

## La communication non-violente

**Objectifs :** Initiation au processus de communication non-violente de Marshall Rosenberg

**Mots-clés :** communication – français – communication non-violente

**Type de fiche :** Outil

**Niveau scolaire :** CE2, CM1, CM2, 6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>

**Durée :** 45 min

**Nombre de séances :** 1 ou 2

**Matériel :** aucun

### Ressources :

- Marshall B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou bien, ce sont des murs)*, éd. La Découverte, 1999
- Lucy Leu, *Manuel de Communication non-violente, (exercices individuels et collectifs)*, éd. La Découverte, 2005.
- Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentils soyez vrai ! (Etre avec les autres en restant soi-même.)*, éd. De l'Homme, 2001
- Centre pour la communication non-violente (Site : [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)), association internationale, dispose d'une antenne en France : l'ACNV (Association pour la communication non-violente. Site : [www.nvc-europe.org](http://www.nvc-europe.org)) qui organise des formations à la Communication non-violente.

### Remarques :

- Il s'agit ici de proposer une simple initiation des élèves avec le processus de « Communication non-violente » tel qu'il est présenté dans le livre de Marshall Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres*. L'expression « Communication non-violente » a été labellisée et ne peut être employée pour aucune autre méthode. Pour approfondir la méthode, une formation est indispensable et pour cela, il est recommandé de prendre contact avec l'ACNV.
- Pour cette séance, on suppose que les élèves ont préalablement réalisé un travail sur les thèmes suivants : « Décrire sans juger, évaluer ou interpréter » (*Apprentissage de la communication, fiche n°3*), « Exprimer des messages clairs et précis », (*Apprentissage de la communication, fiche n°8*), « Les sentiments » (liste pouvant aider à travailler en annexe 3), « Les besoins » (liste pouvant aider à travailler en annexe 4).
- Deux séances seront nécessaires pour que tous les élèves puissent présenter leur saynète

### Démarche possible

#### 1) Expliquez le processus de Communication non-violente :

- Ce processus se déroule en quatre étapes, comme elles sont représentées sur le dessin du bonhomme imaginé par Thomas d'Ansembourg. (voir annexe 1)
  - 1- L'**observation** objective des faits, sans évaluation, ni jugement, interprétation, analyse, étiquette, croyances, etc.
  - 2- L'expression des **sentiments** en faisant bien attention de ne pas utiliser des mots qui sont emprunts de ressentiment (« je me sens abandonné, attaqué, floué, harcelé, humilié, insulté, méprisé, rejeté, trahi, etc. » qui sont des mots qui mêlent sentiments et jugements
  - 3- L'expression des **besoins**, valeurs, rêves, aspirations.
  - 4- La formulation d'une **demande** précise, concrète, réaliste et négociable.
- Cela donne une expression qui pourrait être structurée ainsi : «Gérard, quand je vois (ou quand j'entends)...., je me sens...., parce que j'ai besoin de..., j'aimerais (ou accepterais-tu de)... »
- Précisez ainsi le lien entre ces quatre étapes : « J'observe un comportement concret qui affecte mon bien-être. Je réagis à ce comportement par un sentiment. Je cerne les désirs, besoins ou valeurs qui ont éveillé ce sentiment. Je demande à l'autre des actions concrètes qui contribueront à mon bien-être. »
- Pour établir un courant de communication avec l'autre il me faut aussi entendre ce qu'il observe ressent et désire, et ce qu'il demande pour son mieux-être.
- Proposer quelques exemples :
  - « Etienne quand je vois que tu écris avec mon stylo (O), je suis très surpris et un peu fâché. (S) J'étais inquiet et irrité (S) en le cherchant partout car je n'ai pas pu terminer mon devoir à temps (B) Je souhaite que tu me préviennes quand tu utilises mes affaires. (D)
  - Jasmine, tu viens de me pousser en t'asseyant à côté de moi (O) et je suis très énervée (S) parce que je voudrais suivre le cours attentivement sans être distraite. (B) Accepterais-tu de changer de place ? Nous pourrions jouer ensemble à la récré (D)
  - « Julien quand tu me cries 'Nique ta mère' (O) je me sens profondément exaspéré (S) car ma mère représente tout pour moi. (Valeur) Dans la tradition de mon pays d'origine, une mère, c'est sacré. Accepterais-tu d'utiliser d'autres mots quand tu es en colère contre moi ? (D) »

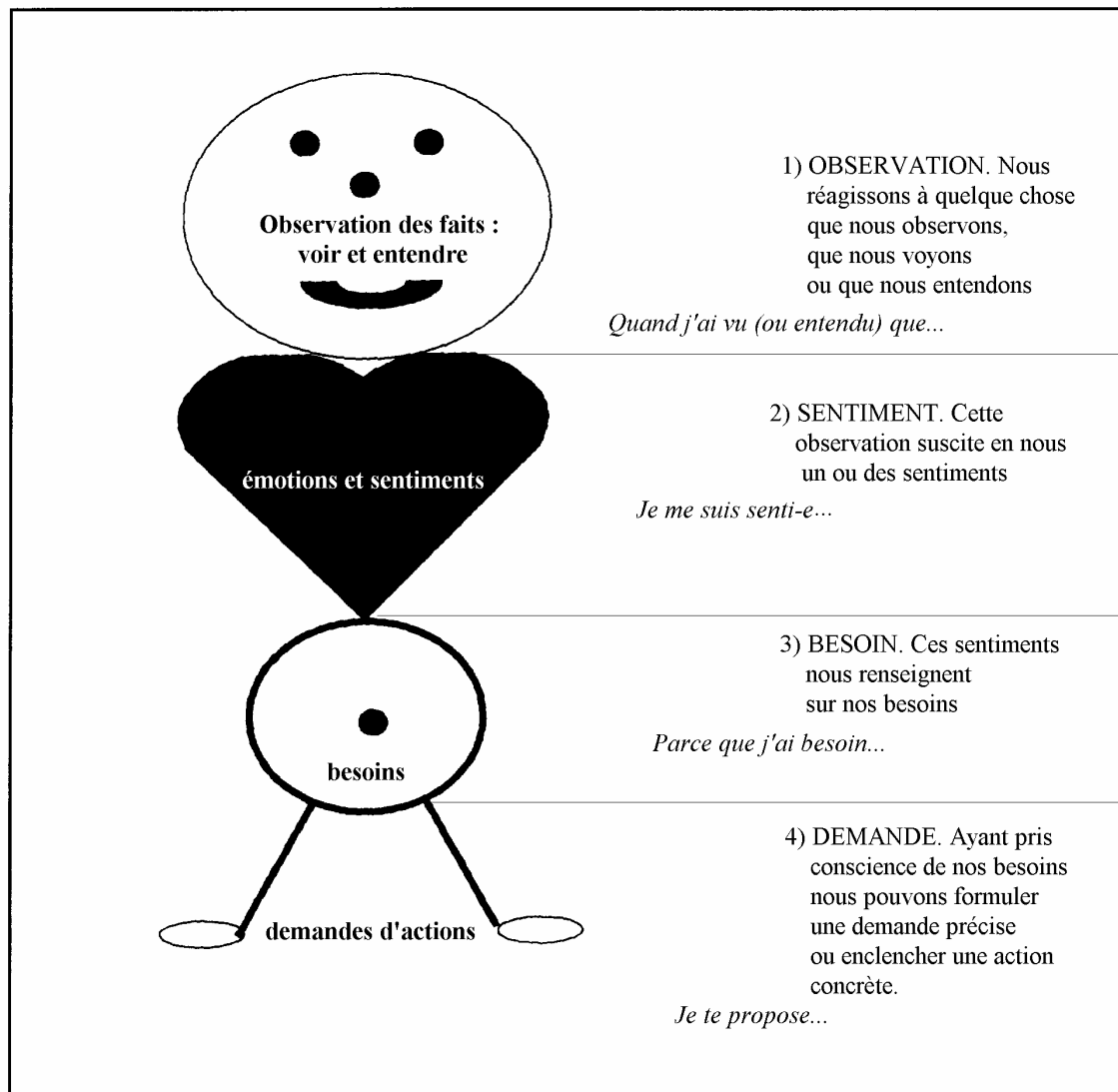
#### 2) Proposez aux élèves de s'exercer à pratiquer la communication non-violente

- Vous photocopiez le diagramme « baromètre des sentiments » présenté en annexe 3 Vous pouvez le compléter avec une liste d'autres sentiments comme : je suis honteux, dégoûté, stupéfait, etc.

- Vous préparez également une liste exprimant des besoins, en vous inspirant de l'annexe 4. Pour faciliter la lecture par les élèves, vous présentez cette liste sous la forme d'une seule colonne :
- - J'ai besoin...
  - De respect
  - De repos
  - De justice
  - D'aide
  - Etc.
- Vous demandez aux élèves de travailler à deux et vous distribuez les deux feuilles « sentiments et besoins. » à chaque enfant.
- Puis vous donnez à chacun un papier sur lequel est décrite une situation qui amène à réagir. Les élèves devront imaginer des demandes formulées suivant le processus précédent. (Voir annexe 2)
- Chaque groupe a donc deux situations à examiner. Les demandes proposées par chacun sont discutées dans les groupes qui mettent au point deux petites saynètes qu'ils joueront devant la classe pour exprimer les messages en « Communication non-violente » qu'ils ont mis au point.
- Après chaque saynète, le message est commenté par la classe et par vous-même pour vérifier que les quatre composantes du processus sont correctement formulées.
- Remarque : Avec les listes de sentiments et de besoins que vous leur avez distribuées, les élèves pourront, dans le travail de groupe, s'aider mutuellement à définir le plus exactement possible, les sentiments et les besoins correspondant aux situations proposées.

## Annexe 1 : le bonhomme représentant les étapes de la Communication non-violente

Dans le livre de Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil soyez vrai !*, éd. De l'Homme, Canada, 2001, p. 25



Dessin tiré de : *Devenir son propre médiateur*, Joëlle Timmermans-Delwart, *Chronique Sociale*, 2004 p. 64

## **Annexe 2 : Liste de situations pour s'exercer à formuler une demande en communication non-violente**

- 1- En entrant à l'école, ton ami-e fait tomber tes livres. Tu lui dis : « ... »
- 2- A la cantine, tu t'assieds à côté d'un garçon ou d'une fille qui te dit : « Oh non, pas toi ! » Tu lui dis : « ... »
- 3- Tu montres ton bulletin scolaire à ton père. Il fronce les sourcils avec un air sévère en voyant la mauvaise note que tu as en calcul. Tu lui dis : « ... »
- 4- Dehors le terrain est boueux. Julie et Etienne te font tomber par jeu. Ils rient en voyant tes habits salis. Tu leur dis : « ... »
- 5- Tu as un 2 sur 10 à ton exercice de grammaire et tu as les larmes aux yeux. Randy qui s'en aperçoit te traite de « bébé » Tu lui dis : « ... »
- 6- En jouant au foot, tu rates la balle. Isabelle qui joue dans ton équipe est furieuse et te dit : « Imbécile ! Tu vas nous faire perdre le match. » Tu lui dis : « ... »
- 7- Quelqu'un jette une boule de papier dans la classe. La maîtresse croit que c'est toi qui l'a lancée. Elle se met en colère et crie très fort sur toi. Tu lui dis : « ... »
- 8- Tu dois sortir avec ta grand-mère qui veut bien t'acheter des chaussures. Quand elle voit que tu mets ton tee-shirt préféré avec un dessin de « Dragon Ball » elle s'écrie : « Ah non ! C'est horrible ! Va en mettre un autre. » Tu lui dis : « ... »
- 9- Tu joues à un jeu sur l'ordinateur. Ton frère ou ta sœur plus âgé-e vient te demander de lui céder l'ordinateur pour l'utiliser et disant : « C'est urgent » Il-elle te bouscule pour prendre ta place Tu lui dis : « ... »
- 10- Tu joues au loup dans la cour et tu touches un autre qui doit alors devenir prisonnier. Il refuse de l'être et continue de jouer comme s'il n'avait pas été touché. Tu lui dis : « ... »
- 11- Tu es en train de faire la queue pour aller à la cantine quand un autre élève passe devant toi pour rejoindre un de ses copains. Tu n'es pas d'accord pour le laisser passer puisque tout le monde doit faire la queue. Tu lui dis : « ... »
- 12- Tu as perdu ta calculatrice ce matin et tout à coup tu l'aperçois sur la table d'une fille qui est assise derrière toi. Tu lui dis : « ... »
- 13- Tu joues joyeusement avec un copain à courir le plus vite possible jusqu'au mur opposé sous le préau. C'est alors que Médhi vient perturber votre jeu en se mettant devant toi pour faire obstacle à ta course. Tu lui dis : « ... »
- 14- Tu apprends de la bouche de Julie que Nadia lui a dit que tu n'avais pas très bon goût pour t'habiller. Tu vas trouver Nadia et tu lui dis : « ... »
- 15- Tu t'installes à la cantine et pendant que tu vas chercher du pain, Damien renverse la poivrière sur ta purée. Tu reviens, ta purée est imangeable. Damien et tous ceux qui ont vu la scène rient de cette farce que tu ne trouves pas drôle du tout. Tu leur dis : « ... »
- 16- Tu regardes ton émission de télévision préférée quand ta petite sœur arrive. Elle prend la télécommande et change de chaîne pour regarder son dessin animé sans se soucier de toi. Tu lui dis : « ... »
- 17- Tu ramasses un feutre qui était par terre et Sandra en voyant son feutre dans tes mains t'accuse de lui avoir volé. Tu lui dis : « ... »
- 18- Par jeu, Florian te fait un croche-pied. Tu tombes et tu te fais très mal. Tu lui dis : « ... »
- 19- Tu as des dents qui avancent et tu n'as pas encore d'appareil dentaire pour les redresser. Isabelle se moque de toi en te traitant de « Castor » Tu lui dis : « ... »
- 20- Tu t'appelles Giovanni et, chaque fois qu'il te voit, Samir t'appelle en disant : « Giovanni, panzani » Tu te décides à lui dire : « ... »
- 21- Tu approches d'un groupe en train de se former pour jouer à la passe à dix quand Steven te dit : « On ne veut pas de toi pour jouer avec nous. » Tu lui dis : « ... »
- 22- En arrivant à l'école, tu t'approches d'Eva, ta meilleure copine. Celle-ci te dit : « Tu n'es plus ma copine. » Tu lui dis : « ... »

### Annexe 3 : Vocabulaire pour l'expression de sentiments

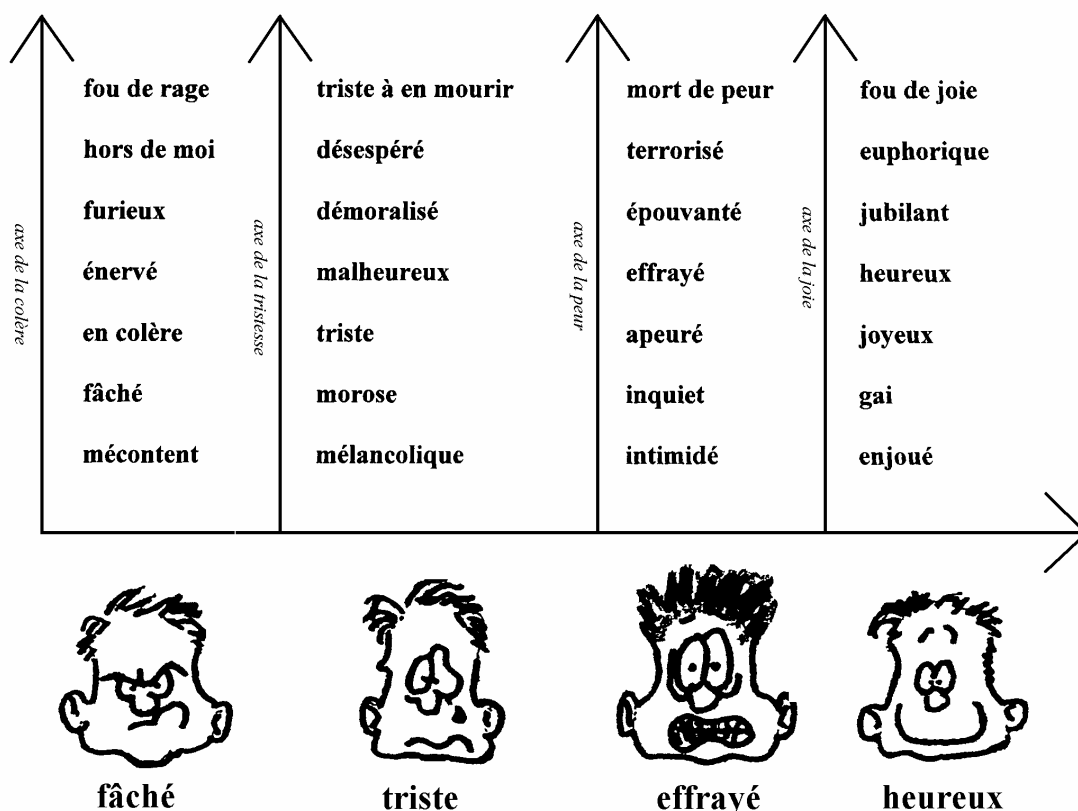
Le vocabulaire qui exprime les sentiments est très varié. On peut trouver une liste, non exhaustive, d'environ 350 adjectifs exprimant des sentiments dans la fiche pédagogique intitulée « Les abécédaires » (*Apprentissage de la coopération, fiche n°2*).

On distingue généralement les sentiments agréables correspondant à notre état intérieur quand nos besoins sont satisfaits. Quand certains besoins ne sont pas satisfaits, les sentiments éprouvés sont désagréables. Ils sont alors des indicateurs nous invitant à rechercher les besoins non satisfaits pour ensuite adapter nos comportements pour y remédier.

La richesse du vocabulaire permet de d'exprimer finement des nuances quant à l'intensité de certaines catégories de sentiments. Il peut être intéressant de demander aux élèves de donner des expressions qui se rapprochent des termes de colère, tristesse, peur, joie et de les classer par intensité croissante, comme dans le diagramme ci-dessous.

### **Baromètre des sentiments**

#### **Colère - Tristesse - peur - Joie**



On peut enfin évoquer d'autres catégories de sentiment comme : la honte, la gêne, le dégoût, la stupéfaction, le souci, la solitude, la révolte, la rancune, la jalousie, l'indifférence, l'incrédulité, l'impatience, l'impuissance, la déception, le débordement, etc.

## **Annexe 4 : Expression de besoins fondamentaux**

L'expression de besoins peut être extrêmement variée. Cette annexe propose quelques expressions qui permettront aux élèves de mettre des mots plus facilement sur leurs propres besoins et, ce faisant, améliorera la connaissance qu'ils ont d'eux-mêmes. La classification en cinq grandes catégories est celle proposée par Abraham Maslow, psychologue américain (1916-1972) ;

1- Besoins physiologiques : ce sont les besoins dont la satisfaction est importante ou nécessaire pour la survie.

Respirer – Boire et manger – Eliminer les déchets (urine, selles, sueur) – Bouger, avoir une activité, maintenir une bonne posture – Dormir, se reposer, se relaxer – Se vêtir et se dévêtir – Maintenir sa température – Etre propre, soigner et protéger son corps – être stimulé – Avoir une activité sexuelle.

2- Besoin de protection et de sécurité physique et psychologique : le maintien de la sécurité physique implique la réduction ou l'élimination des dangers qui menacent le corps ou la vie de la personne. Ce danger peut être une maladie, un accident, un risque ou l'exposition à un environnement dangereux. Pour se sentir en sécurité psychologique, une personne doit savoir ce qu'elle peut attendre des autres. Cette sécurité est menacée lorsque la personne doit faire face à des expériences nouvelles et inconnues.

Etre protégé du danger physique – Etre protégé des menaces psychologiques – Etre délivré de la douleur – Avoir une certaine stabilité – Savoir faire des prévisions – Trouver les choses ordonnées.

On peut citer également : Besoin de repères – Besoin de me sentir en sécurité – Besoin d'avoir des choses à moi – d'être rassuré – de pouvoir faire confiance – Besoin de maîtrise sur les choses, sur les événements – Besoin d'impact, de pouvoir sur l'extérieur.

3- Besoin d'amour, appartenance – besoin d'ordre social : une personne ressent le besoin d'être aimée par les membres de sa famille et d'être acceptée par ses pairs et par les membres de sa communauté.

Besoin : d'amour, d'affection, d'amitié – D'acceptation – De relations, de communications chaleureuses, d'écoute, d'échanges, de partages – D'approbation venant des autres, de compréhension – D'être avec ceux qu'on aime – D'être avec des compagnons, de faire partie d'un groupe – D'aide, de réconfort, d'assistance, de soutien – De tolérance, d'accueil de ma différence.

Besoin d'estime de la part des autres : Reconnaissance – Considération – Admiration -Dignité – Importance, influence – Bonne réputation – Attention – Statut.

4- Besoin d'estime de soi : toute personne doit éprouver de l'estime pour elle-même et sentir que les autres ont de la considération pour elle.

Besoin de se savoir utile, valorisé – De sens à sa propre valeur – D'autonomie – D'indépendance – De décider par soi-même – De liberté – D'identité – D'atteindre ses objectifs – D'acquérir des compétences – D'espace à soi – De calme – De solitude – De respect de soi, de son rythme physique ou intellectuel

5- Besoin de réalisation de soi :

Développer son potentiel – Résoudre des problèmes complexes - Aider les autres à résoudre les problèmes - Accepter les conseils des autres - Acquérir de nouvelles connaissances – Affermir et affirmer ses valeurs – S'investir sur le plan religieux ou philosophique – Exercer sa créativité – Développer sa compréhension de la réalité – Découvrir des nouveautés – Cultiver la beauté