

## **La communication non violente (extrait long)**

[...] L'empathie est une grande partie de la compassion. En fait, c'est une manière de rencontrer ce qui est vivant chez un être humain. L'empathie requiert que l'on soit avec l'autre personne, pas forcément que l'on soit d'accord avec elle, mais que l'on soit avec elle. Être en présence avec une autre personne est le plus beau cadeau que l'on puisse lui faire. [...]

Beaucoup de gens font un lien entre la non-violence et la violence physique alors qu'il existe d'autres formes de violence. Par exemple, les violences que les gens se font à eux-mêmes en se blâmant ou en se critiquant, ce qui entraîne de la dépression. Mais également, la violence infligée par les parents à leurs enfants lorsqu'ils utilisent la culpabilité et la honte afin d'avoir un impact sur eux. Et donc, de cette manière, nous sommes tous impliqués d'une façon ou d'une autre par la violence. [...]

La manière dont nous avons été éduqués à penser et à communiquer est une source énorme de violence sur cette planète. Il est donc temps d'acquérir une conscience et un langage qui soit réellement celui de la communication, et dont le but est que chaque besoin de chaque individu soit rencontré avec paix.

Par exemple, si je pense que quelqu'un se comporte de façon stupide sur la route, même si je ne dis rien ou ne fais rien, j'en souffre. Parce que chaque jugement que je laisse s'infiltrer dans ma conscience et qui implique le fait que quelqu'un d'autre ait mal agi aura des conséquences négatives pour mon esprit et mon corps, car cette manière de penser n'est pas du tout naturelle. Et si au moment même où j'ouvre la bouche pour dire quelque chose à cette personne, je pense qu'elle est stupide, j'aurai plus de chance de provoquer une agression qu'une coopération. Donc, si je veux dire quelque chose à cette personne, ce sera plutôt pour attirer son attention sur le fait que j'ai eu peur et que j'ai besoin d'être sécurisé.

Mais dans d'autres circonstances, par exemple lorsque je vais dans des prisons et que je rencontre des personnes qui ont commis des actes qui me font peur, je commence plutôt par de l'empathie et j'essaie de comprendre ce qui se passe dans la peau de ces personnes lorsqu'elles se comportent dangereusement. Le fait de les comprendre ne signifie pas que j'approuve ou que j'aime ce qu'ils ont fait, ni que je justifie leurs actions. Mais lorsqu'ils sentent que j'ai compris, ils viennent plus volontiers vers moi afin de trouver ensemble d'autres moyens de satisfaire leurs besoins. [...]

La communication non violente est souvent présentée à l'aide de la méthode qui consiste à suivre les quatre étapes qui sont : observer une situation sans jugement, ressentir le sentiment que cela suscite en nous, identifier notre besoin, et formuler une demande concrète et négociable. Mais en fait, ce qui est dit est beaucoup moins important que l'intention qu'on y met. Parce que si l'intention est que l'autre fasse ce que l'on veut, il ne s'agit pas de communication non violente. [...]

L'intention, en fait, c'est très différent. Notre intention est de créer avec l'autre personne une certaine qualité d'énergie qui fera en sorte que les besoins des deux personnes seront satisfaits et que tout ce qu'elles se donneront mutuellement le sera fait de bon gré. Lorsqu'on parle avec cette conscience-là, alors la mécanique des quatre étapes est très utile. Mais si l'autre croit d'une manière ou d'une autre qu'on a un certain objectif derrière l'utilisation de ce processus, ou qu'éventuellement on n'est pas aussi intéressé par ses besoins que par les nôtres, alors la mécanique n'aidera pas et ne servira à rien. [...]

Par exemple, si une femme veut exprimer à son mari qu'elle a besoin de le voir plus souvent à la maison, mais qu'elle lui dit qu'elle a l'impression qu'il aime plus son travail qu'elle, il faut espérer que son mari puisse entendre la beauté qu'il y a là, et qu'il n'y entende pas une exigence. Dans les formations de communication non violente, on n'apprend pas seulement à exprimer nos besoins, car exprimer ses besoins ne suppose pas d'office que l'autre soit capable de les entendre. Donc pour revenir à l'exemple, non seulement la femme doit apprendre à exprimer ses besoins, mais elle doit également arriver à percevoir, à travers la réaction de son mari, si celui-ci a bien perçu ses besoins, ou s'il n'y a entendu qu'une critique ou une exigence. [...]

Avant que nous disions quoi que ce soit, il est important d'avoir une certaine conscience, et cette conscience, je l'ai intégrée à partir de l'étude de toutes les religions qui existent sur cette planète. Et ce qui m'est apparu dans cette étude, c'est que toutes les religions exprimaient un très beau message : "Quoi que vous fassiez, faites-le avec le désir de servir la vie. Servez les êtres humains avec compassion, et si votre but est de contribuer à leur bien-être et que vous faites cela de plein gré, cela rencontrera alors votre besoin de contribuer, et quand nous donnons de cette manière là, il devient très difficile et très subtil en fait, de dire qui donne et qui reçoit."

*Marshall Rosenberg, Extraits de l'interview de son fondateur réalisé lors de l'émission [Dites-moi...](#), RTBF, 5 février 2004, retranscription par [Daniel Raes](#).  
Les idées de Marshall Rosenberg sont développées dans son livre "Les mots sont des fenêtres".*