



Conférence :

Par Laurent Muller, Maître de conférences à l'Université de Lorraine

Vendredi 10 Avril : 17h20 Lycée Jean Monnet de Bruxelles.

Comment la Communication non violente peut nous aider à accompagner enfants et adolescents.

Cette conférence, animée par Laurent Muller, maître de conférences à l'Université de Lorraine et ancien professeur de philosophie, est une introduction à la Communication Non-Violente (CNV). Ce processus, développé par Marshall Rosenberg, est présenté comme un outil puissant mais non magique pour améliorer l'authenticité et la qualité des relations interpersonnelles, que ce soit en famille, en classe ou au travail. La CNV est plus qu'une technique, c'est une philosophie et un mode de vie basés sur l'empathie, la responsabilité et la qualité de la relation, visant à dépasser les rapports de force. La conférence explore les concepts clés tels que les micro-violences banalisées dans la communication ordinaire, le déni de responsabilité et l'importance de se reconnecter à ses propres besoins universels.

L'orateur détaille le processus en quatre étapes (OSBD : Observation, Sentiment, Besoin, Demande), en insistant sur la distinction cruciale entre observation factuelle et interprétation/jugement. Il explique comment des individus ordinaires peuvent commettre des actes violents par soumission à l'autorité, comme l'a démontré l'expérience de Stanley Milgram, et présente la CNV comme un moyen de reprendre sa "souveraineté intérieure" en déconstruisant les automatismes de langage déresponsabilisants. La conférence aborde également des applications pratiques dans le contexte éducatif, comme la co-construction d'un cadre de confiance, la distinction entre autorité et pouvoir, et la gestion des "injonctions paradoxales" du système. L'objectif final est de créer une connexion authentique où les besoins de chacun sont entendus, tout en mettant en garde contre les risques de dévoiement de l'outil (manipulation, psittacisme) et le piège de la culpabilité, au profit d'une posture de responsabilité.

I- Fondements et Principes de la Communication Non Violentes

- **Nature et objectif de la CNV**



- Développée par Marshall Rosenberg (ouvrage de référence : “Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs”), la CNV est un processus visant à améliorer la qualité de la relation interpersonnelle en se concentrant sur une “qualité d’attention” plutôt que sur un rapport de force.
- Elle nécessite de “déprogrammer” notre communication ordinaire, souvent empreinte de micro-violences inconscientes. L’image de la “girafe” (grand cœur, prise de hauteur, mais pas inoffensive) est utilisée pour la symboliser.
- Ce n’est pas un outil “magique”. Son efficacité dépend de l’intention bienveillante pour éviter la manipulation, l’un des risques majeurs de dévoiement.
- Elle vise à remplacer la culpabilité (“ulcère de l’âme”) par la responsabilité : être capable de reconnaître ses erreurs sans viser une perfection irréaliste, car on n’a pas toujours les ressources pour un accueil inconditionnel.

- **Authenticité et Éducation**

- Une demande est authentique en CNV uniquement si l’on est prêt à accepter un “non”. Une réaction négative au refus indique qu’il s’agissait d’une exigence déguisée.
- Dans l’éducation, la CNV propose d’“offrir du choix” plutôt que d’imposer, et d’incarner le désaccord de manière non-violente pour qu’il devienne une source d’apprentissage (référence à Montaigne).

II- Violence ordinaire, soumission à l’autorité et déconditionnement

- **Violence dans la communication ordinaire**

- La communication ordinaire est souvent violente (mensonge, manipulation, jugement). Marshall Rosenberg identifie le “dénier de responsabilité” comme un mécanisme central, soutenu par des formules banalisées (“c’est pour ton bien”, “tu me remercieras plus tard”).
- La perception de la violence évolue : des micro-violences actuelles (ex: harcèlement scolaire autrefois banalisé) seront peut-être jugées intolérables demain.
- Ce déni de responsabilité, en “mode automatique”, rejoint le concept de “banalité du mal” d’Hannah Arendt, qui analyse le cas d’Adolf Eichmann.

- **L’expérience de Stanley Milgram sur la soumission à l’autorité**

- Menée dans les années 60, l’expérience a montré que plus de 60% des sujets ordinaires étaient prêts à administrer des chocs électriques potentiellement mortels sous l’ordre d’une autorité scientifique.
- Milgram interprète cette obéissance comme un mécanisme de survie évolutionniste (peur de l’exclusion du groupe) qui peut être dévoyé, comme



l'illustrent des exemples historiques (génocide des Indiens d'Amérique, esclavage).

- **La CNV comme reprise de souveraineté**
 - Face à cette tendance à la soumission, la CNV propose de reconquérir sa "souveraineté intérieure".
 - Il s'agit de déconstruire le langage déresponsabilisant ("il faut", "je dois") pour reprendre la responsabilité de ses actes et gérer la tension entre les injonctions extérieures et ses propres valeurs. La philosophie stoïcienne (ex: Épictète) est une source d'inspiration pour cette démarche.

III- LE Processus de la CNV en 4 étapes (OSBD)

- **Prérequis : L'auto-empathie**
 - La démarche commence par soi-même : il faut être clair sur ses propres sentiments et besoins avant de pouvoir accueillir l'autre. La bienveillance bien ordonnée commence par soi.
- **O : Observer sans juger**
 - C'est une étape difficile : décrire des faits concrets, situés et précis, sans interprétation, jugement ou généralisation ("toujours", "jamais").
 - Exemple : Dire "il est 18h13" au lieu de "tu es en retard".
 - Faire passer une interprétation pour une observation est une micro-violence qui bloque la communication.
- **S : Exprimer un Sentiment authentique**
 - Il s'agit d'exprimer son état intérieur ("je suis triste", "je suis en colère") en prenant l'entière responsabilité ("mon sentiment m'appartient").
 - Il faut se méfier des "faux sentiments" qui sont des jugements déguisés ("je me sens trahi", "je me sens manipulé"), car ils accusent l'autre.
 - Cela requiert d'enrichir son vocabulaire émotionnel pour aller au-delà de "content/pas content".
- **B : Identifier le Besoin sous-jacent**
 - Les sentiments sont des signaux qui pointent vers des besoins universels non satisfaits (ex: sécurité, appartenance, autonomie, sens).
 - La violence est l'expression tragique d'un besoin frustré. Il faut donc remonter à la cause (le besoin) plutôt que de se contenter de traiter le symptôme (la violence).



- Il est crucial de distinguer les besoins (universels) des stratégies (personnelles et multiples) pour les satisfaire. Imposer sa stratégie est une forme de micro-violence.

- **D : Formuler une Demande claire et négociable**

- La demande doit être explicite, concrète et formulée de manière à ce que l'autre soit libre de dire "non".
- Si un refus provoque une réaction négative, c'était une exigence déguisée, une forme de manipulation ou de chantage affectif.
- Les exigences sont nécessaires (règles, sécurité), mais elles doivent être énoncées comme telles et, si possible, négociées dans leurs modalités. L'objectif est une connexion authentique, pas un "oui" extorqué.

IV- Application de la CNV dans le contexte éducatif.

- **Autorité de l'enseignant et cadre de confiance**

- La légitimité de l'enseignant, autrefois basée sur le savoir, doit aujourd'hui se fonder sur la qualité de la relation et la confiance, qui ne s'imposent pas mais se construisent.
- Il est essentiel de distinguer le pouvoir (contraindre) de l'autorité (légitimité conférée par les autres).
- La première heure de cours peut être consacrée à co-construire le cadre avec les élèves, en négociant les règles pour qu'elles aient du sens et ne soient pas perçues comme arbitraires.

- **Naviguer au sein des "injonctions paradoxales" du système**

- L'enseignant doit composer avec un système éducatif qui prône des valeurs tout en étant parfois répressif.
- Une stratégie consiste à "hacker" le système : détourner les normes institutionnelles (ex: l'obligation de noter) pour servir des valeurs d'inclusion et réduire le stress, plutôt que de s'autocensurer.

- **Gestion des micro-violences et relation parents-enseignants**

- Les parents peuvent utiliser le processus OSBD pour accompagner leur enfant : 1. Recueillir sa parole avec confiance. 2. Rester factuel (Observation). 3.



Traduire pour identifier le Sentiment et le Besoin. 4. Formuler une Demande claire à l'enseignant.

- Cette démarche s'inspire des travaux sur les violences éducatives ordinaires (VEO), qu'il faut dévoiler pour y mettre fin.
- Le meilleur moyen de développer la responsabilité chez un jeune est de lui accorder sa confiance.

Ressources

- **Livres fondateurs :**
 - *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)* de Marshall B. Rosenberg.
 - *Comprendre les micro-violences en éducation : un impensé de l'institution scolaire*, de Muller L. et Perez J.-M.
 - *Manuel d'Épictète* pour la philosophie de la "souveraineté intérieure".
- **Articles et sites :**
 - Introduction à l'approche de Carl Rogers par Geneviève Odier sur *cairn.info*.
 - Articles sur la distinction observation/évaluation et demande/exigence sur *cnv-suisse.ch*.
 - Liste des sentiments et besoins sur *cnvc.org*.
 - L'Observatoire de la Violence Éducative Ordinaire (OVEO) d'Olivier Morel.
- **Vidéos :**
 - Conférences TEDx de Thomas d'Ansembourg sur la CNV.
 - Documentaire sur l'expérience de Milgram (1965).
 - Vidéos d'introduction à la CNV par Marshall Rosenberg sur YouTube.