

# Comment la Communication NonViolente...

... peut nous aider à accompagner les enfants

**Laurent MULLER**

Maître de Conférences — Université de Lorraine (INSPE / InterPsy)

[lmuller@univ-lorraine.fr](mailto:lmuller@univ-lorraine.fr)

# Plan de l'atelier

TEMPS 1

≈ 25 min

## Pourquoi la CNV ?

Ce que parler de CNV suppose.  
De la violence ordinaire  
à la force protectrice.

TEMPS 2

≈ 35 min

## Le processus OSBD

Observer, Sentir, Besoin,  
Demande :  
les quatre temps de la  
clarification  
(une slide par étape).

TEMPS 3

≈ 30 min

## Accompagner les enfants

Adapter la CNV en famille  
et en classe.

TEMPS 1

# Pourquoi la CNV ?

## Aux origines de la CNV

### Carl Rogers (1902-1987)

Psychologue humaniste, père de la thérapie centrée sur la personne.

Trois conditions de la relation d'aide authentique :

- Accueil inconditionnel
- Écoute empathique
- Congruence

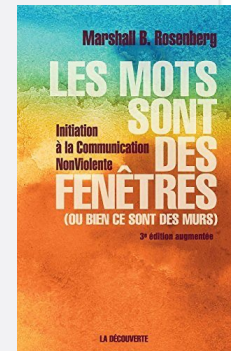
Idée fondatrice : la personne possède en elle-même les ressources pour se développer, pourvu qu'on lui offre un cadre sécurisant.

### Marshall Rosenberg (1934-2015)

Psychologue, élève de Rogers. Créateur du processus CNV.

Ouvrage fondateur :  
Les mots sont des fenêtres  
(ou bien ce sont des murs).

La CNV : "une invitation permanente à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chances de trouver ce que nous cherchons."



## Ce que parler de CNV suppose

*Des formes non identifiées de violence dans la communication ordinaire.*

### Le piège du rapport de force

La communication ordinaire est ancrée dans le rapport de force, le pouvoir sur l'autre.  
« Avoir raison ou être heureux ? »  
Voir autrui comme un moyen (Kant).

### La manipulation est violence

Elle repose sur un premier mensonge :  
« c'est pour ton bien ».  
Le logos n'est pas l'opposé de la violence ;  
il peut en être la continuation par d'autres moyens.

### L'iceberg de la violence

Partie émergée : identifiée, reconnue.  
Partie immergée : invisible, normalisée, banalisée.  
Des micro-violences pour « faire faire » et « faire penser ».

## De la violence à la force protectrice

*Ni violent, ni inoffensif.*

### La girafe CNV

→ **Grand cœur**

Empathie musclée,  
capacité à accueillir.

→ **Grande hauteur**

Vigilance, vue d'ensemble,  
précision du regard.

→ **Sabots solides**

Ancrage, protection  
de soi et d'autrui.

Gérer pacifiquement les conflits  
— non pas les taire.

Se déconditionner pour en revenir  
au langage originaire des besoins.

Réformer sa manière de parler  
et d'être-au-monde.

Accepter la contradiction sans  
chercher à faire payer l'autre.

*« Je m'avance vers celui qui me contredit. » — Montaigne*

## La clarification de l'intention

*Aucun processus n'est miraculeux — la condition éthique sine qua non.*

### ⚠ Risque 1 : le psittacisme

Communication mécanique, inauthentique, sans âme, fossilisée.  
Répéter comme un perroquet les formules CNV sans y mettre l'intention.

### ⚠ Risque 2 : la manipulation

Des rapports de force encore plus subtils, sous couvert du contraire.  
Les ruses sophistiquées de la violence : utiliser le vocabulaire CNV pour dominer.

### Le principe fondamental :

Sans être irrigué par une vigilance de l'attention, le processus produit l'inverse de ce qu'il promet.  
L'intention de se relier — d'abord à soi, puis à l'autre — est la condition sine qua non.

*« L'hypocrisie est un hommage que le vice rend à la vertu. » — La Rochefoucauld*

## Une philosophie de la responsabilité

### Le déni de responsabilité : racine de la violence

Arendt : Eichmann, « terriblement et effroyablement normal » — la banalité du mal.

Milgram : une majorité d'êtres humains peuvent devenir des tortionnaires légaux pour servir la science.

L'horreur peut découler de l'ordinaire, de conduites socialement valorisées (l'obéissance).

### La souveraineté intérieure (Épictète)

Éthique stoïcienne :  
« Discerner, parmi les êtres, ceux qui dépendent de nous et ceux qui n'en dépendent pas. »

Souveraineté intérieure :  
nul ne peut ni ne doit penser ou agir à notre place.

En accompagnant les enfants :  
leur apprendre tôt ce qui dépend d'eux — sans les charger du reste.

→ La CNV engage une éthique de la responsabilité : nommer les besoins plutôt que de les subir.

TEMPS 2

# Le processus OSBD

## Empathie bien ordonnée commence par soi-même = auto-empathie

« *Connais-toi toi-même.* » — Oracle de Delphes / Socrate

Sortir de la confusion, c'est faire la clarté sur ce qui se passe en soi.  
Se relier à soi pour pouvoir se relier à l'autre.

### Le triangle de Karpman

Jeu psychologique inconscient  
et toxique.

Trois rôles interchangeables :  
→ Victime → Sauveur → Bourreau

Logique de conservation de la souffrance.  
Sortir du triangle = responsabilité.

### La congruence (Rogers)

Alignement existentiel :  
adéquation entre :  
→ ce qui est vécu intérieurement  
→ ce qui est conscient  
→ ce qui peut être communiqué

Endosser sa responsabilité,  
rien de moins, rien de trop.

## Le processus en quatre temps : O-S-B-D

**O**

Observer

*sans évaluer*

Être au plus proche de ce qui apparaît, sans surajouter d'interprétation.

**S**

Sentiments

*sans jugement masqué*

Exprimer son sentiment en prenant la responsabilité.

**B**

Besoins

*sans confondre avec la stratégie*

Reconnaître le besoin à l'origine du sentiment. Les besoins sont universels.

**D**

Demande

*sans confondre avec une exigence*

Formuler une demande négociable, qui autorise l'autre à dire « non ».

## O Observer — sans évaluer

Être au plus proche de ce qui apparaît, sans surajouter d'interprétation.  
Ne pas confondre ce qu'on voit avec ce qu'on en pense.

### En CNV :

« J'observe que tu regardes  
par la fenêtre. »

(≠ « Tu n'écoutes jamais. »)

Pas d'objectivité absolue,  
juste un premier point d'appui  
partageable.

### Micro-violence associée :

Faire passer une interprétation  
pour un fait.

« Tu es paresseux. »

« Tu t'en fous. »

« Tu ne t'intéresses à rien. »

→ Le jugement masqué  
blessant le besoin

« Quand on suspend son jugement, la tranquillité de l'âme s'ensuit comme l'ombre suit un corps. » — Pyrrhon

## S Sentiments — sans jugement masqué

Exprimer son sentiment en prenant la responsabilité de ce que l'on ressent, sans y glisser de jugement ou d'accusation sur l'autre.

### Vrais sentiments :

Je me sens :

→ triste, inquiet, frustré,  
soulagé, joyeux, épuisé,  
déçu, touché, reconnaissant...

Ce sont des états intérieurs  
dont je suis l'auteur.

### Jugements masqués en sentiments :

« Je me sens trahi » ≠ sentiment.

C'est un jugement (l'autre est "traître") présenté  
comme un vécu intérieur.

« Je me sens manipulé »

« Je me sens abandonné »

→ Micro-violence : blesser le besoin d'appartenance  
sous couvert d'expression.

*Enrichir son vocabulaire émotionnel est un acte éducatif majeur — pour soi et pour les enfants.*

## B Besoins — sans confondre avec la stratégie

Reconnaître le besoin à l'origine du sentiment.  
Les besoins sont universellement partagés par tous les êtres humains.

### Le besoin

Autonomie, compétence, sécurité,  
appartenance, reconnaissance,  
justice, sens, jeu, repos...  
→ Universels, partagés par tous.

### La stratégie (≠ besoin)

La façon choisie pour nourrir un besoin.  
Une infinité de stratégies peut nourrir un même besoin.  
→ La violence émerge quand on impose  
une seule stratégie non négociable.

*« La violence est l'expression tragique d'un besoin frustré. »  
— Marshall Rosenberg*

Exemple : Besoin de reconnaissance → Stratégie A : compliment / B : récompense / C : présence attentive / D : conflit pour

## D Demande — sans confondre avec une exigence

Formuler une demande négociable, qui autorise l'autre à dire « non ».  
Ce n'est pas l'exigence qui est violente en soi — c'est de la présenter comme une demande.

### ✓ La demande (CNV)

Accepte le « non ».  
Est concrète et réalisable maintenant.  
Nomme clairement ce qu'on veut  
(pas ce qu'on ne veut pas).

Exemple :  
« Serais-tu d'accord pour ranger  
tes affaires avant le dîner ? »

### ✗ L'exigence déguisée

N'accepte pas le « non ».  
Si l'autre refuse, il est puni  
ou culpabilisé.

Micro-violence : présenter  
une exigence comme une demande  
tout en sanctionnant le refus.

→ Brise le besoin d'autonomie.

*Pour les enfants : une demande respectée comme telle développe l'autonomie et la responsabilité. (Gordon : éduquer sans punir)*

*« La violence est l'expression  
tragique d'un besoin frustré. »*

— Marshall Rosenberg

TEMPS 3

# Accompagner les enfants avec la CNV

# Adapter la CNV au quotidien

## En famille

### → Accueillir l'émotion d'abord

Avant de chercher à résoudre.

« Arrête de pleurer » → « Je vois que tu es triste.  
Qu'est-ce qui se passe ? »

### → Nommer les besoins

« Va dans ta chambre » → « Tu as besoin de calme ? »

### → Demander plutôt qu'exiger : aménager les exigences

« Serais-tu d'accord pour ranger tes jouets avant le

*Point clé : quand je suis agacé,  
ce n'est pas l'enfant le problème —  
c'est MON besoin qui est frustré.*

## En classe

### → Observer sans évaluer

« Tu ne travailles pas » → « Tu as reçu une note de 8/20 à ce devoir »

### → Instaurer des temps de parole

Où les besoins sont entendus.

Cercle de parole, commencer une séance par  
« Comment allez-vous ? Quels sont vos besoins ? »

### → Transformer la relation

Du « pouvoir sur » au « pouvoir avec ».

*Primum non nocere : d'abord ne pas nuire.*

## Un processus toujours à recommencer

### ① Un langage de déconditionnement

La CNV sert d'abord à se relier à soi.  
Se relier à l'autre est une émergence.

### ② Une ascèse

Entraînement, exercices, discipline.  
Une invitation permanente à réengager.

### ③ Un processus inchoatif

Toujours à recommencer.  
Contre une pente "naturelle ».

### ④ Praticable seul

Fonctionne même si l'autre n'est pas du tout en "mode CNV".  
Engage d'abord un rapport de soi à soi.

### ⑤ Au-delà de la parole

Modifier sa manière de parler, c'est le reflet d'un changement de manière d'habiter le monde.

*Le but n'est pas de persuader ni de triompher : c'est de faire la clarté — avec soi-même d'abord.*

## Références bibliographiques

- Arendt, H. (1966). Eichmann à Jérusalem. Rapport sur la banalité du mal. Gallimard.
- Bateson, G. (2008). Vers une écologie de l'esprit, tome 2. Le Seuil.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Épictète. Manuel. (trad. A. Jagu). Les Belles Lettres.
- Gordon, T. (2024). Eduquer sans punir: Apprendre l'autodiscipline aux enfants, à l'école et à la maison. Marabout.
- Milgram, S. (2017). Soumission à l'autorité. Pluriel.
- Morin, E. (2004). La Méthode 6. Éthique. Le Seuil.
- Muller, L. & Perez, J.-M. (2024). Comprendre les micro-violences en éducation. Champ Social.
- Rogers, C. (2005). Le développement de la personne. Dunod.
- Rosenberg, M. B. (2016). Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). La Découverte.
- Watzlawick, P. (1992). Une logique de la communication. Le Seuil.

**Merci de votre attention.**

Laurent MULLER

Maître de Conférences — Université de Lorraine

[lmuller@univ-lorraine.fr](mailto:lmuller@univ-lorraine.fr)