : "**Comment réussir à s'entendre et résoudre notre problème à deux ?**".



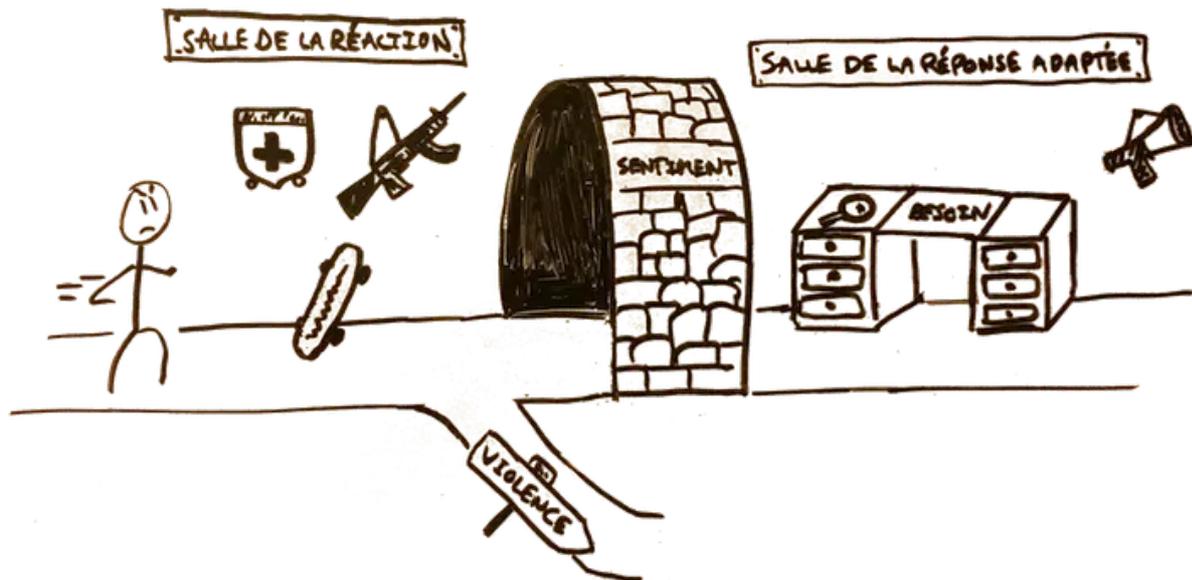
Pour y arriver, tout l'objet de la Communication Non Violente est de parvenir à exprimer ce qui se passe en nous sans entrer en guerre contre notre interlocuteur. Et pour ça, nous devons déjà le comprendre nous-même !

## L'accès difficile à nos sentiments

---

Le 1er challenge est de savoir **détecter et reconnaître consciemment le sentiment qui nous assaille** dans la situation problématique. Colère, tristesse, fatigue, peur, découragement... Il s'agit de mettre un mot derrière notre ressenti. 2ème challenge : parvenir à faire face à ce sentiment sans se laisser dominer par celui-ci !

Cette étape d'identification de notre émotion est essentielle car elle nous permet de **quitter la réaction** instinctive (attaque/fuite/encaissement) pour **entrer dans la réponse** adaptée par rapport à notre besoin réel.



## Les besoins dissimulés derrière les sentiments

---

Une fois que nous avons mesuré l'ampleur de notre sentiment, une question se pose : « **Qu'est-ce qui provoque chez moi une telle réaction ?** ». Évitions alors ici le piège qui consiste à renvoyer à nouveau à l'autre la responsabilité de notre sentiment ! Concentrons-nous plutôt sur la **raison personnelle** intime qui provoque ces sentiments. En Communication Non Violente, ce sont des **besoins profonds insatisfaits** que nous recherchons.

Par exemple si lorsqu'un de nos proches ne participe pas aux tâches ménagères (fait), nous ressentons de l'agacement (sentiment), notre besoin peut alors être d'avoir plus d'équité dans la réalisation de ces tâches quotidiennes, d'être aidé, ou même de nous reposer. Par contre, le "besoin que l'autre passe l'aspirateur" n'en est pas un. **Nous confondons fréquemment besoin et solution.** C'est un des points qui nous amène d'ailleurs souvent au conflit : nous voulons généralement imposer immédiatement la solution idéale que nous imaginons... qui n'est pas forcément celle de notre interlocuteur !



C'est une fois le besoin compris par chacun que la recherche de solution peut commencer. Et parfois la solution pourra même être de subvenir nous-même à notre besoin !

## **Exprimer ce que nous vivons : Les 4 étapes de la Communication Non Violente**

---

Le cheminement intérieur décrit précédemment nous permet de mieux comprendre notre fonctionnement et de **traiter les causes réelles de nos problèmes plutôt que leurs symptômes**.

Cependant, au delà de nous comprendre, nous souhaitons aussi et surtout réussir à expliquer à l'autre ce déroulé. Pour cela, voici ci-dessous une synthèse visuelle des 4 étapes clés de la Communication Non Violente.

