

La CNV fait-elle violence ?

Communication Nonviolente et mystification

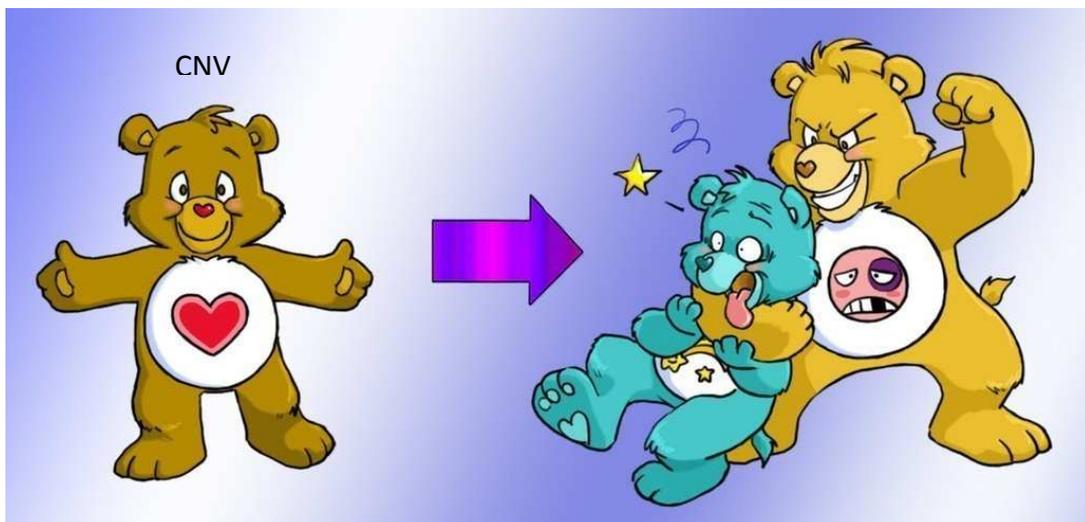


Image : [DrChrissy](#)

Sommaire

| | |
|--|-----------|
| Gratitude | 3 |
| Grammaire, pouvoir et genres | 3 |
| Contact | 3 |
| Licences | 3 |
| | |
| Quelques mots sur la CNV | 5 |
| | |
| Débusquons les « gical-es » ! | 6 |
| Le GICAL - Connaissez-vous cette animale ? | 7 |
| Des situations... potentiellement violentes ! | 9 |
| L'uniformisation du langage..... | 9 |
| De la police du langage..... | 10 |
| ... A la silenciation de l'autre ! | 11 |
| La chasse aux étiquettes | 12 |
| Et la silenciation politique ? | 13 |
| La déresponsabilisation de ses sentiments/besoins..... | 14 |
| Faire changer l'autre | 16 |
| L'obligation au partage | 18 |
| La négation de la colère/de l'intensité..... | 19 |
| L'ignorance des pouvoirs et privilèges | 22 |
| Trop d'embûches, jetons la CNV ?! | 23 |
| | |
| Une philosophie... audacieuse et puissante ! | 24 |
| | |
| Glossaire | 25 |
| Ressources | 27 |

Gratitude...

Un immense merci aux personnes qui ont passé du temps et mis du cœur pour me relire. Leurs retours m'ont fait grandir et surtout m'ont permis d'accéder à une plus grande justesse politique, de prendre un peu plus conscience de mes privilèges et de mes angles morts. Gratitude envers elles !

Grammaire, pouvoir et genres

Le discours, d'après moi, étant un instrument de pouvoir, j'ai choisi d'avoir recours à l'écriture inclusive* (voir Glossaire p. 25) pour participer à la déconstruction des inégalités et des stéréotypes de genre dans notre société et commencer ainsi à dés-invisibiliser le féminin. Sauf si cela est précisé, **j'ai inclusivé* toutes les citations**. Typiquement, toutes les fois où du masculin grammatical apparaissait comme signifiant universel (« les hommes », « ils », « ceux », etc.), j'ai remplacé par des mots incluant l'autre moitié de l'humanité : « humain·es », « iels », « ceux », etc. J'aurais ainsi recours au point médian (grand·e) ou à des hybridations (studieuse ; « maon » en contraction de « ma » et « mon ») ; je choisis de varier les façons d'écrire dans une optique de déconstruction de la binarité de genre (ici grammaticale).

De la même façon, j'utilise aléatoirement le masculin, le féminin et/ou le point médian quand je parle de moi afin de refléter l'ensemble de mes multiples genres intérieurs et d'exprimer, dans le langage, ma non-binarité.

Contact

Pour clarifier un truc, discuter, gueuler, souligner une faute d'orthographe ou une maladresse lourdaude, écris-moi à cette adresse : cavecologique@vivaldi.net.

Licences

Brochure sous licence **CC-NC-SA**.

Vous pouvez tout à fait imprimer, photocopier, faire circuler ou transformer librement le présent document, dès lors que c'est pour un usage non commercial.

Les images et dessins sont sous licence CC0 Public Domain, sauf si l'illustrateurice est cité·e.



Pourquoi cette brochure ?

J'ai eu envie de partager ma colère et ma lassitude à propos de toutes les fois où **des personnes¹ pensent pratiquer la Communication Nonviolente (CNV)... alors qu'elles exercent de la violence sur d'autres** (ou sur elles-mêmes, mais dans ce cas, je me sens plutôt triste). Et au-delà de ça, j'ai envie de partager quelques pistes ou repères pour détecter **pourquoi ce n'est pas de la CNV, pourquoi c'est violent et pourquoi c'est important pour moi de pouvoir différencier les deux !**

Je m'identifie comme une personne trans², militante et queer* ; je suis une personne blanche et valide, je porte une barbe, je suis issu-e de la classe moyenne : ma famille avait peu de réseau, peu de culture ; mes parents ont accumulé beaucoup de capital. Je me sens proche des courants transféministes, non violents, décroissants et écolos politisés. J'aspire à une transformation radicale de la société : féminisme, décroissance, et écologie sociale. J'essaye d'œuvrer concrètement dans le monde pour cette transformation et surtout, chaque jour, en tâtonnant et en me trompant, j'essaye en tout premier lieu d'incarner, moi, cette posture.

J'ai découvert fin 2017 la Communication Nonviolente³ (CNV) : c'est une philosophie de vie qui m'anime, me soutient, me parle, me plaît, me touche, et dont je tire plus de puissance (pouvoir-du-dedans*), de liberté, de joie. Je me suis formé-e au début de façon « autogérée », c'est-à-dire hors du circuit conventionnel. Je donne des ateliers à prix libre sur la CNV. Alors, bon, clairement, je suis partial-e. ;-)

Au cours de mon apprentissage de la CNV, j'ai moi-même exercé de la violence, et il m'arrive encore de le faire (involontairement). Pour autant, je me sens tellement mais tellement saoulé-e et parfois désespéré-e de voir comment la CNV peut être déformée (souvent inconsciemment), galvaudée, détournée à des fins autres que ce pour quoi elle a été pensée. Je ne prétends pas du tout avoir « tout compris à la CNV », je ne suis pas experte mais bien encore apprenant.

¹ A chaque fois que j'utiliserai le mot « personne », c'est dans le sens de personne *psychique*, parce que dans certains corps (ou vaisseaux) vivent plusieurs personnes.

² Tous les mots suivis d'un * sont repris dans le glossaire en fin de brochure.

³ « Le terme "Nonviolent" est inspiré du sanskrit *Ahimsa*, terme difficilement traduisible par un mot en français ou en anglais, puisqu'il signifie quelque chose comme "absence de violence" ou "absence de façon de nuire". », explicite Wikipédia.

(fr.wikipedia.org/wiki/Communication_non_violente#D%C3%A9finition_de_Marshall_Rosenberg, consulté en janvier 2022). C'est pourquoi les deux mots 'Non' et 'violence' sont écrits sans espace et sans majuscule entre, quand il s'agit de la philosophie de la Nonviolence selon Rosenberg.

Quelques mots sur la CNV

La Communication Nonviolente (CNV) est une démarche fondée sur la prise de **conscience de ce qui facilite ou entrave le dialogue et la qualité de relation**. C'est pour moi une posture qui prend d'abord soin du lien plutôt que du résultat, qui recherche la connexion avant la solution, qui cherche à prendre en compte les besoins fondamentaux de chacun-e de manière harmonieuse, qui permet donc à chacun-e d'augmenter ses chances de vivre ce qu'il ou elle ou iel souhaite le plus.

La CNV a été proposée par Marshall Rosenberg (1934-2015). Issu de grands-parents immigré-es russes et de parents ouvriers, Marshall a grandi à Detroit dans les années 40, notamment au moment des émeutes raciales (1943). S'il s'est inspiré de Gandhi et de Krisnamurti, le concept de Nonviolence selon Rosenberg est spécifique. Marshall a passé une bonne partie de sa vie à déployer le processus de la CNV afin que **le plus grand nombre de personnes participe au changement social global**. Il répétait à l'envi : « Si j'utilise la Communication Nonviolente pour libérer les personnes pour qu'elles soient moins déprimées, pour qu'elles s'entendent mieux avec leur famille, mais qu'elles n'apprennent pas en même temps à utiliser leur énergie pour transformer rapidement les systèmes dans le monde, alors je fais partie du problème. Je suis essentiellement en train de calmer les gentes, les rendant plus heureux-ses de vivre dans les systèmes tels qu'ils sont, donc j'utilise la CNV comme narcotique⁴. »

Rosenberg disait : « La CNV est avant tout une *intention*, celle de créer une certaine qualité de connexion envers soi et autrui qui permette à la compassion de se vivre dans le donner et le recevoir avec bienveillance. » Une intention, c'est comme un cap, quelque chose qui me guide, une direction donnée. C'est : qu'est-ce qui me motive là, au fond ? Ou encore : quel goût j'ai envie que ça ait ?

Visualisation : Si mon intention est : *goûter* la sensation avec trois matières différentes, une façon de procéder pourrait être : *Je ferme les yeux, et j'imagine que mes mains plongent dans la boue. Je goûte la sensation : qu'est-ce que je ressens ? Puis, j'imagine que mes mains plongent dans de l'eau. Qu'est-ce que je ressens ? Enfin, après un temps, j'imagine que mes mains plongent dans un nuage. Qu'est-ce que je ressens ?*

Si mon intention est : *me rendre compte* de la facilité avec laquelle je peux traverser le matériau, alors à chaque fois que j'imagine un contact, je porterai mon attention sur la perméabilité, la rencontre éventuelle d'obstacle. Selon mon intention, un même geste pourra être vécu différemment, ou même être fait différemment.

Une fois que je me suis posé la question de mon *intention* (vivre un lien de qualité), Rosenberg a proposé quatre étapes qui permettent de placer mon **attention** et de vérifier instant après instant si ce que je pense (et dis) reste au service de mon *intention*. **Si mon intention est centrée sur l'envie d'être en lien**, alors je peux m'appuyer sur les 4 composantes principales de ce qui est parfois appelé **protocole ou processus CNV : l'O, S, B, D (Observation, Sentiment, Besoin, Demande)**.

Rosenberg a défini la CNV comme une **conscience** qui inclut notre pensée, notre utilisation du pouvoir, notre langage et nos actions dans le monde. Je la vois vraiment comme **une posture holistique, un mode de vie**, qui dépasse de loin la parole. De là peuvent ensuite découler un ensemble d'outils, de « trucs », de pratiques, de concepts, parfois langagiers. Pour moi, la CNV, ce n'est pas des mots – **la communication est une toute petite partie de ce qu'est la CNV**. La CNV, c'est avant tout une intention. Rosenberg précise : « La CNV est plus qu'un processus ou un langage : **c'est une invitation permanente à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chances de trouver ce que nous recherchons**⁵. » Il poursuit plus loin dans son livre : « [La CNV] permet tout aussi bien d'exprimer ces quatre composantes [l'O,S,B,D] *sans une parole*, car son principe même repose non sur la verbalisation, mais sur une

⁴Retraite pour la Justice Sociale en Suisse, juin 2005.

⁵ ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres*, La Découverte, édition 2015, 260 p., p. 20.

prise de conscience des quatre composantes⁶. » J'irai même jusqu'à dire que, pour moi, la philosophie de la CNV est une énergie : elle se passe des mots.



Illustration : C., droits réservés

Attention, **opter pour la CNV ne veut pas dire être toujours sympa, tout accepter, mettre des choses sous le tapis, s'oublier et devenir « une gentille personne morte »**, selon l'expression de Rosenberg. Au contraire ! Avant tout la Nonviolenze de la CNV se goûte dans l'authenticité (envers moi, envers l'autre) : aussi **je suis invité-e à d'abord prendre soin de moi, à explorer ma limite, mon intensité, ma colère** avant de, peut-être, chercher à rentrer en connexion bienveillante avec l'autre. Depuis que je pratique la CNV (couplé à des pratiques d'autodéfense féministe), il m'est plus facile de dire non, de poser mes limites, de couper court à des interactions que je n'ai pas sollicitées.

Il n'y a pas d'obligation à « faire de la CNV », à être CNV en permanence (je crois que cela n'est d'ailleurs humainement pas possible), ce n'est pas un but en soi !

Débusquons les « gical·es » !

La CNV utilise la symbolique de deux animaux : **la girafe et le chacal**. Il n'y a pas de jugement de valeur dans le choix de ces animales : iels sont tous·tes les deux traversé·es par la vie, il n'y a pas un « meilleur » mode qu'un autre⁷ !

Quand je suis en mode **girafe**, je porte mon attention sur les sentiments/besoins (les miens, ceux de l'autre). C'est l'animal qui utilise la CNV, l'empathie, la bienveillance, l'écoute, l'ouverture. Quand je suis en mode **chacal**, je porte mon attention sur les pensées (les miennes, celles de l'autre). C'est l'animal qui utilise le langage habituel, conditionné, il va avoir recours à des jugements (positifs ou négatifs), des menaces, des accusations, il va chercher à avoir raison, etc. Pour moi, il est presque impossible de passer au paradigme **girafe** si je n'ai pas pris le temps d'abord d'écouter pleinement mon **chacal** intérieur ; les deux animaux sont intimement lié·es.

⁶ *Ibid.*, p.24. C'est moi qui souligne.

⁷ Rosenberg – dans un souci de clarté et de pédagogie – a choisi la girafe car elle a un grand cœur et un long cou (elle peut prendre de la hauteur sur la situation) et le chacal car il « aboie »... Assez rapidement, j'ai tendance à penser qu'il y en a un·e « plus sympa » que l'autre ! Je retombe assez vite dans la pensée binaire et/ou comparative (conditionnée !). Le choix de ces deux animales a d'ailleurs beaucoup été reproché à Rosenberg, y compris de son vivant.

Bien sûr que ma préférence personnelle va vers des interactions avec des personnes en mode girafe : parce que c'est plus facile, j'ai moins de travail de traduction/connexion à effectuer et parce que je trouve que c'est plus nourrissant et plus doux de pouvoir échanger de cœur à cœur. Et pour autant, si j'en ai les moyens, j'aime tout autant les modes chacal des personnes parce que cela peut être beau et touchant ! Parfois, c'est encore dur pour moi de m'accueillir quand je suis en mode chacal, alors régulièrement je demande de l'aide à une copaine girafe.

Il existe une boussole qui me permet de savoir si je suis en train d'incarner « de la CNV » ou non : suis-je en train de placer mon attention sur une qualité de relation (avec moi, avec l'autre) ou espère-je obtenir un résultat ? Aucun n'est bien ou mal ; la CNV me propose (et me permet !) de gagner en conscience : à quel endroit du cadran de la boussole me situe-je ? **Si une seule de mes cellules désire avoir un résultat (obtenir quelque chose, que l'autre change)... je ne suis pas dans de l'énergie CNV !** Et c'est OK.

| Une boussole : où se place mon attention ? | |
|--|---|
| <p>Résultat ; Obtenir quelque chose[#] ; Faire changer l'autre ; Avoir raison (chercher à) ; Culpabilisation ; Reproche ; Punition ; Jugement.</p> <p>⇒ Mode chacal</p> | <p>Qualité de relation ; Privilégier le lien ; Considérer que mes besoins sont aussi importants que ceux de tout être vivant ; Connecter mon cœur et celui de l'autre.</p> <p>⇒ Mode girafe</p> |

Si en CNV (mode girafe), il existe bien un temps de *Demande* (la dernière étape du processus) : je ne suis jamais sûr-e que l'autre s'exécute et fasse ce que je souhaite ! Si je grossis le trait, en mode chacal : je suis déterminé et prêt à tout pour obtenir ce que je souhaite, j'ai déjà mon idée (fixe) en tête. Quand je suis en mode girafe : je partage à l'autre ma préférence, ce que j'aimerais vivre, et en même temps, j'ai conscience que je n'ai aucun pouvoir sur l'autre, qu'il peut se passer *tout autre chose* ! Si j'arrive à rester en mode girafe, je garderai mon attention sur le lien / sur les besoins des deux personnes et non pas sur le résultat. C'est une façon d'envisager le dialogue... à l'exact opposé de ce dont j'avais l'habitude de faire, de par mon conditionnement ! Si je pratique la CNV, je ne fais jamais « tous ces efforts » (penser en OSBD) pour obtenir un résultat, je peux « seulement » espérer améliorer la qualité de connexion de moi à moi, de moi à l'autre. J'écris « je peux *seulement* espérer... » et en même temps de mon expérience, c'est une révolution ultra puissante et transformatrice !

Pour finir, il n'est pas si simple de savoir où se place *vraiment* mon intention. Je peux me croire être en mode girafe, concentré-e sur la qualité du lien et en réalité, inconsciemment, souhaiter que l'autre change. Pour moi avoir conscience de mes intentions mais aussi et surtout de la clarté sur celles-ci, demande une certaine sagesse je crois... Et de la pratique... !

Il se peut que les autres humain-es captent mon intention profonde / véritable, même si je ne conscientise pas encore celle-ci, même si je me pare de « belles » paroles ! Des mots empathiques ne cacheront pas le jugement qui me trotte encore dans la tête. Si la personne avec qui j'interagis se ferme, se cabre ou me répond vertement : je devais être en train d'avoir une intention *sur elle* et non pas au service du lien et du nourrissage des besoins de chacun-e.

Le GICAL - Connaissez-vous cette animale ?

Note informative sur le gical (musique entraînante) :

=> Le **mode gical**, c'est une personne en mode chacal, avec quelques poils de girafe collés à la va-vite sur le dos ! De loin, on pourrait ne voir que la partie girafe de l'affaire, mais c'est une contrefaçon ! C'est un animal qui se donne des airs de CNV...

J'aurais tendance à dire que la plupart du temps, c'est fait inconsciemment, et en tout cas jamais mal-intentionnellement.



Illustration : C., droits réservés.

Un-e chacal caché-e sous son pyjama girafe donne... un-e gical-e !

Quand les personnes qui passent en mode gical (et ça arrive à tout le monde : qui peut se targuer d'être toujours bien au clair sur son intention tout en essayant d'incarner la CNV ?), mon rêve c'est qu'elles arrivent à en prendre conscience le plus rapidement possible. Je me le souhaite aussi et surtout... j'y travaille !

Mon rêve le plus déter, c'est que toutes les personnes qui sont en train d'être les interlocuteurices d'une personne en mode gical puissent le détecter encore plus vite, **afin de pouvoir se protéger de son éventuelle violence** ! Pour cela, voici quelques exemples où pourraient bien se cacher des modes gical...

Des situations... potentiellement violentes !

L'uniformisation du langage

Y'a des personnes (et je suis aussi passé-e par là au début !) qui restent bloquées sur l'aspect syntaxique de la philosophie CNV et qui, en effet, peuvent parler de façon assez procédurale ou automatique, non-spontanée. Ce sont les perroquets CNV !

Exemple typique :

La personne parle avec des phrases comme « Quand je vois... je me sens... parce que j'ai besoin... Est-ce que tu serais Ok pour me dire si ? Enfin, si c'est le bon moment pour toi, bien sûr ! » Souvent ce sont des phrases à rallonge !

Et en conséquence, y a d'autres personnes qui ne supportent pas d'entendre des phrases qui ressemblent de près ou de loin « à de la CNV ». Ça leur hérissé le poil... voire ça leur fait violence ! C'est une remarque assez fréquente et, franchement, je peux m'y relier !

Comme expliqué au début, pour apprendre à incarner le plus possible une conscience Nonviolente, Rosenberg a proposé un processus en quatre étapes (l'OSBD : Observation, Sentiment, Besoin, Demande), qui peut avoir l'air très langagier. Or, ces quatre étapes, ne sont que des repères, des béquilles pour guider notre attention au service de notre intention. D'ailleurs, si l'on finit généralement par la Demande (D), l'ordre de présentation de l'Observation, des Sentiments et des Besoins est indifférent.

Ce sont des étapes qui, je trouve, permettent de m'apaiser ; qui m'aident à transformer jugements, évaluations, reproches en connexion de cœur à cœur ; qui me soutiennent pour reprendre la responsabilité de ce qui me traverse.

Cependant, il ne s'agit pas d'une manière de parler qu'il faudrait suivre à tout prix. Les concepts proposés sont des repères, des béquilles, et non pas des règles à suivre. D'ailleurs, l'OSBD n'est pas ce que je « sors » à l'autre, c'est vraiment mon décodeur intérieur, c'est ce qui permet de me clarifier moi, de gagner en conscience.

Miki Kashtan, formatrice certifiée du Centre pour la Communication Nonviolente souligne : « Le problème majeur ici, tel que je le vois, est que les personnes tombent amoureuses de ce que la CNV peut apporter à leurs vies et dans le monde, **en attribuant ce miracle au langage utilisé plutôt qu'au changement de conscience qui précède le choix des mots**⁸. » Il se peut que les personnes qui débutent restent ultra concentrées pour appliquer la démarche et dépliant le processus de façon studieuse. Ce sont peut-être davantage des « bébés girafes » (des personnes qui débutent en CNV) que des gicals ; cela peut demander peut-être un peu de bienveillance ou de patience à leur égard, mais n'empêche en rien que leur « OSBD » soit pénible à recevoir !

Rosenberg le souligne : « Loin d'être une recette figée, la CNV s'adapte à toutes les variétés possibles de situations, de même qu'au style personnel et culturel de chacun-e⁹. » Alors, si j'ai vraiment intégré l'intention de la CNV (c'est-

⁸ Article "Basic pitfalls using NVC", extrait du site de M.KASHTAN : thefearlessheart.org. La traduction de l'article a été assurée par Nathalie Brandy et I. Padovani.

⁹ La plupart des citations de ROSENBERG sont extraites du livre, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, édition 2015, 260 p., p. 24, inclusivisation* par mes soins.

à-dire la qualité de relation, être dans un lien VIVANT), **je vais plutôt utiliser avec autrui les mots que je veux, les mots qui me viennent spontanément pour que l'échange soit aussi fluide et vivant que possible !** Je crois qu'il vaut mieux que je parle sans trop réfléchir, en laissant mon cœur s'épancher du moment que je me soucie vraiment de la qualité de la relation.

N'oublions pas que la posture d'écoute en CNV ne nécessite pas de mots. Le silence est plein. Rosenberg propose de mettre des mots simplement pour m'assurer que j'ai bien compris ou que j'ai bien été compris-e et/ou afin de vérifier la qualité de la connexion.



(Licence CC0 Public Domain)

De la police du langage...

Dans le même ordre d'idée... si une personne utilise les mots de la CNV pour reprendre l'autre personne verbalement, pour moi, c'est une posture d'éducation-ascendante de type « je vais t'apprendre la vie, car je sais mieux que toi ce que tu veux dire/ce que tu devrais dire ou penser ou faire »... Et hm, surprise ?! Voici, pour moi, une attitude de gical !

Je ne considère pas que cela soit Nonviolent !

C'est typiquement le cas si vous êtes en train de parler et que l'autre personne vous « corrige » très rapidement. Ça aura peut-être l'air d'une *formulation* CNV, mais fondamentalement, ça ne sera pas du tout de la CNV !

Si aucune page n'est indiquée, la citation provient de la biographie de Rosenberg sur Wikipédia (EN) (traduction et inclusivisation* par mes soins).

Exemple typique :

Tu es en train de raconter une histoire où il y a eu une forte dispute avec un très bon ami·e et ça été vraiment dur pour toi. T'as à peine le temps de finir ta première phrase que le Gical te coupe et argue : « Quand tu dis que t'as été trahi·e et abandonné·e, ce n'est pas CNV ! »

Tant que l'énergie ne passe pas par le cœur, qu'il y a un rythme au tac au tac, j'aurais tendance à dire qu'un rapport de pouvoir (pouvoir-sur*) est en train de s'instaurer. Et qu'à ce moment, l'apparat du vocabulaire "CNV¹⁰" est un bon prétexte pour gagner en autorité sur autrui ! Ce procédé de correction/éducation non consentie n'est pas de la CNV. Quand je tombe moi-même sur cet écueil, mon partenaire, vigilant, me rappelle d'ailleurs assez vite que « je lui fais violence avec ma fausse CNV ».

... A la silenciation de l'autre !

Alors que la CNV a pour intention de nourrir le lien, l'échange, le déploiement (pouvoir-du-dedans*) de toutes (j'inclus l'ensemble du vivant), parfois à force de me faire reprendre et « corriger » par le gical sous couvert de « bonne pratique 'CNV' », je n'ose plus prendre la parole. Voilà bien un paradoxe !

Parfois aussi le gical assure qu'iel ne peut pas écouter ou échanger davantage tant que je ne me mets pas à « parler en CNV », tant que je ne change pas ma façon de faire.

Exemple typique :

Ton interlocuteurice s'impatience et grogne : « Parle en "je" s'il te plait, sinon, ça me fait violence ! »

Pour moi, un des pouvoirs de la CNV est d'être en mesure (si je le souhaite et si j'ai les moyens) de me connecter à n'importe qui et de comprendre presque intimement ce qui se passe pour iel... sans que l'autre n'ait aucune notion de CNV.

Encore une fois, il n'y a aucune obligation en CNV à être en posture d'échange et/ou d'écoute, rien ne m'oblige à faire « le travail de traduction », le travail conversationnel, le travail émotionnel, **ni à rester en lien avec quiconque.**



(Licence CCO Public Domain)

¹⁰ Je mets ici des guillemets puisque le vocabulaire CNV ne garantit pas que ça soit de l'énergie CNV.

En revanche, si je souhaite vivre une belle qualité de relation, il suffit qu'une seule personne pratique la CNV pour que « ça marche », pour que – dans mon expérience – l'échange transite comme de cœur à cœur. Je n'ai pas besoin que l'autre s'adresse à moi d'une certaine façon pour être en mesure de construire un pont entre nous, c'est ça que j'adore avec la CNV ! Quant à la partie systémique, dépassant le niveau interpersonnel, j'y reviens dans une autre brochure¹¹.

Auto-pratique pour désamorcer son gical :

Je peux me demander ce que je ressentirais si j'étais en train de m'exprimer, avec colère par exemple, ou avec vulnérabilité du moins, et que maon interlocutrice intervenait pour « corriger » ce que je suis en train de dire ? Comment réagit mon corps à cette idée ?

La chasse aux étiquettes

En CNV, il est proposé de ne pas utiliser d'étiquettes, qui pourraient, en enfermant dans tel ou tel concept, à un moment donné, finir par faire violence.

Cela évite deux écueils pour moi :

1/ confondre le comportement avec la personne. Je trouve ça au service de l'humanité de me dire que « ok cette personne vient de me témoigner du mépris de classe, là à l'instant, et en même temps, elle reste une personne ». (Parfois, je n'en ai pas les moyens du tout et je n'arrive plus à voir la personne derrière les actes.)

2/ me placer en juge sur les autres et décider pour elleux ce qu'ils sont, leur assigner (sans leur consentement) une étiquette ! C'est un peu ce qui se passe tous les jours pour moi avec le genre quand je me fais appeler « monsieur » dans l'espace public parce que je porte une barbe...

Pour moi, le mot est à mon service tant qu'il est un « panneau indicateur » (pour reprendre l'expression de Eckhart Tolle) et qu'il ne me limite pas, ne m'empêche pas de déployer toute la vie, la puissance (pouvoir-du-dedans*) qui est en moi.

Dans mon histoire de vie, me définir comme une personne queer* ou trans* m'a été d'un soutien inestimable : c'est un mot partagé avec d'autres, alors j'ai pris conscience que je ne suis pas seul-e à vivre cela ; cela a aussi éclairé d'un coup ce que je ne pensais/ne vivais que confusément parce que je n'avais, avant, pas les mots. Des concepts comme « je suis une personne trans* » / « je subis de la transphobie* – systémique – » / « à cet endroit, je suis privilégié-e » / « ceci est du racisme ; je viens d'avoir une pensée raciste » me portent dans ma réflexion politique et me permettent de passer à l'action.

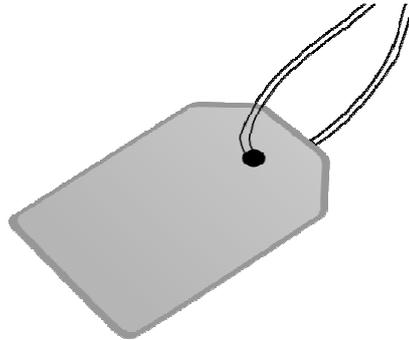
Et si j'aime utiliser/revendiquer/découvrir de nouvelles « étiquettes » politiques, j'aime aussi m'en décoller pour continuer de voir, moi et les autres, dans notre infinie complexité humaine.

Parfois le gical prend au pied de la lettre cette invitation à ne pas utiliser d'étiquette, sans en comprendre le sens (les besoins nourris). La CNV n'est jamais un absolu, je la vois toujours comme autant d'invitations. Reprendre les personnes qui utilisent des labels en martelant que « ce n'est pas CNV », pour moi, cela produit de la violence. La CNV me propose plutôt de me mettre en lien (si j'en ai les moyens) et de me demander : quels besoins nourrit cette personne en utilisant cette étiquette dans cette situation donnée-là ?

Exemple : ça me semble délicat politiquement qu'une personne cis dise à une personne trans* que ce qu'elle a vécu n'est pas de la transphobie.*

¹¹ *Empuissanter les luttes avec la Communication Nonviolente ?*, 2022.

Si des personnes (concernées) ont besoin d'apposer des étiquettes pour comprendre quelque chose qui les concerne voire qui est systémique, je ne trouve pas cela violent. Dans mon idéal, elles auraient l'espace intérieur pour voir que chez l'autre, c'est un comportement et non pas une identité ; pour voir qu'en elles-mêmes, c'est une facette qui les définit en partie sans réduire l'ensemble de leur épaisseur/beauté humaine.



(Licence CCO Public Domain)

Pour me sentir légitime ou plus empuissanté-e à pointer un comportement que je ne trouve pas OK, je peux m'appuyer sur le processus CNV. Je commence par me porter de l'autoempathie avec un scan intérieur : comment je me sens ? Qu'est-ce que ça me fait ? Est-ce que j'ai des pensées récurrentes ? Ai-je besoin de soutien ? Puis je peux nommer les faits (factuellement), dire comment je me sens (optionnel) et demander à l'autre d'arrêter. C'est grossièrement reprendre le fil de l'OSBD : Observation/ Sentiments-Besoins/ Demande.

Exemple 2 : (une personne assignée ou identifiée comme meuf à une personne assigné mec) J'étais en train de parler et par deux fois, tu as pris la parole sans attendre que j'aie fini. Je me sens méga agacé-e, j'aimerais que tu me laisses finir mes phrases jusqu'au bout et que tu attendes un signe clair de ma part avant que tu ne répondes.*

Je ne précise pas forcément l'étiquette politique à savoir que c'est du *maninterrupting* ; je ne lui jette pas au visage que c'est un « sale XXX qui n'écoute jamais » (qui serait aussi une façon d'étiqueter la personne). S'en tenir à l'OSBD, d'après moi, maximise mes chances d'être entendu-e ! Mais cela est sans garantie de résultat et dépendra, encore une fois, grandement des moyens que j'ai sur le moment.

Et la silenciation politique ?

Dans la continuité des paragraphes précédents, je me sens encore plus attéré-e et en rage quand les mots-CNV sont utilisés, quoique peut-être inconsciemment, pour faire taire les personnes qui subissent par ailleurs des oppressions systémiques* (racisme, cissexisme*, sexisme, etc.). Quel tour de force gical ! Perpétuer le système dominant en quelques mots !

Exemple typique :

Tu soulignes que telle personne, sous couvert d' « humour », a fait une remarque oppressive et raciste au cours d'une conversation. Il t'est répondu : « Dire que c'est 'oppressif' ou c'est 'raciste', c'est violent ; on n'utilise pas d'étiquette en CNV ! »

Qu'est-ce qui est vraiment violent dans cet exemple ?

Pour moi ce mécanisme de défense évite à la personne écoutante (le gical) :

1/ de se remettre en question sur ses éventuels privilèges,

2/ de prendre acte de ce qui a été vécu (émotionnellement) par la personne qui racontait l'histoire, et ainsi potentiellement de faire comme si ce vécu ou cette discrimination n'existait pas. Ce qui permet... de ne pas se remettre en question concernant ses privilèges (la boucle est bouclée !)

L'intensité émotionnelle n'est pas mesurée, la personne qui a entendu la remarque oppressive reste (pour le moment) seule avec... Dans ce cas, les tournures langagières du mode gical se mettent au service du pouvoir en place (pouvoir-sur*), perpétuent la violence systémique et n'incarnent en rien ce que la CNV de Rosenberg essaye de déconstruire.

Dans l'exemple, ce qui est important pour moi n'est pas comment l'histoire est racontée, ni quels mots sont utilisés, mais qu'est-ce qui a été douloureux ? Et qui garde l'apanage du pouvoir-sur* ?

J'aime garder en mémoire que si les besoins sont universels et les mêmes pour toutes les humains, les expériences de vie peuvent être très différentes !

Il me tient à cœur de redire comme, pour moi, la CNV contient en elle des atouts puissants pour déconstruire et transformer toute cette violence systémique¹². Et la CNV n'est bien sûr pas la seule façon, il existe des tonnes d'autres moyens et en cela, je me réjouis, je trouve que cela nous donne des leviers multiples, d'autant plus résilients pour s'attaquer aux rouages littéralement mortifères de ce système.

La déresponsabilisation de ses sentiments/besoins

Avertissement/TW : Ce paragraphe peut engendrer diverses émotions désagréables à sa lecture, mettre en colère voire déclencher un état d'alerte (=trigger) sur les questions de traumas, de violences subies (physique, sexuelle et/ou émotionnelle). Prenez soin de vous à sa lecture, si toutefois vous souhaitez le lire.

La CNV encourage à prendre la responsabilité de ses sentiments, de ses besoins et de ses émotions. Contrairement à ces quelques exemples suivants :

Exemple typique de phrases gical :

Je me sens triste parce que tu ne m'appelles pas souvent.

Je me sens découragé-e quand tu ne sors pas les poubelles.

Je suis inquiète quand tu ne travailles pas à l'école.

Remarque : Ici, volontairement, je ne vais pas proposer de formulation qui pourrait être « CNV », qui « corrigeraient » ces tournures gicales. Tant que je crois que je suis découragé-e ou triste à cause de toi, je suis en énergie gical (je ne suis pas en train de prendre la responsabilité de ce qui se passe en moi). C'est OK, ce n'est ni bien ni mal.

En revanche, j'ai la croyance que si je tente de mettre d'autres mots, juste pour avoir l'air « plus CNV », mon énergie restera malgré tout gicale et l'autre personne à un certain niveau pourrait bien sentir que je ne suis pas congruent-e¹³. Pour moi, ici, mettre des mots CNV ne servirait qu'à participer à la confusion entre le mode gical et le mode CNV.

¹² *Ibid.*, 2022.

¹³ Être congruent-e, c'est aligner ses pensées, avec ses mots et avec ses gestes. C'est comme être cohérent-e mais sur trois plans en même temps.

Rosenberg précise que la violence survient lorsque les gens se piègent iels-mêmes en se faisant croire que leur douleur émotionnelle provient d'autres personnes et que, par conséquent, ces personnes qui les « font souffrir » doivent changer ou méritent d'être punies...

- L'autre n'est jamais la cause de ce qui se passe en moi, de la manière dont les émotions se manifestent en moi.

Attention !

Si je suis responsable de mes sentiments, de mes besoins, de ce que je ressens, je ne suis pas responsable de ce qui m'arrive (ex : agression physique ou psychique). L'autre personne est pleinement responsable de ses actes. Si je n'ai pas systématiquement de levier sur ce qui advient, je porte en revanche la responsabilité de comment éventuellement je le transforme. Même si, une fois encore, j'ai bien conscience en écrivant cela que chacun-e de nous s'inscrit dans un cadre systémique où l'accès aux moyens (argent, temps, moyens psychiques, etc.) est foncièrement inégal... J'observe, avec rage, avec tristesse, que les personnes qui subissent le plus d'oppressions systémiques* et/ou qui ont le plus subi de violences, sont celles qui vont ensuite se taper la plus grosse part du travail pour ne serait-ce que pouvoir vivre leur vie. Je trouve ça super injuste, comme une double peine bien amère.

Bien évidemment, si une personne me tape, là tout de suite, la douleur physique que j'éprouve provient bien de ses coups et cette personne en est la *cause directe*. Si je souhaite *ensuite* qu'elle soit punie, alors là, j'éprouve une douleur émotionnelle qui a besoin d'être entendue, prise en compte et guérie. L'autre personne n'aura été que le déclencheur/le stimulus et non pas la cause de cette douleur émotionnelle. Si mes émotions perdurent après l'interaction, ce n'est plus à cause de l'autre personne, mais de ce qui se passe *en moi*. Je me sentirai peut-être en colère parce que j'ai besoin d'empathie, de sens, de respect. C'est parce que j'ai des besoins nourris ou non que j'ai ces émotions-là.

- La cause de ce qui se passe en moi, c'est mes besoins.

Autre exemple :

J'attends au café une amie qui n'arrive pas. J'ai déjà pris une table et le temps passe.
a) Je me sens seul-e, un peu gêné-e peut-être d'occuper si longtemps une table en solo. A ce moment, j'ai peut-être besoin de me sentir en appartenance (« compagnie »). Je vais potentiellement être un peu renfrogné-e quand elle arrivera.

b) Je saute sur l'occasion pour passer un coup de fil ou prendre des notes dans mon agenda. A ce moment, j'ai peut-être besoin de faire un bon usage de mon temps, d'accomplissement ; je relèverai la tête souriant-e quand elle débarque.

=> Même situation, infinité de possibilités, selon ce qui se passe en MOI à ce moment-là, selon mes besoins du moment.

Tant que mon rétablissement (émotionnel) reposera sur quelque chose qui dépend de l'extérieur (par exemple : excuses, peine de prison, amende compensatrice, etc.), je perds mon pouvoir d'action. Je perds de ma force et de ma puissance (pouvoir-du-dedans*), puisque que l'espoir que ma douleur émotionnelle soit entendue va reposer sur le bon vouloir de l'autre personne ou de la coercition via une institution ou via l'État. C'est comme si je n'avais qu'une voix limitée au chapitre...

Ce que Rosenberg avance ici a été vraiment un changement radical de paradigme pour moi, une révolution dans ma façon de voir les choses. La CNV souligne que j'ai l'entière responsabilité de mes sentiments/émotions et de ce que j'en fais. **Qui dit responsabilité dit pouvoir d'agir, dit pouvoir-du-dedans*, dit possibilité de me rendre la vie**

BELLE !

Remarque : à aucun moment, je ne parle ici de supprimer ou de faire taire sa colère (voir § La négation de la colère/de l'intensité, p. 19). Je trouve ça super OK et légitime et bienvenu de se sentir en colère, elle peut être en effet une grande puissance d'action & un bouclier de protection.

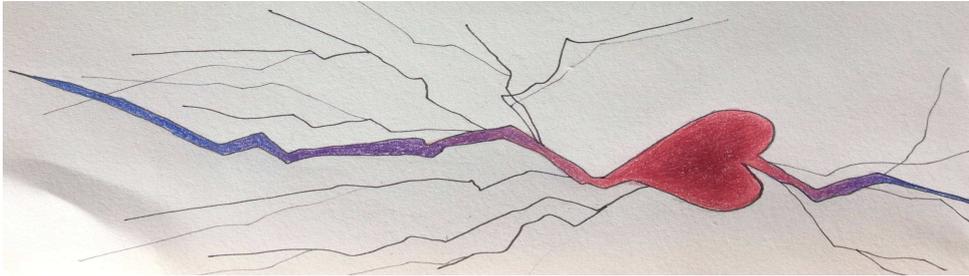


Illustration : Aurel, CC-BY-NC-SA.

Ce que j'essaye de dire, c'est que d'expérience, j'ai constaté que je multiplie ma puissance intérieure et mes possibilités de reconstructions si je prends conscience que les racines de ma colère sont implantées chez *moi*, qu'elles sont en liens avec mes besoins à *moi* et que l'autre personne n'a été que ce qui déclenche, à un moment t. C'est OK si je n'ai pas envie de regarder à cet endroit, il est possible aussi que je n'en ai pas les moyens immédiatement.

« Être déclencheur à un moment t » n'enlève rien à la responsabilité de l'autre personne pour ses actes. Cependant, dans une vision CNV, cette personne est responsable mais elle n'est pas *coupable* ! Et cela peut-être choquant ou impensable, tellement nous sommes habitué-es en occident à juger, punir, penser en terme de bien/mal. La philosophie non punitive de la CNV se double de **l'usage protecteur de la force** : empêcher par tous les moyens que l'acte ne se reproduise (mais sans jugement, sans reproche envers la personne qui l'a commis).

Expérimenter que je suis responsable de mes émotions me redonne, d'après moi, un formidable pouvoir d'action, personnel mais aussi politique. Je peux commencer à sortir du cadre de la vision punitive ; je peux commencer à me dire : « Cette personne a eu tel comportement mais ce n'est pas toute son identité. » Et peut-être que si j'ai subi une agression sexuelle, j'ai juste envie de voir la personne qui m'a agressé-e croupir en prison car ma douleur est trop grande et/ou que je me sens plus en sécurité ainsi. Je n'écris pas ces lignes en disant : ceci est la vérité, il faut appliquer la philosophie de la CNV partout, sois d'accord ! J'avais ici envie d'ouvrir une porte sur un autre paradigme, qui peut-être ne fera pas sens pour toi et c'est OK !

D'ailleurs, je trouve qu'appliquer la philosophie de la CNV telle quelle, au quotidien, dans un monde encore pétri de conditionnements n'est vraiment pas chose facile. Je considère cette application délicate et complexe : comment ne pas sur-responsabiliser les individu-es (notamment ceux qui subissent le plus d'oppressions systémiques*) sans non plus baisser les bras face à la puissance du système¹⁴ ?

Faire changer l'autre

Tant que j'incarne la CNV de Rosenberg, je ne chercherai jamais à imposer ma volonté sur autrui, et donc à le faire changer. Marshall disait : « **Nous ne pouvons jamais forcer qui que ce soit à faire quoi que ce soit** »... si nous souhaitons rester dans l'intention de la CNV¹⁵.

¹⁴ Je creuse le sujet longuement dans la brochure : *Empuisanter les luttes avec la Communication Nonviolente ?*, 2022.

¹⁵ Cela ne m'empêche pas d'exprimer mes limites ou mes besoins non nourris et que l'autre en tienne compte. La CNV se fonde sur le postulat que les humains ont envie de contribuer, de prendre soin dès lors que l'échange se fait sans culpabilisation, ni reproche.

Comme on l'a vu au paragraphe précédent, une fois que j'ai pris l'entière responsabilité de ce qui me traverse, je ne peux plus croire que l'autre doit être puni-e ou changé-e. D'après la CNV, ce qui contribue le plus à guérir profondément, c'est que la douleur émotionnelle soit entendue, mesurée (potentiellement mesurée dans toute son horreur par la personne qui a perpétué l'acte). On passe de la justice punitive au paradigme de la justice transformatrice. Un système de justice transformatrice souhaite la bienvenue au conflit, s'y engage et lui donne toute son écoute au service de la vie, du commun et de la croissance de la communauté. C'est un système dans lequel justice et guérison de toutes sont entremêlées et où la communauté essaye de ne pas utiliser ni d'encourager de postures qui pourraient perpétuer des oppressions systémiques* et/ou des traumatismes. Pour moi, ce système de justice est une vision du monde qui englobe le continuum des actes violents, du plus « anodin » au plus traumatique. Dans ce paradigme, c'est ainsi toute la communauté qui se considère comme responsable, que ma voisine m'ait mal parlé et que je boude, ou qu'une agression sexuelle ait eu lieu. La croyance derrière c'est que chacun-e de nous a une part de responsabilité dans ce qui arrive dans le groupe (cela ne veut pas dire que les responsabilités sont égales !).

Une façon de penser du mode chacal, du mode conditionné, c'est de croire que les humains arrivent au monde méchants et qu'il faut les éduquer, si possible avec des punitions et des récompenses... pour qu'ils comprennent. Dans le paradigme girafe, celui de la CNV, il n'y a ni bien ni mal. Le postulat, c'est que les humains ont spontanément envie de contribuer au bien-être des autres. Il y a un vrai élan du cœur à coopérer mutuellement.

Et derrière la philosophie CNV, il y a aussi la puissance et la beauté de **l'interdépendance** : c'est la conscience que, pour que la vie soit soutenable à long terme pour toutes (j'inclus ici l'ensemble du vivant), mes besoins sont AUSSI importants que ceux des autres (ensemble du vivant inclus). Connecté-e à l'interdépendance, je ressens dans ma chair quand un autre être vivant souffre.

Alors, si je souhaite faire prospérer un souffle Nonviolent sur l'ensemble des humains et sur l'ensemble des espèces : je ne chercherai pas à avoir recours à la culpabilité ni à la punition.

Exit donc la « manipulation émotionnelle », c'est-à-dire, essayer de faire changer l'autre parce qu'on le souhaite, ou parce qu'on se raconte que c'est « pour son bien ». Je vais ouvrir l'échange non pas pour obtenir un résultat, mais pour faire en sorte que les besoins de toutes soient reconnus.

Exemple typique girafe (qui se percevra peut-être plus dans l'énergie que dans les mots employés) :

A un-e plus jeune : je me sens inquiet-e quand tu manges des bonbons sans te laver les dents, veux-tu bien aller te les laver pour que je me sente mieux ? (culpabilisation).

A son partenaire : quand tu regardes une autre personne dans la rue, je me sens trahi-e et insécure. Arrête où je te quitte (menace, équivalent de punition).

Avec quatre ans de CNV dans les pattes, j'observe que c'est le réflexe conditionné qui m'est le plus difficile à déconstruire. Par exemple, en tant qu'accompagnant-e d'une plus jeune, je lui répète quasi à chaque repas « mange des légumes ». Je cherche à la faire changer de comportement pour ce que je me raconte être « son bien »... Lui dire « je me soucie pour ta bonne santé à long terme » (besoin de prendre soin) ne change rien à l'histoire car elle, elle est ultra contente de manger pâtes/semoule/pâtes et que moi je reste avec ma peur qui m'appartient. Je ne souhaite d'ailleurs pas qu'elle change parce que moi j'ai une inquiétude, ça pourrait ressembler un peu trop à de la culpabilisation. Mais parfois, je préférerais qu'elle change ! Parfois, j'aimerais avoir confiance pleinement que son corps sait ce qui est bon pour elle à ce moment. Parfois, j'aimerais trouver les moyens de lui partager mon ressenti et que, si elle désire changer, c'est par une motivation intrinsèque (que ça fasse sens pour elle), et non pas... pour me plaire.

Pour me soutenir dans mes démarches, j'essaie de donner « l'exemple » ou pour le dire autrement, d'*incarner par le faire* : couper mon tel quand je partage des moments privilégiés avec elle, incorporer des légumes dans mon as-

siette, etc.

J'essaye également de *proposer autre chose*, notamment pour lutter contre les éléments les plus addictifs qui l'entourent (smartphone, bonbons) : proposer une sortie motivante au grand air, faire les courses peu souvent et éviter les rayons sucrés, proposer un jeu de société collectif. Quelque part, je me mets au défi et je me concentre d'abord sur ce que je peux changer chez *moi*, avant de lui demander de changer quoi que ce soit... chez elle !

Je prends des exemples interrelationnels qui semblent peut-être « anodins » ou « légers » parce qu'il est plus facile pour moi de parler d'expérience et de prendre du recul sur ces situations afin de décrypter ce qui fonctionne (pour moi, pour mes proches et moi). Ceci dit, accompagner un-e plus jeune me semble foncièrement politique et autant d'occasions renouvelées d'observer – avec douceur – si je suis en mesure d'incarner une posture CNV jour après jour, sans vouloir changer l'autre ni le punir ! Je n'ai volontairement pas choisi d'exemples avec des agressions / des traumatismes, pour limiter les risques de déclencher (*trigger*) mais aussi parce que je trouve les situations tellement complexes, qu'il m'est difficile de les présenter en quelques mots dans cette brochure.



Illustration : Aurel, CC-BY-NC-SA.

Pour conclure ce paragraphe, j'adore cette question que je trouve très puissante pour faire un pas de côté par rapports à mes conditionnements : « **Depuis quel élan j'aimerais que l'autre fasse ce que je lui demande ?** » Par peur, par soumission, par culpabilité, ou parce que ça fait vraiment sens pour iel, voire que ça lui fait carrément plaisir ?

L'obligation au partage

Je n'ai jamais été fan du « *smalltalk* », du tchit-tchat de début de soirée, quand des humain-es apprennent à se connaître ou sont dans des situations mondaines ; et avant de pratiquer la CNV, j'étais souvent dans l'exigence de partages de qualité, de « cœur à cœur », sans prendre en compte que l'autre personne avait peut-être besoin de temps pour se sentir à l'aise, pour se sentir en confiance. Avec le recul, je prends la mesure à quel point ça devait être dés-

tabilisant, intimidant, voire violent pour mes interlocuteurices d'un soir.

Ma culture transféministe, autant que ma pratique CNV, m'a appris à vérifier si c'est le bon moment pour l'autre personne d'évoquer tel ou tel sujet, de négocier juste avant quelle intensité émotionnelle nous mettrait confort toutes les deux à cet instant ou dans ce lieu.

La CNV permet de vivre, de ce que j'en ai vu, des partages d'une grande vulnérabilité ; de connecter très vite avec une zone très intime ou très profonde chez l'autre. Si c'est consenti, cela peut -être pour moi très beau et extrêmement nourrissant même. Or dans la société occidentale où j'ai grandi, même en ayant été sociabilisée comme meuf*, je n'ai pas appris à vivre/raconter mes émotions, ni à discuter avec mon cœur (je suis globalement plus à l'aise avec les jugements) : l'intensité de la connexion possible en CNV me déstabilise encore beaucoup !

Exemple typique :

Certaines personnes qui découvrent et apprennent la CNV ont pu s'entendre dire : « Tu n'es pas mon psy, pourquoi tu me causes comme cela ? »

Quelle violence, me dis-je, quand cette intensité n'est pas consentie !

Quelle violence si je crois que ma pratique de la CNV me permet d'exiger que les autres personnes s'ouvrent *en permanence* !

Cela me peine particulièrement quand une personne en situation privilégiée (appelons-la « personne P ») demande à une autre (appelons-la « personne O ») de raconter ce que ça fait de subir telle ou telle oppression*. La personne O qui vit l'oppression*, et souvent ce n'est pas la première fois dans sa vie qu'elle y a été confrontée, n'a pas forcément envie de partager sur ce sujet ou alors pas à ce moment, ni avec la personne P ! De plus, structurellement, elle (la personne O) a peut-être moins de facilités à dire « non », à refuser ce partage (par exemple pour une personne qui subit le racisme en France et dont la voix est systématiquement bâillonnée ou pour une personne sociabilisée ou identifiée comme meuf* à qui on n'a –systématiquement – pas appris à poser ses limites, etc.).

Exemple typique :

Un gical pourrait dire : « Tu dis que tu as subi du racisme à la préfecture, qu'est-ce que ça t'a fait ? »

Dans cet exemple, le gical ne prend pas le temps de se demander si la personne a envie d'en parler, si c'est le bon moment pour elle. J'aimerais que les personnes qui ont accès à des privilèges à certains endroits cessent de demander aux personnes subissant des oppressions* de leur faire de la pédagogie.

La négation de la colère/de l'intensité

A la base, **la colère est une réaction de protection**. Elle résulte d'une blessure, d'une frustration, d'un sentiment d'injustice, de la rencontre d'un obstacle, de l'atteinte à mon intégrité physique ou psychologique, d'une effraction sur mon territoire. C'est **une émotion au service de la survie et du bien-être des humain-es**. Perso, j'aime la colère parce qu'elle prend racine dans mes valeurs, dans ce qui m'est cher, pour me permettre de lutter *contre* avec une énergie qui peut être très puissante. Je pratique la CNV et j'aime la colère, oui !

Archétype typique :

Avec la CNV, je suis un-e bisounours, j'ai toujours le cœur ouvert. Je suis une chouette personne souriante. J'accueille tout. Si possible, je fais des câlins aux arbres.

Avant tout, la Nonviolenze de la CNV est une question d'authenticité (envers moi, envers l'autre) : aussi je suis invité-e à d'abord prendre soin de moi, même si cela peut sembler brutal à l'extérieur. C'est pour moi vraiment comme dans l'autodéfense féministe : si ce n'est pas ok, ce n'est pas ok ; si c'est stop ou non, c'est stop et c'est tout. Non est une phrase qui se suffit à elle-même. Il n'y a besoin d'aucune justification... ni de sourire !

« Si nous éprouvons une vraie colère, il nous faut un moyen bien plus efficace pour l'exprimer pleinement. [...] Confrontés au racisme et à la discrimination, généralement [les groupes avec lesquels je travaille] veulent renforcer leur capacité à faire évoluer les choses. Les termes "Communication Nonviolente" ou "empathique" les mettent mal à l'aise car on les a trop souvent exhortés à étouffer leur colère, à se calmer et à accepter le *statu quo*. [...] Or le processus¹⁶ [...] nous invite non pas à ignorer, réprimer ou ravalier notre colère, mais à l'exprimer pleinement¹⁷. »

Comme indiqué dans la citation, avec la CNV, **nous sommes invité-es à exprimer pleinement l'émotion de la colère avec toute l'intensité qui nous traverse**. La colère n'est ni indésirable, ni un élément à évacuer, ni à mettre sous le tapis.

Rosenberg : « D'abord, apprécie ta colère ! La pire chose à faire, c'est de penser que ce n'est pas bien d'être en colère. La pire chose à faire, c'est aussi de se débarrasser de la colère. D'abord célébrer la colère : c'est génial qu'il y ait une telle alarme qui vienne me réveiller parce que juste à ce moment là, j'étais en train de penser d'une façon qui provoque la violence, alors que je pourrais être en train de penser d'une manière susceptible d'enrichir ma vie. Je célèbre l'existence de cette alarme. [...]

Les autres personnes sont des stimuli pour nos sentiments ; elles ne sont jamais la cause de nos sentiments. [...] La colère est là, elle m'indique que j'ai un besoin non satisfait, mais elle me dit aussi que je ne suis pas relié-e à ce besoin. Je suis en train de penser à ce qui ne va pas chez les autres !¹⁸ » Dans cet extrait, Rosenberg part du postulat que si je passe mon temps à ressasser ce qui ne va pas chez les autres et à me demander comment iels pourraient changer, j'ai d'autant moins d'énergie disponible pour nourrir mes besoins et me rendre la vie belle.

Rosenberg souligne que la société occidentale conditionne les femmes¹⁹ à ne pas tenir compte de leurs besoins et/ou à ne pas les exprimer. Ça a été mon cas, mais plus je pratique la CNV plus je vois comme cette tendance s'amenuise.

Et si la CNV peut nous convier à l'écoute de nos besoins et à la libération de nos émotions, il n'est jamais question de les contrôler ! Nous n'allons donc pas chercher à les limiter, à les canaliser, mais plutôt à placer notre attention pour discerner ce qui remue en nous, puis à aller dans son sens, voire à le communiquer (si je le souhaite !).

¹⁶C'est-à-dire la pratique de la CNV.

¹⁷ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, édition 2015, 260 p., p. 179-180, inclusivisation* par mes soins.

¹⁸Interview de Marshall B. Rosenberg avant sa conférence à l'UNESCO en 2002 avec Eliane Regis -

www.cnvsuisse.ch/ressources/textes-inspirants/

¹⁹ Il utilise le terme « femmes » que je traduis mentalement par les personnes socialisées ou identifiées comme meufs*.



Illustration : Aurel, CC-BY-NC-SA.

Attention !

Ressentir l'émotion de la colère ne justifie pas tout ! **Je reste responsable de l'usage que j'en fais.** Voilà pourquoi je souhaite souligner ici les dangers d'après moi d'une utilisation de la colère, sous couvert d'émotion légitime ou « insupportable », permettant (consciemment ou inconsciemment) d'asseoir ou de reconduire du pouvoir-sur*. Pour moi, une utilisation répétée dans le quotidien où la colère ne se répand quasiment que dans un seul « sens » est un signal de danger – surtout si la colère se déverse de façon répétée sur la personne ayant moins de pouvoir ou de privilèges. Je pense notamment aux personnes racisées, aux jeunes (les « enfants »), aux personnes socialisées et/ou identifiées comme meufs*...

Enfin, demander à l'autre de redescendre en intensité avant de pouvoir de nouveau interagir peut-être parfois une façon de poser ses limites (si la colère me fait peur, si j'ai des traumatismes liés à la colère, etc.), mais cela peut-être parfois une façon bien pratique de faire taire l'autre tout en laissant la même dynamique de pouvoir déséquilibrée se perpétuer. Qui a le droit d'être en colère dans la relation (au niveau interpersonnel) ? Est-ce la même personne qui sera écouté-e ou « crédible » quand iel sera en colère d'un point de vue culturel ou sociétal ?

Exemple typique :

- « Je ne souhaite pas t'écouter quand tu es en colère, ce n'est pas CNV. » dit :
- un mec cis à une personne socialisée et/ou identifiée comme meuf*
 - un·e adulte à un·e enfant
 - une personne blanche à une personne racisée
 - etc.

Pour moi, l'usage de la colère ne peut être réduit à une expression émotive, personnelle ou interpersonnelle, mais présente bien un caractère systémique, qui demande une grille de lecture politique et critique.

L'ignorance des pouvoirs et privilèges

Pour moi, incarner une posture CNV ne signifie pas forcément avoir une lecture du monde selon une grille systémique des pouvoirs et oppressions*. **Il est possible pour moi d'incarner profondément une posture Nonviolente à un moment t, tout en ayant des angles morts gros comme des furoncles sur ses propres privilèges** (je m'inclus !), et ainsi perpétuer de la violence...

Cela me semble souvent hyper paradoxal et même choquant ! En effet, la CNV a été pensée par Marshall Rosenberg comme un outil puissant pour lutter contre ce monde littéralement invivable pour un grand nombre d'humain-es & d'espèces et construire un monde dans lequel nous pourrions toutes vivre, et avec joie²⁰.

Pour autant, d'après moi, il y a besoin pour cela d'avoir, sinon des sous, au moins du temps ou l'espace intérieur pour se former en CNV et ce sont donc plutôt des personnes privilégiées (dont je fais partie) qui peuvent se permettre de l'apprendre.

Seules les personnes habilitées (certifiées) peuvent donner des formations tamponnées CNV, à prix fixe. Bien qu'il soit toujours possible de demander un autre tarif, c'est la personne qui veut se former qui a à faire le pas. Heureusement, des formatrices commencent à proposer des sessions à « participation consciente ». Il y a aussi une caisse de solidarité qui a été ouverte en 2019 (dépassant presque les 2600€, fin 2021)²¹ où il est clairement indiqué que la violence systémique commence par les inégalités dans l'accès aux formations, à cause de l'argent.

Il est aussi possible de se former de façon autogérée ! Il existe des tonnes d'exercices sur le net et, accompagné-e du bouquin de Rosenberg et/ou du manuel pratique de Lucy Leu (voir Ressources), je crois qu'il est fort possible de suivre son chemin en toute autonomie et à moindre coût. C'est d'ailleurs comme ça que j'ai commencé à pratiquer.

Alors, de ce que j'ai pu observer, jusqu'à présent, les personnes qui apprennent la CNV en France sont plutôt des meufs cis blanches hétéros, valides et de classe moyenne ou supérieure. L'ambiance « développement personnel » n'est pas loin. Où est la cohérence avec la vision de Rosenberg pour un changement social efficient ? Dans ce milieu, je ne me sens pas toujours à l'aise en tant que personne trans*, sans « job » mais thunée, pourtant blanche&valide. Je perçois de l'hétérosexisme*, du cissexisme* et aussi du mépris de classe (plutôt méga inconscient, mais cela ne le rend pas moins violent).

Je veux dire que malgré un certain nombre de mes privilèges, et, à mon grand désarroi, le monde de la CNV que j'ai pu fréquenter jusqu'à présent (2021) n'est pas un espace suffisamment sûr*(*safer space*) politiquement pour moi !

De mon expérience, c'est seulement depuis quelques années (depuis 2019 ?) qu'il y a des formations dédiées aux questions de pouvoir et privilèges dans le parcours francophone officiel de transmission de la CNV. En 2021 vient de naître, à ma connaissance, le premier parcours de formation CNV en France, ouvert à toutes celles qui souhaitent interroger profondément la question du changement systémique et social (c'est le cycle de formation « Posture Nonviolente& Diversité Humaine »²²). Vraiment, j'ai été hyper touché-e de voir cela !

²⁰ Dans les ouvrages de Marshall Rosenberg que j'ai lus ou écoutés (souvent en version française), il n'utilise pas le mot « oppression systémique ». Mais qui utilisait ce mot en 2005 ? Il a eu recours aux termes « changement social effectif », et pointait « système de domination », « langage aliénant », « gangs » (pour parler des groupes qui sont au pouvoir, notamment en politique). Son livre le plus engagé sur le changement social : *The Heart of Social Change* (2003) a malheureusement été (platement, à mon goût) traduit en Français par *Clés pour un monde meilleur*. Ce ne devait pas l'empêcher d'avoir des angles morts sur ses privilèges.

²¹Retrouvable sur : <https://cercle-cnv.com/solidarite>, consulté en décembre 2021.

²²Retrouvable sur : <https://cercle-cnv.com/parcours-cnv-posture-nonviolente-diversite-humaine/>, consulté en décembre 2021.

Côté US, la Dr Roxy Manning²³ et Miki Kashtan²⁴ notamment, travaillent depuis plus longtemps à croiser au quotidien la CNV et les questions d'oppressions*, de façon très pragmatique... Voilà qui me fait chaud au cœur !

Je suis vraiment heureuse de voir que les choses bougent au sein même du milieu CNV « officiel » : que la question du pouvoir et des privilèges soit remise au centre. Non pas comme une énième formation *hype* et tendance, mais vraiment comme le cœur de ce qu'est la philosophie CNV, en tout cas tel que la portait Rosenberg.

Trop d'embûches, jetons la CNV ?!

Il suffit que je dise que je pratique la CNV, pour que mes interlocuteurs se reculent horrifié-es. D'ailleurs, quand je commence à faire la liste des postures gicales possibles (cela nécessite une brochure entière !), je peux me demander : pourquoi la CNV peut-elle être autant déviée ? N'y a-t-il pas un truc qui bug de base dans la vision de Rosenberg ?

Pour moi, il y a deux facteurs qui rendent très lent et difficile son apprentissage, qui sont moins liés à la CNV qu'à ce qu'elle propose / invite :

1/ La CNV est un « outil », une piste parmi d'autres qui permet de me *déconstruire*. **Changer ma conscience, de mon observation, et quel que soit le moyen choisi, ne peut que prendre du temps, un long temps.** Quand je parle de philosophie CNV, c'est comme si j'invoquais, *en même temps*, des concepts tels que : la qualité de présence, la fluidité, la capacité à rester dans l'instant présent et à surfer sur celui-ci, la connexion à moi et à l'autre, etc. Pas étonnant que ça prenne du temps, que ça soit complexe. Il me suffit de penser aux nombres d'années qui se sont écoulées où j'ai vécu dans le paradigme chacal, et mes ancêtres avant moi ! Combien de fois par jour suis-je confronté-e à des conditionnements « chacal » (médias, voisin-es, collègues, ami-es, pubs, etc.) ? C'est OK que ça soit la tendance chacale ou gicale qui revienne au galop !

Pour me déconstruire, c'est comme si j'avais d'abord besoin de désapprendre, pour remettre de nouveaux concepts à la place. J'ai besoin de pratique, de pratique, et de pratique.

2/ Et malgré son nom, bien mal choisi de « communication » – que Rosenberg dit « regretter » – la CNV s'adresse non pas à nos têtes, à nos bouches & nos oreilles mais bien à nos cœurs. Et pour que son sens s'imprègne complètement, j'ai remarqué qu'il y a besoin passer par le corps. **Qu'il y a besoin de « vivre » soi-même ce qu'elle propose comme nouveaux paradigmes pour les comprendre (les prendre avec soi).** Comment c'est dans mon corps quand je place ma conscience, mon attention sur la qualité de lien ? Comment c'est en moi quand je traverse un conflit sans punition ni compromis ni risque pour mon intégrité ? Comment je me sens quand je me vois me juger (à l'intérieur) et que j'accueille ces jugements avec douceur, que je parviens à les transformer comme d'autant de besoins non nourris ? **J'ai constaté qu'il y un temps incompressible entre ma compréhension intellectuelle de cette pratique et son intégration.** Pour goûter tout cela en moi, il y a aussi besoin que j'expérimente.

Attention !

La pratique et l'expérimentation, oui, mais pas à n'importe quel prix ! A toutes les (apprenties) girafes, pour limiter la casse, commençons par cette étape qui me semble incontournable et salvatrice : **demander et attendre le consen-**

²³Roxy **MANNING** est une immigrante afro-caribéenne aux États-Unis qui est immergée dans la CNV depuis 2003. Formatrice certifiée du CNVC et psychologue clinicienne, elle s'intéresse à la façon dont les croyances et les connaissances de deux pratiques peuvent être mises à profit pour construire un monde qui accueille et nourrit vraiment tous les enfants du monde. www.roxannemann.com.

²⁴Miki **KASHTAN** a notamment lancé en 2017 un travail de [regroupement de formatrices CNV souhaitant travailler sur la notion de pouvoirs et privilèges](#). Son site : thefearlessheart.org. Depuis 2014, elle offre des coups de fils qu'elle enregistre pour qu'ils soient ensuite [gratuitement accessibles](#) à toutes sur des thèmes tels que : Faire face aux Privilèges : Activisme NonViolent pour la Libération : Interroger l'Argent ; Dépasser le patriarcat ; etc.

tement de mes interlocuteurices ! Si je suis hors d'un cadre de pratique donné et/ou si je n'ai pas le consentement (explicite donc) d'une personne qui accepterait mes tâtonnements de débutant·e, je suis en train de pratiquer *sur* elle (pouvoir-sur*) au lieu de pratiquer *avec* elle. J'ai la croyance que j'ai déjà bien assez à faire avec moi-même : je peux travailler mon autoempathie, ma capacité à me connecter à mes besoins, à traduire les jugements, à prendre soin de moi... Je peux me rendre dans des endroits où il a été clairement défini collectivement que pour telle durée c'est OK de s'entraîner entre nous. Et ma dernière (mais non des moindres) recommandation pour minimiser les écueils gicales, c'est de **vivre la CNV** (ateliers, groupes de pratiques, temps d'écoute partagée) et non pas juste la « lire²⁵ ».

Une philosophie... audacieuse et puissante !

Ça me tenait grave à cœur et aux tripes d'aller souligner ces postures gicales et de les dénoncer, à la fois en tant que telles, mais aussi pour les désimbriquer de la CNV. Tant que la CNV sera confondue avec communication rigide, manipulation, culpabilisation, « silenciation », répression des émotions ou injonction au partage ; tant que son utilisation gicale induira de la violence, j'ai la croyance qu'il sera difficile de percevoir sa puissance profonde (et audacieuse) ! Cette violence gicale n'a pas de rapport avec la philosophie CNV telle que je l'entends. En disant ça (et plus globalement, en écrivant cette brochure), il y a des parts en moi qui essaient de montrer ce qu'est la « vraie CNV » et qui cherchent à avoir raison ; en cela, cette brochure n'est pas de la CNV !! ^^'

Pour autant, malgré toutes mes contradictions, je reste fermement connecté·e à mon aspiration qui est d'apporter au monde un souffle Nonviolent et d'essayer, jour après jour, d'incarner moi-même cette posture, avec essais et erreurs.

Je me retrouve dans ces mots de Miki Kashtan : « Marshall Rosenberg a apporté au monde [...] **une pratique qui utilise des manières très spécifiques de parler dans un ordre spécifique de telle sorte qu'elle soutient un changement de conscience**. Utilisez cette langue et, au fil du temps, vous gagnerez une connaissance plus profonde de vous et plus de liberté de choix²⁶. »

Ce changement de conscience a-t-il un lien avec **la puissance radicale de transformation sociétale** de la CNV que je vantais en début de texte ?

La CNV que je vis et que j'expérimente au quotidien est un formidable soutien dans ma lutte *contre* le système, dans ma lutte *pour* de nouveaux mondes plus soutenables. Je reviens longuement là-dessus dans une autre brochure : *Empuisser les luttes avec la Communication Nonviolente ?* (2022) qui peut être vue comme la deuxième partie et la suite de ce texte. J'y explique concrètement en quoi je trouve que la CNV permet de transformer le monde...

Pour donner juste un exemple, je vois comme la CNV peut être un soutien incommensurable pour adresser la question des privilèges. Dans un cadre adéquat, un espace audacieux* typiquement, elle permet de soutenir la douloureuse traversée d'une personne quand ses privilèges sont remis en question. Elle permet d'envoyer de l'empathie à la personne qui est en travail, tout en permettant aux personnes qui auraient souffert de cette injustice (càd qui auraient vécu des oppressions* à cause de ce privilège) d'en recevoir aussi. Affaire à suivre dans l'autre brochure !

²⁵ Proposition bien paradoxale à glisser dans une brochure écrite qui s'adresse peut-être plus aux têtes qu'aux corps. Si je le pouvais je t'inviterai à tous mes ateliers pour que tu puisses expérimenter la CNV et t'en faire ton propre avis.

²⁶ Article "*Basic pitfalls using NVC*", extrait du site de M.KASHTAN : thefearlessheart.org. La traduction de l'article a été assurée par Nathalie Brandy et I. Padovani.

Glossaire

Les mots avec des * dans le texte sont repris ici, par ordre alphabétique, au travers d'explications qui sont bien entendues situées et potentiellement partielles.

Cis/trans : Une personne cis est une personne qui a été assignée à un genre à la naissance et qui a choisi de vivre dans ce genre, en accord avec cette assignation. Une personne trans ne se reconnaît pas (ou pas totalement) dans l'assignation de genre faite à sa naissance. La **transphobie** est une discrimination qui s'exerce sur les corps (cis ou trans d'ailleurs) qui ne correspondent pas aux normes sociales de genre.

Cissexisme (concept de J. Serano) : C'est la croyance selon laquelle le genre d'une personne trans* et/ou non binaire serait moins authentique ou aurait moins de valeur que celui d'une personne cis. C'est par exemple, choisir d'utiliser les mauvais prénoms ou pronoms pour s'adresser à une personne trans*, contrairement à ce qu'elle demande.

Écriture inclusive (inclusivisation) : Le discours, d'après moi, étant un instrument de pouvoir (de pouvoir-sur* ou de pouvoir-du-dedans*), j'ai choisi d'avoir recours à l'écriture inclusive pour participer à la déconstruction des inégalités et des stéréotypes de genre dans notre société et commencer ainsi à dés-invisibiliser le féminin. J'ai féminisé toutes les citations que j'ai sorties du bouquin de Rosenberg.

Espace suffisamment sûr (safer space) : Expression principalement utilisée en milieu militant (par exemple queer* ou antiraciste) pour indiquer que l'espace est le plus sécurisant possible pour se déposer, se reposer, se vulnérabiliser. Il n'existe pas d'espace sûr (*safe space*) car nous sommes tous et toutes traversés-es par des oppressions systémiques* que nous avons intériorisées et pouvons, malheureusement, continuer d'exercer de la violence sur d'autres corps/d'autres personnes alors même que nous sommes *en train* de nous regrouper pour nous reposer/lutter contre d'autres discriminations ! Je peux être trans* et raciste, lesbienne et grossophobe, etc.

J'aime penser à présent en terme d'**espace audacieux (brave space)**. C'est un espace où l'on se donne collectivement la confiance (et les accords de groupe adéquats) pour que l'on puisse traverser ensemble le douloureux travail de déconstruction. Il y a donc le droit à l'erreur contrebalancé par la nécessité à prendre la responsabilité de sa parole, de l'impact de celle-ci ; d'essayer de comprendre (émotionnellement, finement) ce que vit l'autre personne ; d'accepter d'être remis-e en question, non pas en tant que personne mais à l'endroit de ses privilèges, même si cela s'avérera peut-être hautement inconfortable.

Hétérosexisme : On utilise souvent « homophobie » mais la terminologie en « -phobie », pourrait faire croire qu'il y a des raisons (objectives) d'avoir peur des homosexuel-les ou de l'homosexualité et cela renvoie à un comportement individuel. Utiliser le mot hétérosexisme permet de souligner que, dans la société occidentale, les normes et la culture valorisent et encouragent l'hétérosexualité ; voire la présentent comme naturelle/ légitime. Utiliser le mot hétérosexisme permet de renverser le rapport de pouvoir et souligner que l'oppression* est systémique. Par exemple, le présupposé courant est tout le monde est hétéro, les personnes qui présentent d'autres orientations sexuelles peuvent choisir d'avoir recours à un « coming out » pour rétablir la « vérité », mais ce processus – d'expérience – est inconfortable, pénible, couteux et aussi dangereux.

Oppression systémique : Quand une domination n'est plus seulement liée à des actes individuels, mais fait partie intégrante de la société, des institutions et de la culture qui l'incarnent et la perpétuent, parfois inconsciemment, elle devient systémique. Dans cet état de fait, l'accès à des privilèges d'une certaine catégorie de personnes, leur maintien et leur reproduction se font au détriment d'autres catégories de personnes, dans des rapports de forces et de pouvoir (pouvoir-sur*) souvent violents. C'est pour souligner cette violence que j'ai choisi d'utiliser le terme « oppression », alors que ce terme est une étiquette et qu'il n'est donc pas Nonviolent ! Paradoxe... ☺ Lorsque plusieurs oppressions se cumulent (par exemple, en France, la domination patriarcale et le racisme d'État), on parle d'intersectionnalité.

Personne socialisée et/ou identifiée comme meuf : Toute personne (meuf cis, personne trans*, intersexuée et/ou non binaire) qui a été élevée et éduquée dans une société binaire et patriarcale. Dans cette définition, j’inclus bien sûr également toutes les personnes n’ayant pas forcément reçu une socialisation féminine dans leur enfance ou leur jeunesse, mais dont le genre peut être perçu comme féminin ou « non-masculin » dans la société binaire et patriarcale.

Enfin, j’utilise le mot « meuf » plutôt que « femme » pour me distinguer des approches essentialistes, qui considèrent qu’il pourrait y avoir des qualités propres (innées) « aux femmes, au sexe (sic) féminin. »

Pouvoir-sur/pouvoir-du-dedans : J’ai repris les termes de Starhawk, sorcière néo-païenne, militante, féministe, écologiste et non-violente. Elle parle en effet de « *pouvoir-sur* » comme d’un pouvoir qui domine, qui force à faire, qui sépare, qui impose, qui meurtrit ou qui assassine. C’est, pour moi, le *pouvoir* dans son sens habituel, qui, plus il coule, plus il nuit à d’autres. Comme il peut être perdu, alors des personnes se battent pour le garder/en choper des miettes.

Il y a aussi, dit-elle, le « *pouvoir-du-dedans* », ce pouvoir vivant, qui résiste, qui fabrique, qui crée, qui prend soin, mais ne se déploie jamais au détriment d’autrui (humain-es, autres qu’humain-es). Cette puissance part du bas et alimente les alentours : davantage de puissance d’agir me donnera davantage de puissance d’agir ; et plus cette puissance pourra aussi émerger chez d’autres. Quand des personnes retrouvent leur pouvoir-du-dedans alors qu’elles en sont ou en ont été privées pour des raisons structurelles, j’aime parler d’*empowerment*, de puissance d’agir ou encore d’empuissantement.

Queer : A l’origine ce mot vient des États-Unis et signifie « bizarre ». Je reprends ce terme dans une logique de réappropriation et de détournement de l’insulte. Pour moi, être queer, c’est être une personne LGBTIAP+ (Lesbienne, Gay, Bi, Trans, Intersexué-e, Aromantique et/ou Asexuel-le, Pansexuel-le, etc.) ET se placer dans une dynamique de lutte contre l’inégale répartition du pouvoir. C’est le fait d’affirmer et de revendiquer mon corps et mes parcours de vie, d’incarner une posture d’allié-e pour d’autres corps, d’autres parcours de vie qui sont tout aussi valables et riches. Je ne cherche pas à « m’assimiler » ni à me battre pour « l’égalité des droits » puisque je trouve ce système institutionnel inique et violent. Je vise l’abolition des normes de genre et des normes sexuelles.

Ressources

Livres (cités ou en lien avec le sujet) :

ACHARD Nathalie, *La communication non violente à l'usage de celles et ceux qui veulent changer le monde*, Marabout, 2020, 208 p.

ACHARD Nathalie, *Mon privilège, ton oppression*, Époque Épique, 2021, 262 p.

FAURE Jean-Philippe, *Éduquer sans punition ni récompense*, Jouvence, 2005, 95 p.

LEU Lucy, *Manuel de communication non violente, Exercices individuels et collectifs*, La Découverte, 2005, 204 p.

ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, 2005 (édition 2015), 260 p.

STARHAWK, *Quel monde voulons-nous ?*, Cambourakis, collection Sorcières, 2019, 208 p.

Liens :

DR CHRISSY : <http://drchrissy.deviantart.com/> pour les illustrations de « Bisounours » en couverture.

LÉTI GRIBOUILLE (blog dessiné) : cnv-apprentiegirafe.blogspot.com/

Mon site internet, où je reprends la plupart de ces idées dans la partie blog : <http://cnvecologique.yo.fr>

Audio :

PADOVANI Issâ : <http://bit.ly/VideosCNV-IP>.

ROSENBERG Marshall, conférences <https://www.youtube.com/watch?v=bljRxdN-kL8> ou

https://www.youtube.com/watch?v=53_qlO_8qgo.

J'ai eu envie de partager ma colère et ma lassitude à propos de toutes les fois où des personnes pensent pratiquer la Communication Nonviolente (CNV)... alors qu'elles exercent de la violence sur d'autres (ou sur elles-mêmes, mais dans ce cas, je me sens plutôt triste).

J'ai envie de partager quelques pistes ou repères pour détecter pourquoi ce n'est pas de la CNV, pourquoi c'est violent et pourquoi c'est important de pouvoir différencier les deux ! Je reviendrai sur quelques principes de la CNV et présenterai ce drôle d'animale qu'est le Gical.

Ensuite, j'éplucherai diverses situations qui ont l'air CNV et qui sont, pour moi, plutôt conditionnées/violentes :

- L'uniformisation du langage (les perroquets CNV !)
- De la police du langage...
- ...A la silenciation de l'autre !
- La chasse aux étiquettes
- Une silenciation politique ?
- La déresponsabilisation de ses sentiments/besoins
- Faire changer l'autre pour « son bien »
- L'obligation au partage/à la pédagogie
- La négation de la colère/de l'intensité
- L'ignorance des questions de pouvoir et de privilèges

J'espère que cette brochure permettra de mieux te protéger si tu reçois des attaques Gical. J'espère aussi que, si tu pratiques la CNV et que tu tombes parfois, malgré toi, dans certains de ces écueils, tu pourras redresser la barre. Mon aspiration, c'est que le monde aille globalement vers plus de Nonviolence.
