
LIVRET II - Manuel à l'usage du parcourant

Sommaire

I - Repères pour soutenir l'apprentissage	3
Vivre la CNV.....	3
Connaître la CNV	4
Les différenciations clé	4
Le processus de la CNV : parties et composants.....	5
Les domaines d'application de la CNV	5
Questions souvent posées lors des formations en CNV (pour s'entraîner à y répondre).....	6
Transmettre la CNV	6
II - Suggestions pour se préparer à devenir formateur/trice certifié/e	8
III - Propositions pour l'animation d'un atelier d'introduction.....	10
IV - Le contenu des RAP.....	11
V - La formation sur le terrain	12
ANNEXES.....	14
ANNEXE 1 – Lignes directrices.....	15
ANNEXE 2 – Jeux de rôle	19
ANNEXE 3 – Ouvrages de référence.....	25

I - Repères pour soutenir l'apprentissage

Vivre la CNV

Intention de vivre dans la '*conscience CNV*'

Il s'agit de l'intention d'incarner la '*conscience CNV*' dans notre vie à chaque instant. Cette intention s'incarne bien entendu dans la vie personnelle, mais aussi dans la vie professionnelle et au sein de nos réseaux.

Etre formateur ou formatrice dans le réseau francophone ne consiste pas seulement à dispenser des formations, c'est aussi et surtout appartenir à une ou plusieurs communauté(s) CNV, à vivre et cheminer avec ses collègues et dans différents collectifs.

Cela peut indéniablement être un défi, à certains moments et avec certaines personnes ! C'est pourtant là l'occasion de vivre en congruence avec ce que nous transmettons, l'occasion de rester humbles et connectés avec cette réalité relationnelle et d'en faire le laboratoire de nos apprentissages.

Pour rester dans la '*conscience CNV*', nous pouvons nous demander : « Qu'est-ce que je fais pour... » :

- ... m'enraciner dans la conscience des sentiments et des besoins - pour vivre plus pleinement au niveau de mon cœur ? »
- ... accroître ma capacité à me donner de l'empathie ? »
- ... développer ma capacité à être présent/e instant après instant ? »
- ... approfondir ma capacité à accueillir le monde d'une manière empathique ? »
- ... développer la conscience de mes intentions quand je parle ou quand j'agis ? »
- ... apporter de la clarté à ma façon de communiquer - m'exprimer d'une façon qui est facilement compréhensible pour les autres ? »
- ... créer des relations épanouissantes et vivre en harmonie avec ceux qui m'entourent ? »
- ... approfondir mon sens du lien entre les autres et moi et avec la vie toute entière ? »
- ... développer ma capacité à donner à partir de l'élan de mon cœur ? »
- ... m'apprécier davantage et apprécier davantage les autres ? »
- ... me montrer capable de vivre plus souvent la gratitude et l'abondance ? »
- ... éprouver plus de joie devant la joie des autres ? »
- ... cultiver la compassion dans ma vie ? »
- ... développer la conscience de ce que j'attends des autres quand je parle ou agis ? »
- ... développer la conscience des moments où mes oreilles 'girafe' tombent - particulièrement quand j'ai oublié que j'ai le choix dans la façon d'entendre un message ? Qu'est-ce que je fais quand je me rends compte que j'ai oublié que j'avais le choix ? »
- ... me sentir plus vivant/e ? »

- ... être davantage conscient/e des moments où je suis dans ma tête et coupé/e de mon cœur ? »
- ... faire l'expérience de plus de liberté dans ma vie ? »
- ... me montrer capable d'exprimer pleinement ma colère en 'girafe' ? »
- ... vivre plus de clarté dans ma vie ? »
- ... vivre davantage de paix dans ma vie ? »

Connaître la CNV

Est-ce que je comprends les buts de la CNV, ses postulats philosophiques, les concepts de communication 'coupée de la vie' et 'au service de la vie', la qualité de l'empathie et les éléments de la « danse girafe » ?

Ce qui suit est un résumé des concepts et domaines d'application de la CNV, ainsi que quelques questions souvent évoquées lors des formations en CNV.

Concepts et domaines d'application de la CNV

Les différenciations clé

Ce sont des outils pédagogiques puissants pour expérimenter et démontrer le changement de paradigme proposé par la CNV.

1. « Etre 'girafe' » ≠ « faire de la 'girafe' »
2. Honnêteté 'girafe' ≠ honnêteté 'chacal'
3. Empathie ≠ sympathie ou autres formes de réaction (telles que chercher une solution, rassurer, raconter des histoires, etc.)
4. Usage protecteur de la force ≠ usage punitif de la force
5. Pouvoir *avec* l'autre ≠ pouvoir *sur* l'autre
6. Appréciation ≠ approbation, compliments, louanges
7. Choix ≠ soumission ou rébellion
8. Observation ≠ observation mélangée à un jugement
9. Sentiment ≠ sentiment mêlé à des pensées
10. Besoin ≠ stratégie ou demande
11. Demande ≠ exigence
12. Stimulus ≠ cause
13. Jugement de valeur ≠ jugement moralisateur
14. Naturel ≠ habituel
15. Interdépendance ≠ dépendance ou indépendance
16. Ce qui est au service de la vie ≠ ce qui nous coupe de la vie
17. Déclat, « shift » ≠ compromis
18. Persévérer ≠ exiger
19. Autodiscipline ≠ obéissance
20. Respect de l'autorité ≠ peur de l'autorité
21. Vulnérabilité ≠ faiblesse

22. Amour en tant que besoin ou action ≠ amour en tant que sentiment
23. Auto-empathie ≠ passage à l'acte, fait de refouler ses sentiments ou de se complaire dans ce que l'on ressent
24. Langue 'girafe' idiomatique ≠ langue 'girafe' classique (formaliste)
25. Deviner ≠ savoir
26. Ressentir de façon empathique ≠ deviner intellectuellement

Le processus de la CNV : parties et composantes

1. Le processus de la CNV :
 - vérifier notre intention avant d'utiliser le processus
 - l'auto-empathie, l'expression honnête et l'accueil empathique
 - les quatre composantes (but et caractéristiques de chacune)
 - la danse 'girafe' : le dialogue
2. Les « quatre oreilles » (nos quatre choix en entendant un message difficile à recevoir)
3. Les trois types de demandes 'girafe'

Les domaines d'application de la CNV :

Les grands thèmes :

La colère : exprimer sa colère et entendre celle de l'autre
L'affirmation de soi : dire « non » et entendre « non »
La culpabilité : faire le deuil et apprendre à partir de ses regrets
L'expression de la gratitude et l'accueil de la gratitude d'autrui
La guérison des blessures du passé (jeux de rôle de guérison)
La médiation CNV
Le travail sur les croyances

Les autres thèmes :

Crier en 'girafe' Interrompre en 'girafe'
Faire des choix en étant conscient/e de ses besoins
Résoudre un conflit intérieur par le dialogue CNV (jeux de rôle entre deux aspects de soi)
Résoudre un conflit avec une autre personne (jeux de rôle)
L'empathie à soi-même en présence a) d'un stimulus externe, b) d'un stimulus interne

Nous vous encourageons vivement à vivre les grands thèmes en tant que participant/e à un stage, de sorte à les expérimenter de l'intérieur ; puis de repérer le cheminement, étape par étape et thème par thème, pour l'intégrer et pouvoir par la suite le transmettre clairement. C'est ce cheminement que nous nommons la « structure » d'un grand thème.

Questions souvent posées lors des formations en CNV (pour s'entraîner à y répondre)

Pourquoi est-il important de rester centré sur les sentiments et les besoins ?

Comment pensez-vous que la CNV peut changer la manière de traiter un conflit ?

Comment définissez-vous l'empathie ? Pouvez-vous développer davantage la différence entre empathie et sympathie ?

Vous suggérez une manière unique d'exprimer son appréciation vis-à-vis de quelqu'un. En quoi est-ce différent que de dire tout simplement : «Tu es génial !» ?

Je vous ai entendu dire que ma présence est le cadeau le plus précieux que je puisse faire à quelqu'un qui souffre. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

J'ai entendu Marshall parler de « prendre plaisir à la souffrance de l'autre ». Qu'est-ce que cela veut dire ?

Lorsque nous sommes en empathie avec quelqu'un, pourquoi chercher à deviner, plutôt que de lui demander simplement comment il se sent ?

Vous dites que nous ne sommes pas responsables des sentiments de l'autre. De quoi sommes-nous responsables alors ?

Transmettre la CNV

Cela implique une capacité de...

- 1/ clarifier quelles sont nos intentions en voulant faire connaître le processus
- 2/ transmettre notre compréhension de la CNV par la présentation des concepts, et en facilitant l'exercice de façon à répondre aux besoins d'apprentissage d'autrui.
- 3/ développer notre capacité à recevoir les feedbacks
- 4/ développer nos aptitudes au sein d'un groupe

Afin de soutenir notre réflexion sur ces différents points, nous pouvons nous demander :

1. Pour clarifier nos intentions de devenir formateur/trice certifié/e :

Quelles intentions sous-tendent mon désir de devenir formateur ou formatrice certifié/e ? Quelles intentions sous-tendent mon désir d'enseigner la CNV ?

Qu'est-ce que je désire en tirer (ou en apprendre) ?

Est-ce que je considère que j'enseigne *la* vérité ? Est-il possible pour d'autres

d'avoir une vérité différente ? A quel point est-ce que ça compte pour moi que les autres soient d'accord avec les idées que j'enseigne sur la CNV ?

Quel est mon engagement au sein de l'équipe régionale ou du Centre pour la CNV ? Comment ma présence enrichit-elle la communauté CNV ? Comment est-ce que je contribue à la cohésion, à l'harmonie ou à l'expansion de la communauté ? Qu'est-ce qui me motive à participer à une vision de la création d'un monde 'girafe' ?

2. Pour présenter la théorie et les concepts de la CNV et en faire la démonstration :

Quelle est l'information que je considère comme la plus importante à transmettre ? Comment est-ce que je prépare le matériel ?

Quels sont les supports pédagogiques, cursus, activités, exemples, etc. que j'utilise ? Comment est-ce que je stimule l'intérêt des participants ?

Comment puis-je être plus clair/e, plus complet/e, plus motivant/e, etc. ?

Comment, lors de sessions de formation, est-ce que je développe mes compétences et ma fluidité dans ma manière de faire la démonstration du processus de la CNV par des jeux de rôle ou d'autres activités destinées à l'illustrer ?

3. Pour recevoir et proposer des feedbacks :

Comment puis-je solliciter des feedbacks ? Comment renforcer ma capacité à donner et à recevoir un retour authentique, de sorte que ce soit enrichissant pour moi et pour les autres ? Comment proposer un retour à d'autres de manière à satisfaire mes besoins et les leurs ?

Comment créer des conditions favorables à l'apprentissage, un climat de sécurité suffisant pour que chacun/e puisse revisiter, voire transformer, ses représentations et croyances ?

Lorsque je reçois un feedback négatif (surtout lorsqu'il s'agit de moi ou de ceux auxquels on m'associe) et que j'entends une critique ou perçois de l'hostilité, comment puis-je accroître mon aptitude à m'écouter ou à demander de l'aide rapidement pour transformer mon regard sur ce qui se passe ? Comment puis-je petit à petit apprendre à tirer parti de ce type de retours ?

Quels types d'interactions (comportements, échanges verbaux ou non verbaux), lors de formations ou présentations, sont les plus susceptibles de déclencher en moi une réaction ? Comment aimerais-je y répondre ?

4. Développer nos aptitudes au sein d'un groupe :

« Comment pourrais-je...

...développer ma capacité à apporter ma contribution à un groupe ? »

...contribuer davantage à ce que chaque personne soit consciente de son propre pouvoir ? »

...contribuer davantage à la conscience qu'aurait un groupe de son propre

- devenir et de son appartenance à une communauté ? »
- ...contribuer à la profondeur, à l'authenticité et à l'honnêteté au sein d'un groupe ? »
- ...contribuer dans un groupe à l'harmonie, à la résolution de tensions et de conflits, à la compréhension réciproque et à la cohésion ? »
- ...contribuer dans un groupe à plus d'inspiration, de joie et de légèreté ? »
- ...contribuer davantage à la concentration et au calme ? »
- ...développer plus de conscience des sentiments et des besoins d'autrui dans le groupe ? »
- ...trouver un meilleur équilibre entre mes besoins et ceux des autres membres du groupe ? »
- ...devenir plus vulnérable au sein d'un groupe ? »

II - Suggestions pour se préparer à devenir formateur/trice certifié/e

Toutes ces suggestions ne conviendront pas forcément à tout le monde. Elles sont proposées pour accompagner notre apprentissage et nous aider à prendre la mesure de nos progrès et l'état de notre préparation.

Je pourrais consacrer un journal de bord à ma pratique de la CNV - ce serait un endroit particulier où garder en mémoire ce que j'ai compris, où noter mes prises de conscience et pouvoir y revenir. Des extraits de ce cahier pourraient constituer une partie du dossier présenté lors du RAP2.

Je peux y consigner régulièrement les moments de blocage et les conflits rencontrés dans ma vie. Je peux les transposer par écrit en langage CNV. Par exemple, en me souvenant d'une interaction dans laquelle je me suis senti/e coupé/e d'une personne, je pourrais noter ce que j'ai observé, ressenti et ce dont j'ai eu besoin à différents moments de l'interaction. Qu'aurais-je pu faire ou dire différemment ? Qu'est-ce qui m'en a empêché/e à cet instant-là ? Qu'est-ce que l'autre personne a bien pu observer, qu'a-t-elle ressenti, de quoi avait-elle besoin, qu'aurait-elle pu demander ?

1. A supposer que j'aie été frustré/e en écoutant les nouvelles télévisées du soir : je peux utiliser mon cahier pour faire un brouillon de lettre en 'girafe' au présentateur de l'émission. Si quelqu'un me complimente et que je constate une gêne, je peux écrire ses mots dans mon cahier et les traduire en CNV ; est-ce qu'alors j'entends son message différemment ? Je peux célébrer un moment où j'ai utilisé la CNV comme je le souhaite. Ou bien relater un moment de colère et « prendre plaisir à regarder le spectacle 'chacal' » tout en notant mes pensées de colère. En me relisant, je vais repérer tous les 'j'aurais dû', 'il aurait fallu', etc. Est-ce que j'entends tous les besoins cachés derrière ces pensées ?

Je pointe des lieux de souffrance en moi en rapport avec mes besoins, tout en traduisant les dialogues intérieurs 'chacal'. J'explore les demandes que je pourrais m'adresser à moi-même.

2. Je peux me trouver un ami, un conseiller, une équipe ou un groupe de pratique de la CNV. Nous nous entraînons à définir des objectifs, à clarifier une structure pour pratiquer et utiliser le matériel contenu dans ce dossier. Nous nous soutenons mutuellement dans notre intention de poursuivre nos buts et dans celle de faire de la pratique de la CNV une priorité dans nos vies.
3. Je peux aiguïser la conscience de mes intentions quand je prends la parole, surtout lorsque je suis en colère et dans l'urgence de m'exprimer « coûte que coûte » - même si je suis conscient/e que le « coûte que coûte » risque de me couper de l'autre plutôt que de me mettre en lien avec lui. Si j'agis quand même sous l'effet de la colère ou dans l'urgence de dire ou de faire à tout prix, j'essaie de surmonter ma tendance à me défendre pour reconnaître plutôt mes limites de façon bienveillante. Ce qui compte pour moi n'est pas tant d'agir en cohérence avec mes paroles que de reconnaître les fois où je n'y parviens pas.
4. Je peux m'entraîner à répondre en 15 secondes à la question « Qu'est-ce que la CNV ? ». Puis je passe à 1 minute, 5 minutes, 15 minutes. Je peux m'exercer à faire une présentation factice de la CNV en 30 minutes.
5. Je peux pratiquer la CNV dans ma vie, particulièrement là où des images d'ennemis me font réagir. Il peut s'agir de dirigeants politiques, de présentateurs des médias, du courrier des lecteurs. Je peux reconnaître cette réaction et m'efforcer de m'en libérer grâce à l'auto-empathie et à l'empathie que je demanderai à d'autres.
6. Je peux mettre ma priorité à suivre des formations en CNV, surtout si elles sont données par des formateurs différents, afin de me familiariser avec des styles et des façons de faire variés.
7. Je peux lire les lectures recommandées qui m'aideront à approfondir ma compréhension des concepts et postulats de la CNV et explorer comment ces concepts s'intègrent dans ma réalité.
8. Je peux étudier le matériel du Centre pour la CNV (audio, vidéo, publications) et plus particulièrement les sources citées dans ce dossier qui m'aideront à développer mes aptitudes de formatrice ou formateur en devenir.
9. Je peux m'encourager à prendre délibérément un moment chaque jour pour prendre note de ce que j'apprécie dans la vie, ainsi que pour accroître ma bienveillance vis-à-vis de moi et ma conscience de moi.

III - Propositions pour l'animation d'un atelier d'introduction

Pour une présentation de la CNV d'une durée estimée de 2h à 2h30, nous pourrions nous servir de certains des éléments énumérés ci-dessous.

1. Nous préparer en nous centrant et en gardant nos intentions présentes à l'esprit.
2. Ouvrir la session en créant une connexion avec les personnes présentes ou bien en nous rappelant à nous-mêmes et aux autres l'interdépendance de tout ce qui vit.
3. Communiquer nos intentions pour le temps de ce rassemblement et partager tout ce qui fait que la CNV compte pour nous personnellement.
4. Mettre en lumière les objectifs de la CNV :
 - ✎ inspirer l'envie d'un lien de sincère bienveillance, de sorte que les besoins de tous soient satisfaits
 - ✎ nous mettre en lien avec la vie en nous et chez les autres
 - ✎ avoir envie et insuffler l'envie aux autres de donner à partir d'un élan du cœur.
5. Faire savoir que la CNV comprend de puissants outils concrets et un processus précis de communication, et surtout mettre l'accent sur le fait que la CNV est un chemin de conscience, une manière de se relier à soi-même et aux autres à partir de la constatation consciente des sentiments et besoins en présence.
6. Mentionner l'historique de la CNV (son fondateur Marshall Rosenberg commença à l'enseigner durant la période où les Américains du Nord revendiquaient leurs droits civiques) et parler de la présence actuelle du Centre international pour la CNV dans le monde.
7. Donner des exemples spécifiques de la communication coupée de la vie ('chacal') et donner des illustrations de la manière dont on les transforme en langage CNV. Faire la démonstration d'une interaction en 'girafe'.
8. Montrer les quatre composantes et les deux volets du processus de la CNV. Expliquer le but de chaque composante, comment on l'exprime et comment toutes s'assemblent pour permettre une danse girafe. Utiliser les oreilles pour montrer que nous avons toujours quatre choix lorsque nous recevons un message difficile à entendre.
9. Donner l'occasion aux participants de présenter une difficulté par écrit ou oralement pour s'exercer à appliquer la CNV à leur propre vie. Utiliser les situations des participants pour illustrer la pratique de la CNV.
10. Demander des évaluations en précisant ce qu'il vous est utile de savoir. Veuillez demander des évaluations écrites. A l'intention des futurs parcourants : voir l'échantillon dans ce dossier appelé «Formulaire d'évaluation à remplir par les participants».

11. Faire des suggestions sur la manière dont les participants peuvent continuer à développer leur savoir-faire et leur conscience en CNV. Les informer sur les organisations locales, les formations, le matériel CNV et le Centre pour la CNV.

Fournir :

- a) des prospectus sur les formations et les associations locales
 - b) l'adresse et le site du Centre pour la CNV
 - c) éventuellement des articles ou interviews à propos de la CNV
 - d) si possible, du matériel CNV (livres, CD, DVD) à vendre
12. Pour terminer, mettez-vous en lien avec quelque sentiment ou appréciation que vous puissiez avoir après avoir donné cette présentation.
 13. Vous distribuerez éventuellement des documents comportant :
 - a) un inventaire des sentiments
 - b) un inventaire des besoins
 - c) des feuilles d'exercices pour appliquer la CNV à une situation personnelle
 - d) le processus : les deux volets, les quatre composantes.

Nous suggérons aussi l'utilisation :

-  des marionnettes, des oreilles et
-  de tableaux, afin de mieux rejoindre les participants suivant leur style d'apprentissage.

14. Pour conclure, avant une présentation et tout au long de celle-ci, nous nous rappelons, en tant que formatrices et formateurs, d'être un exemple vivant de ce que nous transmettons et, en tant que facilitateurs d'un groupe, d'être attentifs aux besoins de confort et de sécurité de tous les participants.

IV - Le contenu des RAP

Chaque session d'évaluation comporte une série d'activités, un temps de discussion avec le parcourant suivi d'un moment d'évaluation.

Au cours de la session d'évaluation, il peut vous être demandé de :

1. Mettre en place un jeu de rôle de votre choix ou à partir de situations proposées
2. Faire une présentation d'un aspect important de la CNV (par exemple les différenciations clé)
3. Répondre à des questions souvent posées durant les stages par les participants
4. Démontrer comment, dans des situations spécifiques, on se donne de l'empathie, ou on aborde un conflit intérieur
5. Réagir aux feedbacks de la personne chargée de l'évaluation (y compris de possibles retours pas agréables)
6. Décrire un conflit non résolu que l'on a avec quelqu'un, voir comment il est vécu et ce que l'on choisit d'en faire

7. Proposer une évaluation de soi, à la fois de manière générale et dans le cadre de cette session d'évaluation
8. Présenter l'un ou l'autre des grands thèmes de la CNV (colère, culpabilité, dire non, gratitude, croyances, etc.)
9. Evaluer la procédure d'évaluation
10. Faire un jeu de rôle (voir exemples en annexe 2)

V - La formation sur le terrain

En complément de la formation pendant les stages, le ou la parcourant/e acquiert également une expérience sur le terrain. Pendant cette période, il est invité à traduire ses connaissances techniques et théoriques de la CNV en véritable art de vivre et façon d'être au quotidien, quels que soient les contextes. L'essentiel à nos yeux est en effet de transformer en profondeur notre relation à nous-mêmes, aux autres et à l'environnement, avec nos limites d'êtres humains, de façon à incarner autant que possible le nouveau paradigme que nous cherchons à transmettre.

Après avoir reçu un « feu vert », en général à partir du RAP1, plusieurs possibilités s'offrent au/à la parcourant/e sur le plan de la transmission, d'une part, et celui du travail personnel, d'autre part.

En ce qui concerne la transmission :

L'animation ou la coanimation de groupes de pratique
La présentation de la CNV à son entourage dans des petits groupes
L'animation de présentations de la CNV ou d'ateliers
La coanimation de formations
L'assistantat de formateurs certifiés
La supervision par un formateur

NB. Durant cette période, chaque parcourant veille à respecter les « Lignes directrices pour le partage de la CNV » destinées aux personnes qui ne sont pas certifiées (téléchargeable sur le site : voir annexe 1). L'intention de l'équipe de certification est de garantir une qualité et une éthique dans la transmission de la CNV, et non pas d'empêcher qui que ce soit de partager le processus.

Si le ou la parcourant/e habite dans une région où se trouve une équipe de formateurs certifiés, il ou elle peut compléter sa formation sur le terrain en participant à des réunions de travail, en proposant son aide bénévole sur des projets et en recueillant des feedbacks sur sa manière de vivre et transmettre le processus, sur ses progrès et ses points d'achoppement.

En ce qui concerne le travail personnel :

Le parcourant s'appuie sur les recommandations de la feuille de route élaborée lors du RAP1 avec les formateurs et formatrices présents, ainsi que sur l'avis de son ou sa référent/e pour progresser en confiance dans l'acquisition de son expérience sur le terrain.

Deux documents sont indispensables pendant cette phase du cheminement :

- le livret de parcours
- le journal de bord

Le journal de bord est principalement destiné à deux choses :

La première est d'inviter celle ou celui qui l'écrit à devenir plus conscient/e de ses avancées, métamorphoses, mutations et réussites et de les mémoriser en tant que moments significatifs du chemin ; et aussi de constater les moments d'écueil, de 'ratage' et d'en faire des occasions d'apprentissage et de croissance, en s'accueillant avec bienveillance, de sorte que de nouvelles manières de faire et d'être émergent et transforment son regard et son comportement à l'avenir.

La deuxième est de donner la possibilité aux certificatrices d'apprécier la capacité du ou de la parcourant/e à se voir et à se transformer, à évoluer, capacité qui devrait transparaître dans les extraits du journal qui leur seront soumis.

Cette période est aussi pour le ou la parcourant/e le moment de construire et d'enrichir son propre projet de transmission de la CNV.

ANNEXES

ANNEXE 1 – Lignes directrices

Lignes directrices pour le partage de la CNV à l'intention des personnes qui ne sont pas formatrices certifiées du CNVC (Centre international pour la Communication NonViolente)

Lorsqu'on se rend compte à quel point la Communication NonViolente (CNV) a changé votre vie, on est souvent animé par le désir de partager avec les autres ce que l'on a appris. De notre côté, nous aspirons à ce que, par la conjonction de nos efforts, chaque personne, chaque organisation puisse développer sa capacité à créer des relations pacifiques et à être pleinement au service de la vie. Nous nous réjouissons chaque fois que quelqu'un contribue à diffuser la vision de la CNV et nous souhaitons que chacun/e puisse le faire avec authenticité et créativité, du fond de son cœur. Les questions qui suivent sont souvent posées par les personnes qui désirent transmettre leur connaissance de la CNV à d'autres personnes, à des groupes ou à des organisations.

Pour quelle raison vois-je apparaître des termes tels que CNV ou CNVC en italique ?

La convention entre les formateurs certifiés et le Centre pour la Communication NonViolente (CNVC) et les conventions régissant notre marque déposée ont récemment été révisées. À cette occasion, nous avons pris conscience que pour des raisons d'identité, de clarté et d'image, nous souhaitons que, dans un texte, les termes associés à notre marque déposée apparaissent différemment. Une façon simple et efficace de le faire est d'utiliser le format italique. Nous vous invitons à adopter cette stratégie lorsque vous faites la promotion de la CNV à l'aide de prospectus, sur un site internet, etc. (voir la liste des termes déposés ci-dessous). Pour faire ressortir les termes déposés, pensez aussi aux caractères gras, au soulignement, aux majuscules ou aux guillemets.

Si vous souhaitez inciter tout le monde à partager la CNV, pourquoi avoir créé la notion de formateur certifié du CNVC ?

Notre intention est d'encourager chacun à transmettre ce qu'il a acquis de plus précieux d'une manière qui a du sens pour lui. Si vous souhaitez enseigner la CNV, nous vous encourageons à le faire en suivant notre programme de certification des formateurs, parce que nous avons à cœur de préserver l'intégrité de la CNV en tant que matière enseignée. Dans ce souci de qualité d'enseignement, nous soutenons une communauté de formateurs certifiés du CNVC qui partagent une même expérience du cheminement vers la certification. Grâce à ce cheminement, la relation que nous développons avec les formateurs certifiés du CNVC nous donne confiance dans leur capacité à transmettre les objectifs et les intentions de la Communication NonViolente de manière précise, profonde, cohérente et fiable. Nous demandons aux formateurs certifiés du CNVC de former une communauté avec le Centre et avec les autres formateurs certifiés du CNVC et de s'engager chaque année à soutenir le travail et la mission du CNVC, en plus d'autres accords définis dans la convention entre le formateur certifié et le CNVC.

Ainsi, n'importe qui peut partager sa propre expérience de la CNV ?

Bien sûr ! Nous sommes heureux que vous partagiez votre expérience de la CNV et que vous précisiez que celle-ci repose sur votre compréhension personnelle du processus de la Communication NonViolente. À cette occasion, si vous utilisez les termes déposés de la liste ci-dessous, nous vous demandons de faire mention du nom de Marshall B. Rosenberg et d'indiquer quels sont les formateurs certifiés et les organisations de CNV de votre ville ou de votre région. Nous vous remercions également d'indiquer les coordonnées du Centre international pour la CNV (www.cnvc.org).

Pouvons-nous assurer la promotion ou l'organisation de rencontres formelles sur le thème de la Communication NonViolente ?

Si vous souhaitez présenter votre expérience de la CNV lors d'ateliers ou de groupes de pratique, par exemple, nous vous demandons de ne pas utiliser les termes mentionnés ci-dessous dans les en-tête, titres ou sous-titres de vos ateliers, textes ou autres supports de promotion tels que des cartes de visite, brochures, adresses de messagerie ou noms de domaines sur internet, dans la mesure où ces termes sont des marques déposées qui sont la propriété ou font l'objet d'une licence du CNVC. Vous êtes cependant libre d'utiliser ces termes quand vous partagez la CNV et dans le texte proprement dit de vos documents ou supports de promotion.

Certains ont demandé la création d'une liste de dénominations ou titres de remplacement, que pourraient utiliser les personnes qui ne sont pas des formateurs certifiés du CNVC. Nous voulons vous soutenir dans votre créativité, dans vos choix et dans votre liberté de trouver des titres qui soient à l'image de votre intention et de votre objectif personnel. La création d'une liste spécifique de dénominations de remplacement nous semble une démarche restrictive plutôt qu'un appui. Nous vous encourageons plutôt à être aussi créatifs que possible, ce qui nous rappelle qu'il y a de nombreuses autres façons d'exprimer à quel point la CNV peut rendre nos vies plus belles.

Les termes suivants sont des marques déposées :

- NONVIOLENT COMMUNICATION (Communication NonViolente)
- NVC (CNV)
- NONVIOLENT COMMUNICATION A LANGUAGE OF LIFE (La Communication NonViolente, un langage de vie). *Il s'agit du titre en anglais du livre de Marshall Rosenberg. (Le titre de la version française du livre n'est pas une traduction littérale de l'anglais)*
- THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION (Le Centre pour la Communication NonViolente)
- CNVC (Le CNVC)
- La marque stylisée (logo) enregistrée auprès de l'USPTO (l'Office américain des brevets et des marques) sous le numéro 2460893.

MERCI DE PRENDRE NOTE DE CETTE MISE A JOUR

Les termes ci-dessous sont également des marques déposées, mais nous tenons à ce que vous puissiez continuer à les utiliser dans la poursuite de notre rêve commun. Ils peuvent figurer dans les en-têtes, titres ou sous-titres de vos ateliers, textes ou autres supports de promotion tels que des cartes de visite, brochures, adresses de messagerie



ou noms de domaines sur internet, pour autant qu'ils se réfèrent à la Communication NonViolente uniquement. Nous tenons beaucoup à ce que ces marques déposées puissent venir en aide à ceux qui s'appuient sur le CNVC ou sur les produits et services de Marshall Rosenberg, sans pour autant perdre leur caractère distinctif ni devenir des termes génériques. Nous espérons que votre soutien à nos demandes servira à la fois le CNVC et vos propres objectifs de partage de la CNV dans le monde.

- COMPASSIONATE COMMUNICATION (Communication bienveillante)
- GIRAFFE LANGUAGE (Langage girafe)

Pouvons-nous dire que nous sommes des « formateurs en CNV » ?

Le titre de « formateur certifié du CNVC » signifie que celui qui le porte est relié au CNVC et bénéficie du cautionnement de celui-ci. Afin d'éviter toute confusion à cet égard, nous vous demandons de ne pas utiliser dans votre matériel de promotion ou sur vos autres supports (cartes de visite, brochures, adresses de messagerie, noms de site internet, etc.) des termes qui pourraient donner à penser que vous êtes certifié ou cautionné par le CNVC, ni aucun terme figurant sur la première liste de termes déposés ci-dessus. Par exemple, veuillez ne pas utiliser les termes de

« formateur en CNV », « médiateur en CNV », « facilitateur en CNV » ou tout autre terme similaire. Nous vous demandons d'expliquer à votre audience que vous n'êtes pas un formateur certifié par le CNVC. Néanmoins, n'hésitez pas à partager des informations sur votre propre travail, sur votre formation en CNV et sur votre expérience personnelle.

Qu'en est-il de l'utilisation de l'image de la girafe ?

L'image de la girafe peut être une métaphore très puissante et elle peut être une alliée très efficace pour vos formations et votre matériel de promotion. Vous pouvez utiliser librement l'image de la girafe et le terme lui-même dans tout votre matériel, pour autant que votre réelle intention soit de préserver l'intégrité de la CNV. N'hésitez pas à vous servir de l'image, du terme et des marionnettes pour appuyer efficacement votre partage de la CNV.

Est-ce tout ? Souhaitez-vous recevoir une contribution financière lorsque je donne un atelier ? Nous serions heureux de recevoir de votre part un don qui soit l'expression de l'esprit de réciprocité qui, nous l'espérons, est celui dans lequel vous partagez votre expérience de la CNV. (Les formateurs certifiés du CNVC font annuellement un don à celui-ci, représentant une part du revenu de leurs formations). Ces fonds soutiennent le Centre international pour la CNV dans sa mission : rendre la CNV accessible partout dans le monde.

Puis-je mettre à disposition le matériel élaboré par le CNVC ou par les formateurs du Centre lors de mes présentations ?

Le matériel du Centre pour la CNV fait l'objet de droits d'auteurs. Avant de l'utiliser, veuillez engager un dialogue avec le CNVC. La plus grande partie de ce matériel est conçue pour des formations spécifiques et nous estimons qu'il sera accueilli de la manière la plus claire et la plus intègre s'il est utilisé dans le contexte pour lequel il a été élaboré. En ce qui concerne le matériel créé par un formateur particulier, nous vous invitons à

vérifier au préalable avec celui-ci. Si vous créez votre propre matériel, plutôt que de lui donner le titre de « Communication NonViolente », nous vous invitons à être créatif et à employer un titre différent. Vous pouvez vous référer à la Communication NonViolente dans vos formations, en indiquant que votre matériel de travail et son contenu sont inspirés du travail de Marshall Rosenberg et du Centre pour la CNV (www.cnvc.org et, pour les francophones : www.cnvformations.fr, www.cnvsuisse.ch, www.cnvbelgique.be).

Si vous avez d'autres questions, nous ferons de notre mieux pour y répondre. Au cas où, en adhérant à ces lignes directrices, certains de vos besoins n'étaient pas comblés, vous pouvez prendre contact avec le/la coordinateur/trice de la certification pour la francophonie avant de prendre la décision - vous ou votre groupe - de vous écarter de ces lignes directrices.

Nous nous réjouissons de collaborer avec vous dans notre aspiration à créer un monde plus pacifique.

Si vous souhaitez obtenir la certification, nous vous invitons à visiter le site web de la certification en francophonie : www.cnv-certification.com où vous pourrez lire et télécharger les documents sur la préparation à la certification.

ANNEXE 2 – Jeux de rôle

Les jeux de rôle sont divisés en trois catégories :

11. Les situations générales interpersonnelles : situations impliquant des membres de votre famille, amis, collègues, associés, voisins, etc.
12. Les situations de « chef de file » en CNV : situations dans lesquelles vous êtes soit formateur/trice en CNV, soit organisateur/trice de manifestations CNV.
13. Les situations de changement social : situations dans lesquelles vous souhaitez contribuer à ou réaliser un changement dans l'attitude ou le comportement de groupes, d'institutions ou d'organisations spécifiques.

Ce que nous voulons voir, par le biais de ces jeux de rôle, c'est votre capacité à rester dans une conscience CNV, à choisir entre écoute empathique ou expression honnête, et à rester en lien avec les sentiments et besoins. Nous ne cherchons pas à atteindre la solution complète aux difficultés de ces situations.

Situations générales interpersonnelles

1. En tant que parent ou enseignant, vous apercevez un enfant de 5 ans sur le point de lancer un objet dur à la tête d'un autre enfant. Que feriez-vous ou que diriez-vous à l'un des enfants, voire aux deux ?
2. Vous faites partie d'une équipe qui publie le prospectus d'une manifestation. Avant l'impression du document définitif, vous y apportez des changements que vous considérez comme mineurs, mais qui se sont avérés être importants pour un autre membre de l'équipe. Plus vous tentez d'expliquer votre décision, plus sa colère semble monter. Il élève la voix, fait de grands gestes, approche son visage à 12 cm du vôtre, et sa voix s'entend partout dans le bâtiment.
3. Votre patron vous dit : « Il y a du laisser-aller dans votre travail ces derniers temps. Je ne sais pas combien de temps je pourrai vous garder à ce poste ».
4. Vous avez acheté des pots en argile pour le jardin. Au moment où vous en sortez un de son emballage bien serré, vous êtes stupéfait de le voir tomber en morceaux. Vous rapportez le tout chez le détaillant. Celui-ci vous dit calmement : « Il ne s'agit pas d'un pot défectueux, car tous étaient en parfait état lorsque vous les avez achetés. Je suis désolé, mais je ne peux vraiment rien y faire. »
5. Votre patronne vous demande d'abandonner un projet sur lequel vous travaillez et dans lequel vous vous êtes investi/e émotionnellement. A la place, elle vous demande de prendre en charge une autre tâche. Quand vous lui demandez les raisons de cette décision, elle semble réticente à aborder le sujet. Ensuite elle dit quelque chose qui sous-entend que le bailleur de fonds ne finance plus ce type de projet. Vous êtes persuadé/e

qu'elle ne vous dit pas la vérité.

6. Vous voulez amener votre enfant adolescent chez le médecin pour une piqûre. Il s'y oppose. Vous essayez de lui témoigner de l'empathie : « Est-ce que tu te sens anxieux, parce que tu aimerais bien ne pas avoir mal ? Te sens-tu irrité parce que tu aimerais mille fois mieux aller en ville avec tes amis ? Te sens-tu... » Votre fils vous interrompt d'un air dégoûté en vous disant :

« Maman, tu ne vois pas combien tu as l'air stupide quand tu parles comme ça ? »

7. Alors que vous êtes en train de rouler à bicyclette, la portière d'une voiture en stationnement s'ouvre brusquement. Vous faites une embardée pour l'éviter et tombez par terre. Vous vous rendez compte que vous n'êtes pas blessé/e, mais très choqué/e. Vous avez envie de communiquer à cette personne comment vous vous sentez et quel comportement vous aimeriez que les conducteurs aient. Au moment où vous vous apprêtez à parler, elle s'exclame : « Oh lala, mais qu'est-ce que vous rouliez vite ! »

8. Vous avez invité vos nouveaux voisins âgés à dîner et les avez aidés ensuite à s'installer. Vous étiez content/e de les aider, tout particulièrement en raison de leur âge et du fait qu'ils ne parlent pas couramment français. Mais maintenant, ils débarquent tous les jours et restent plus longtemps que vous n'aimeriez, décrivant leurs innombrables problèmes et sollicitant votre aide. Vous vous sentez impatient/e et aimeriez que leurs visites cessent, mais vous craignez qu'ils ne se sentent blessés.

9. Vous êtes enseignant et votre compagne exprime sa jalousie envers le nombre d'élèves qui viennent vous voir dans votre bureau après les cours pour obtenir des conseils supplémentaires. Vous manifestez de l'empathie à votre compagne et lui dites ensuite que vous n'éprouvez aucune attirance sexuelle vis-à-vis de vos élèves, et que cela ne vous viendrait jamais à l'esprit d'avoir une liaison avec l'une d'entre elles. Votre compagne vous regarde dans le blanc des yeux et vous dit :

« Je n'en crois pas un mot. »

10. Vous êtes propriétaire d'un garage qui emploie quelques mécaniciens. L'un d'eux vient vous voir et soupire : « La seule chose qu'on me donne à faire ici, c'est le sale boulot. Quelquefois, j'ai l'impression de n'être qu'une bête de somme à ne faire que me crever au travail. »

11. Vous travaillez dans une usine dans laquelle il y a des tensions entre ouvriers et contremaîtres. Vous parvenez à avoir une attitude empathique vis-à-vis des deux groupes et vous entendez bien tant avec les contremaîtres qu'avec vos collègues. La tension monte. Un jour, vous vous retrouvez dans les toilettes avec trois de vos collègues qui vous disent : « Ecoute, arrête de jouer sur les deux tableaux. Soit tu es de notre côté, soit du leur. Maintenant fais ton choix ! »

12. Deux de vos amis sont entrés en conflit. L'un des deux est venu vous voir et vous l'avez écouté avec empathie. Le lendemain, l'autre ami vous appelle et dit : « Quel genre d'ami/e es-tu ? Parler de moi derrière mon dos ! Je veux des excuses immédiatement ou

c'est terminé entre nous. Et pas des excuses de mauviette en 'girafe' ! Je veux entendre de vraies excuses, honnêtes ! Tu m'as trahi en tant qu'ami/e, et je veux que tu me dises que tu le regrettes ! »

13. Votre ami/e vous dit : « Ça fait deux ans que ma fille ne m'adresse pas la parole. J'ai l'impression de n'avoir aucune valeur. »

Situations à gérer en tant qu'animateur/trice en CNV

1. Dans la rue, vous rencontrez par hasard un homme dont l'épouse est dans votre groupe de pratique. Il vous salue avec une certaine hésitation et dit : « Vous savez, je n'avais aucune objection quand ma femme a commencé ce truc 'girafe', mais je dois avouer que j'ai été choqué. Paulette était vraiment une femme qui se souciait des autres - elle était responsable et prévenante avec tous. Maintenant, elle ne se préoccupe plus que d'elle-même et quand je lui demande de s'intéresser à ce que je vis ou à ce que vivent les enfants, elle me cite ces stupidités CNV qu'elle apprend dans votre groupe. Savez-vous que notre famille se désagrège ? »

2. Lors d'un séminaire, vous demandez à un participant, à l'occasion d'un jeu de rôle, d'exprimer un sentiment. Le participant répond : « Un sentiment ? Hum... rejeté. Je me sens rejeté. »

3. Après avoir observé votre présentation de la marionnette 'chacal' et la démonstration de la communication coupée de la vie, une participante intervient : « Vous dites que vous utilisez ces animaux symboliquement, mais représenter les chacals de cette façon finira par blesser les vrais chacals vivant sur notre planète. Ce n'est pas très responsable dans le cadre d'une formation qui est censée prôner la compassion. »

4. Un participant à un séminaire dit : « Je ne suis pas d'accord avec vous. Les enfants ont parfois besoin de punition pour apprendre. Je ne veux pas nécessairement parler de punitions sévères ou corporelles. Mais en tant que parents et adultes, nous devons prendre la responsabilité de punir les enfants quand c'est nécessaire. »

5. Une participante à un séminaire dit : « Ce 'truc' que vous présentez, c'est bien joli en théorie, mais dans la réalité les gens ne parlent pas comme ça. »

6. Un participant à un séminaire dit : « Est-ce que votre enseignement n'est pas une philosophie de l'égoïsme ? Par exemple, ça ne parle constamment que de MES sentiments, MES besoins... On doit parfois penser aux autres et faire ce qui est juste, ne pas toujours être focalisé sur ce dont ON a besoin ou ce qu'ON ressent. Il y a des choses qui sont tout simplement bonnes et d'autres tout simplement mauvaises. »

7. Après vous avoir entendu présenter différentes façons dont la CNV peut contribuer à améliorer nos vies, une participante à un séminaire s'exclame : « Génial ! Est-ce que ça peut m'aider à perdre du poids ? »

8. Lors d'un séminaire que vous animez, un des participants dit :
« Je ne peux vraiment pas croire que nous avons tous les mêmes besoins. Certaines personnes ne se soucient vraiment que d'elles- mêmes. »

9. À l'occasion d'une manifestation CNV, quelqu'un dit : « Ce Marshall Rosenberg, c'est encore un de ces gourous du Nouvel Age. »

10. Une participante à un séminaire dit : « J'aime vraiment beaucoup tout ce que vous partagez avec nous au sujet de la CNV. C'est un processus magnifique. La seule chose que je remarque, comme dans certains jeux de rôles spontanés que vous faites... je remarque que même vous, les formateurs, parfois, vous arrivez à peine à formuler quelque chose... ou à dire une phrase sans bredouiller. Alors je me demande ce qu'il faut vraiment pour arriver à intégrer la CNV, et si même c'est possible. »

11. Pendant une présentation lors d'un séminaire comptant environ 20 personnes, un participant s'exprime : « Vous savez, c'est exactement comme ce que je lisais l'autre jour. Il y a toute une école de pensée qui va dans le même sens que vous. La seule différence est que, quand ils parlent de 'l'observation', ils y mettent bien plus que vous. C'est plus comme de la perception, mais en réalité c'est plus que de la perception, parce que la perception pourrait n'être que mentale, mais ici c'est comme la perception de tout ce qui vient par les sens et, vous savez, je pense - c'est dans le Bouddhisme que même la réflexion est considérée comme un des sens ? Donc en réalité si nous parlons de l'observation dans ce sens, vous pouvez observer des odeurs et des pensées et cela veut dire que... » (il continue).

12. Lors d'une réunion paroissiale où l'on aborde le thème de la justice restaurative et de la CNV, quelqu'un dit : « Expliquez-moi comment la CNV peut aider à guérir des victimes de viol. »

13. A la fin de la première journée d'un séminaire de deux jours, deux participantes s'approchent :
« Nous n'avons pas l'impression d'apprendre beaucoup ici. Peut-être que c'est parce que vous n'êtes pas encore très à l'aise avec la CNV. Nous avons tellement aimé le dernier séminaire que nous avons fait avec cette autre formatrice que vous assistiez... Y aurait-il une possibilité qu'elle soit là demain ? »

14. Un participant à un séminaire demande : « A quoi ça sert de communiquer comme ça ? J'ai déjà essayé des techniques semblables par le passé et il me semble que je m'embourbe avec tous ces 'Je me sens comme ci', 'Vous vous sentez comme ça'. Ca ne mène à rien et rien n'est résolu. Or vous et moi venons d'avoir une très chouette conversation, en quoi aurait-elle été différente si nous l'avions faite à la manière CNV ? »

15. Une participante à un séminaire dit : « Supposons que j'aie un fils adolescent qui est complètement rebelle. Il ne fait rien de ce que je lui demande. Comment puis-je m'y prendre pour qu'il m'écoute ? »

16. À l'occasion d'une manifestation CNV, une personne d'une autre organisation dit : « J'entends que votre organisation pour la CNV est elle-même sens dessus dessous... les gens se prennent à la gorge, ils veulent se débarrasser les uns des autres, des décisions sont prises sans tenir compte d'un tas de gens... Qu'est-ce qui peut bien vous permettre de croire que cela marchera pour nous si cela ne marche pas pour vous ? »
17. À l'occasion d'un séminaire sur la CNV au sein d'une communauté défavorisée, une participante explose : « Qu'est-ce que vous entendez en disant que 'violeur d'enfant', c'est une étiquette ? Que voulez-vous dire par : 'Un violeur d'enfant, ça n'existe pas ?' Je peux vous en montrer plus d'un et pas loin d'ici. Vous feriez mieux de vous réveiller, vous autres, et de réaliser que votre prétendue compassion met nos gosses en péril ! »
18. Lors d'une manifestation CNV, quelqu'un demande : « Comment se fait-il que vous fassiez payer si cher les séminaires de CNV ? S'agit-il d'une entreprise commerciale ? »
19. A votre premier séminaire, un participant dit : « J'en ai tellement marre d'entendre les histoires de Marshall Rosenberg que vous nous racontez tout le temps ! Pourquoi ne nous racontez-vous pas vos propres histoires ? »

Situations de changement social

1. Choisissez un domaine ou une organisation (par exemple école, hôpital, police) où vous voudriez contribuer à un changement social par l'introduction de la CNV. Jouez le rôle d'un formateur à qui on a donné un rendez-vous de 15 minutes avec le patron de l'organisation (par exemple le directeur d'une école, le PDG d'une société). Après une brève salutation, cette personne vous dit : « Qu'est-ce que la CNV ? Que peut-elle nous apporter ? »
2. Prenez une situation sociale ou politique qui vous préoccupe (par exemple, le travail des enfants, les droits des homosexuels, la peine de mort, etc.). Entrez dans une interaction avec quelqu'un qui représente un groupe dont les opinions diffèrent fortement des vôtres sur cette question, et avec qui vous aimeriez parler de ses points de vue et comportements.
3. La belle-famille de votre cousin vous a fourni la possibilité d'animer un séminaire pour la direction et le personnel de l'Alliance nationale. Vous avez des appréhensions par rapport à cette organisation, car elle émet des propos tels que : « L'Amérique devient plus foncée - racialement plus foncée - chaque année, et c'est le résultat direct de la politique d'immigration de notre gouvernement... Nous, les Blancs, nous, les descendants des immigrants européens qui ont construit l'Amérique, serons une minorité dans notre propre pays... Des étrangers malveillants (les Juifs européens) sont arrivés sur nos terres et ont diffusé du poison spirituel parmi les nôtres, de sorte que nos esprits s'altèrent et deviennent confus. » Que pourriez-vous faire ou dire lors de ce séminaire pour exprimer vos préoccupations ?

4. Au cours d'une réunion de votre organisation régionale en CNV, quelqu'un dit : « Je voudrais que notre programme d'études et de formation reste centré sur la communication interpersonnelle. Il me semble que nous sommes en train de perdre l'essentiel de la CNV en insistant pareillement sur le changement social. Nous ne sommes pas une organisation politique. Nous avons des points de vues divers entre nous, mais je crois que notre organisation doit rester politiquement neutre pour effectuer le travail que nous sommes appelés à faire : transmettre les aptitudes CNV. »

5. Vous voudriez parler au chef d'une organisation qui se comporte d'une manière que vous considérez comme néfaste. Lorsque vous téléphonez pour prendre rendez-vous, un adjoint administratif vous répond : « Nous comprenons votre point de vue ; je le communiquerai à M. X (nom du directeur). Nous apprécions vraiment votre avis. Merci de votre intérêt. »

6. Vous rencontrez des personnes dans le but d'agir sur une situation dont l'issue a une signification profonde pour tout le monde. Alors que vous discutez des mesures prises par le gouvernement (société, groupe, etc.) qui sont en contradiction avec vos valeurs, la personne à côté de vous dit : « Ces cons n'en ont rien à cirer, ce n'est que leur pouvoir personnel qu'ils veulent asseoir. »

7. Votre équipe a été invitée à faire une proposition pour une formation importante à donner à un groupement d'écoles. Vous vous êtes rencontrés plusieurs fois pour planifier la formation. C'est maintenant la dernière réunion de l'équipe avant de soumettre la proposition et vous avez encore beaucoup d'éléments à traiter. Pendant que la discussion s'échauffe, un membre de l'équipe dit :

« J'ai vraiment la trouille de vous dire ça, mais j'ai vraiment besoin d'empathie juste là. Beaucoup de trucs en moi sont stimulés et je ne peux vraiment pas me concentrer sur la discussion. Je sais que nous avons une date limite, mais il est plus important pour moi que nous fonctionnions en conformité avec les principes de la CNV. »

ANNEXE 3 – Ouvrages de référence

Voici quelques ouvrages recommandés pour soutenir votre apprentissage :

Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs), Marshall B. Rosenberg, préface d'Arun Gandhi - Editions Jouvence

Manuel de Communication NonViolente, exercices individuels et collectifs, Lucy Leu - Editions Jouvence

Parler de paix dans un monde en conflit : la Communication NonViolente en pratique, Marshall B. Rosenberg - Editions Jouvence

Dénouer les conflits par la Communication NonViolente, Marshall B. Rosenberg - Editions Jouvence

Vers une éducation au service de la vie, Marshall B. Rosenberg - Editions de l'Homme

Clés pour un monde meilleur : Communication NonViolente et changement social, Marshall B. Rosenberg - Editions Jouvence

L'art de la réconciliation : respecter ses besoins et ceux des autres, Marshall B. Rosenberg - Editions Jouvence

Nous arriverons à nous entendre, *suivi de* Qu'est-ce qui vous met en colère, Marshall B. Rosenberg - Editions Jouvence

NOTE :

Les Editions Jouvence publient de nombreux ouvrages sur la Communication NonViolente en français. Il existe une rubrique « Communication NonViolente » sur leur site web :

<http://www.editions-jouvence.com/livres/themes/communication-non-violente>

Des ouvrages peuvent être commandés en ligne auprès des associations française et suisse aux adresses suivantes :

- En France : <http://nvc-europe.org/SPIP/-Ressources->

- En Suisse : <http://www.cnvsuisse.ch/fr/librairie/index.htm>

CD :

Introduction à la Communication NonViolente, Marshall B. Rosenberg - Editeur : Phil Productions

La relation de couple, Marshall B. Rosenberg - Editeur : Phil Productions

La maladie psychique, Marshall B. Rosenberg - Editeur : Phil Productions

Une éducation au service de la vie, Marshall B. Rosenberg - Editeur : Phil Productions
Devenons des êtres humains libres et responsables (double CD), Marshall B. Rosenberg -
Editeur : K-Moon Productions

DVD :

Eduquer sans punition ni récompense, Marshall B. Rosenberg - Editeur : NVC Creation
Guerre et paix dans le couple, Thomas d'Ansembourg - Editeur : NVC Creation

Publications en anglais :

Vous trouverez la liste régulièrement mise à jour des publications du Centre pour la
CNV à l'adresse suivante : <https://www.cnvc.org/catalog/general-nvc>

Voici d'autres suggestions de lectures proposées par Marshall (livres non
commercialisés par le CNVC) :

Glickstein, Lee, "Be Heard Now: Tap into Your Inner Speaker and Communicate with Ease",
1998

This book can convince those of us anxious about speaking to groups that it's much more
fun and effective to be ourselves than to be a "good speaker". The author shows us how to
ground ourselves in our own authentic presence in front of a group and stresses the
importance of truly connecting with, listening to, and opening ourselves up to the support
of the audience. Glickstein is the founder of Speaking Circles, which uses
"Transformational Speaking" to help people take pleasure and power in expressing
themselves publicly.

Kohn, Alfie, "Punished by Rewards: the Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's,
Praise, and other Bribes", 1993

"Drawing from hundreds of studies, Kohn demonstrates that people actually do inferior
work when they are enticed with money, grades, or other incentives. The more we use
artificial inducements to motivate people, the more they lose interest in what we're
bribing them to do. Rewards and punishments are two sides of the same coin -- and the
coin doesn't buy much. What is needed, Kohn explains, is an alternative to both ways of
controlling people. Seasoned with humour and familiar examples, Punished by Rewards
presents an argument that is unsettling to hear but impossible to dismiss" (quoted from
back cover).

Kornfield, Jack, "A Path with Heart: a Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life", 1993

- paru en français sous le titre « Périls et promesses de la vie spirituelle »

Meditation teacher and psychologist Jack Kornfield writes about inner transformation, meditation, and the integration of spiritual practice in contemporary Western life. "From compassion, addiction, and psychological and emotional healing, to dealing with problems involving relationships and sexuality, to the creation of a Zen-like simplicity and balance in all facets of life, it speaks to the concern of many modern spiritual seekers, both those beginning on the path and those with years of experience. Reading this book will touch your heart and remind you of the promises inherent in meditation and in a life of the spirit: the blossoming of inner peace, wholeness, and understanding, and the achievement of a happiness that is not dependent on external conditions" (quoted from back cover).

Muller, Wayne, "Sabbath: Restoring the Sacred Rhythm of Rest", 1999

"Our relentless emphasis on success and productivity has become a form of violence, Muller says. We have lost the necessary rhythm of life, the balance between effort and rest, doing and not doing. Constantly striving, we feel exhausted and deprived in the midst of great abundance, longing for time with friends and family, longing for a moment to ourselves" (quoted from inside cover). "This is a book that may save your life. In a culture where few question that more is better, Sabbath offers a surprising direction for healing to anyone who has ever glimpsed emptiness at the heart of a busy and productive life." -- Rachel Naomi Remen, M.D.

Ram Dass and Bush, Mirabai, "Compassion in Action: Setting out on the Path of Service", 1992

"...Ram Dass reflects on the lessons of his own life and addresses two vital questions: 'What in us responds to the needs of others?' 'What can we actually do to alleviate suffering?' What we have to give is who we are. We need to grow in awareness and insight if we wish to become more effective instruments for change. In this book of heartfelt encouragement and advice, Ram Dass and Mirabai Bush demonstrate the interdependence of social and spiritual development, reawakening in us the memory of true citizenship - a vital force in the conscious relief of pain and suffering. As His Holiness, the Dalai Lama, has said, 'Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them, humanity cannot survive'" (quoted from back cover).

Remen, Rachel Naomi, "My Grandfather's Blessings: Stories of Strength, Refuge, and Belonging", 2000

"...Remen, a cancer physician and master storyteller, uses her luminous stories to remind us of the power of our kindness and the joy of being alive. Dr. Remen's grandfather, an Orthodox rabbi and scholar of the Kabbalah, saw life as a web of connection and knew that everyone belonged to him, and that he belonged to everyone. He taught her that blessing one another is what fills our emptiness, heals our loneliness, and connects us more deeply to life. Life has given us many more blessings than we have allowed ourselves to receive. [This book] is about how we can recognize and receive our blessings and bless the life in others. Serving others heal us. Through our service we will discover our own wholeness - and the way to restore hidden wholeness in the world" (quoted from back cover).

Nagler, Michael N., "Is There No Other Way? The Search for a Nonviolent Future", 2001

Reading Nagler has helped me recognize the glory of the lineage to which we (NVC) belong and our active role in evolving the history and evolutionary potential of nonviolence. What uneasiness I once harboured around the word "Nonviolent" in the title "Nonviolent Communication" was replaced by a swell of pride and excitement as I read this book. It contains accounts of many touching moments of nonviolence, such as Hutu and Tutsi schoolchildren refusing soldiers' order to separate themselves by tribe, knowing full well what would come of such a separation. The book shows that nonviolence, far more than passive resistance, is active humanization. It strikes me that we who choose nonviolence are called to polish and hold ourselves as mirrors in such a way that anyone who approaches can behold their own humanity (or divinity) and thus come to recognize ours as well.