Le Messager de Saint Antoine

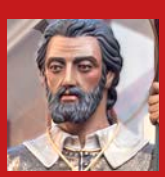
mars 2026 · Numéro 1447

«Taxe Perçue» «Tassa riscossa» PADOVA C.M.P. – Poste Italiane S.p.A. - Sped. abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 46 del 27/02/2004) art. 1, c. 1 - DCB Padova © Maica/Getty Images

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE, ESPACE DE DIALOGUE

Rencontre avec…
Bertrand Marchand, pasteur protestant formé à la CNV

Culture franciscaine
Avec les frères, du Groenland au Mexique



Histoire
Semer sous le regard de Dieu

Laurène de Beaulaincourt

Alors que le Carême bat son plein, chacun redouble d'effort pour ajuster son comportement et son attention aux autres. Si les conflits font partie de la vie, des moyens concrets existent pour réussir à les traverser, notamment la Communication NonViolente (CNV). Plongée dans ce processus de communication pensé pour devenir artisan de paix.

La Communication NonViolente, espace de dialogue

© Best/stock.adobe.com-(image élaborée avec IA)

Accusation, affrontement, agressivité, rupture. Cette escalade relationnelle classique est toujours déroutante car le conflit fait perdre pied. En effet, si un désaccord peut faire naître un reproche, un blocage puis un conflit, il est aussi vrai que du dialogue découle le respect, la recherche du bien de l'autre, voire la miséricorde et le pardon. Pour Léon XIV, « la non-violence (…) doit caractériser nos décisions, nos relations, nos actions ». Il encourage à « résister à la tentation de la vengeance ». Voilà ce qui animait Marshall B. Rosenberg (1934-2015) pour qui « la violence est l'expression tragique de besoins non satisfaits ». Ce psychologue américain, créateur du processus de communication appelé « Communication NonViolente » (CNV), a consacré sa vie à faire connaître l'art du dialogue qui invite à une bienveillance mutuelle.

LE CHACAL ET LA GIRAFE

La CNV amène à transformer tout ce qui fait obstacle à la relation. Elle est une invitation à reconsidérer notre façon de nous exprimer, d'écouter et d'entrer en relation, dans tous types de structures, avec différents types d'acteurs, dans tous types de domaines. Ainsi, pour symboliser deux différentes visions du monde, M. Rosenberg utilisait la métaphore de la girafe et du chacal. Le chacal symbolise notre manière habituelle de nous exprimer, à laquelle nous avons été conditionnés dès notre enfance. Un mode de communication basé sur les jugements, la morale, les étiquettes, les exigences, le désir d'avoir raison et le déni de responsabilité (c'est l'autre qui est responsable de mon malheur).

La girafe, quant à elle, est l'animal terrestre qui a le plus grand cœur. Elle symbolise le langage de la bienveillance et du cœur. Avec son long cou, elle prend de la hauteur et peut voir loin. Si la CNV est utilisée pour résoudre des conflits et améliorer les relations, elle n'est cependant pas une recette magique pour régler tous ses problèmes relationnels et ses conflits, ni une méthode prévue pour changer l'autre ou le convaincre pour obtenir ce que nous voulons. La CNV, c'est vouloir découvrir l'autre, « aller sur sa colline » pour voir la vie d'un autre angle, d'un autre versant de la montagne, celui de l'autre.

AMÉLIORER LES RELATIONS

« Les relations humaines ne sont pas toujours aussi paisibles et fraternelles que nous le souhaiterions, confie une religieuse vivant dans une communauté bénédictine de l'Est de la France. Chacune d'entre nous fait des efforts mais des débordements

> Il y a trop de violence dans le monde, dans nos sociétés. Face aux guerres, au terrorisme, à la traite des êtres humains, à l'agressivité diffuse, les enfants et les jeunes ont besoin d'expériences qui éduquent à la culture de la vie, du dialogue, du respect mutuel. Et, avant toute chose, ils ont besoin de témoins d'un style de vie différent, non violent. Par conséquent, de l'échelle locale et quotidienne à l'échelle mondiale, quand les personnes qui ont subi des injustices et les victimes de la violence savent résister à la tentation de la vengeance, elles deviennent les protagonistes les plus crédibles de procédés non violents de construction de la paix. La non-violence comme méthode et comme style doit distinguer nos décisions, nos relations, nos actions.
>
> *Léon XIV, le 30 mai 2025, aux membres des associations et mouvements populaires « Arène de paix » de Vérone*

Laurène de Beaulaincourt

passagers surviennent parfois. » Conscientes de leurs difficultés, ces religieuses ont récemment fait appel à un coach qui les a initiées à la Communication NonViolente en leur présentant les quatre piliers à mémoriser : 1. Observer les faits, la situation, sans jugement. 2. Identifier les sentiments, les émotions qui les animent. « Ce sont les émotions qui, lorsqu'elles nous envahissent, nous font perdre la maîtrise de nous-même, qui nous paralysent ». 3. Clarifier les besoins qui sont les miens à ce moment précis : besoin de sécurité, d'empathie, de compréhension, de repos ou d'autonomie, besoin d'exister. Un besoin non-exprimé peut engendrer une émotion telle que la colère. Et l'autre, qui « reçoit » le débordement de ma colère, ne peut comprendre si je ne lui exprime pas clairement le besoin qui est le mien. 4. Exprimer une demande concrète et réalisable afin que chacun soit reconnu et respecté et que la relation soit apaisée. Le coach a ensuite présenté aux religieuses quelques situations conflictuelles bien ou mal gérées. Elles ont alors « recherché avec son aide quelle parole aurait pu apaiser la situation mal gérée. » « Peu à peu, la pratique nous est devenue plus familière, explique l'une des sœurs. Nous étions prêtes alors à étudier des situations de notre propre vie quotidienne. Au fil des exercices, nous nous sommes écoutées, accueillies et accompagnées dans la confiance. Ce fut très bon pour toutes. ». Une religieuse confie avoir « pris conscience, à travers cet exercice, de la distance entre ce qu'(elle) pensait donner à voir ou à entendre et ce que l'autre avait perçu de (s)es paroles ou de (s)on attitude. Et du travail qui (lui) reste à faire pour parvenir à la maîtrise de (s)es émotions ». La CNV donne des moyens concrets de retrouver la connexion à l'autre, au-delà des jugements, des critiques et des reproches. Les petites mises au point quotidiennes permettent parfois d'éviter un conflit majeur.

© Center for Nonviolent Communication/www.cnvc.org

Marshall B. Rosenberg se servait de marionnettes représentant un chacal et une girafe pour expliquer les différents styles de communication.

UN PAS VERS L'AUTRE

Il n'est pas possible de résoudre un conflit si les personnes ne sont pas prêtes à s'ouvrir, à changer de posture. Quand le blocage est repéré, il faut mettre les choses à plat : chacun doit dire comment il voit la situation, quelles émotions il ressent et les besoins qui y sont rattachés. Puis il faut écouter les perceptions de l'autre et reformuler le point de vue de celui-ci. La plupart des conflits ont des solutions quand il y a une disponibilité à le résoudre, à faire un pas vers l'autre. Bruno, coach pour des laïcs et des clercs, se sert « plutôt d'un concept voisin, celui d'assertivité, qui est la capacité de vivre la relation à l'autre dans un esprit de construction, c'est-à-dire en évitant les deux écueils que sont : chercher à passer en force (la domination), et l'inverse, ne pas oser s'affirmer (la soumission) ». Pour ce coach, « la construction, c'est vivre la relation à l'autre en l'aimant comme soi-même ». Cela rejoint la CNV, qui aide à incarner concrètement l'amour du prochain, en évitant les paroles blessantes ou défensives, et en développant une écoute qui respecte l'autre. Laissons-nous attirer par le cercle vertueux de l'attitude bienveillante et non violente. ■

© byrdyak/stock.adobe.com

Un cœur plein d'amour

Le cœur de la girafe est le plus grand du règne animal,
Encore plus grand que celui de l'éléphant.
Cela signifie l'amour, la compassion et la force qui vient de l'Esprit :
C'est ainsi que les baptisés vivent leur mission.

Extrait de l'article *I cristiani della giraffa* (Les chrétiens de la girafe, ndt) par Paolo Affattato in *L'Osservatore Romano* du 11 novembre 2020

Xavier Le Normand

Le langage de la vie

Pasteur de l'Église protestante unie de France, Bertrand Marchand a été formé à la Communication NonViolente. « La CNV a profondément transformé ma relation à Dieu en faisant de Lui un véritable interlocuteur », explique-t-il au *Messager de Saint Antoine*.

QUESTIONNAIRE DE SAINT ANTOINE

Connaissez-vous saint Antoine ? Quelle image avez-vous de lui ?
Pour être honnête, non je ne peux pas dire que je le connaisse…

Comment priez-vous ?
Le plus souvent de façon très spontanée, en fonction de ce que je traverse et de ce que j'ai envie d'exprimer.

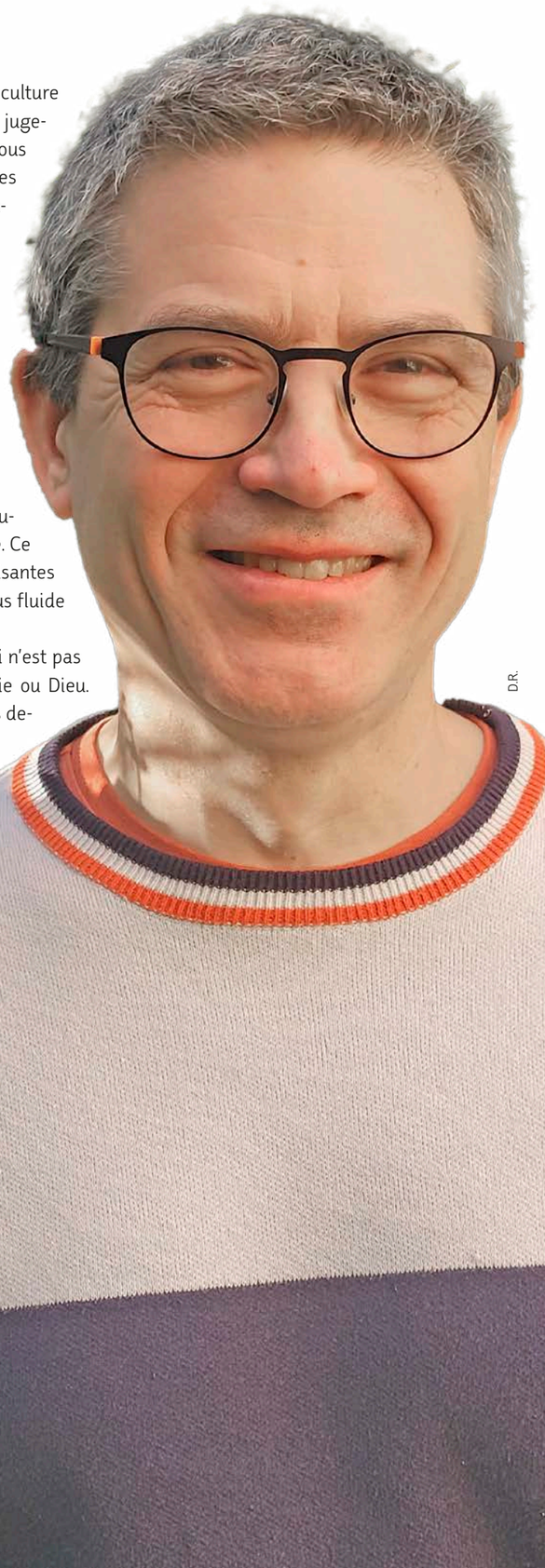
Quand vous sentez-vous le plus proche de Dieu ?
Lorsque je suis en relation avec les autres.

Qu'est-ce qui vous a rendu le plus heureux cette année ?
Je ne pourrais pas identifier de moment précis, mais lorsque dans mes relations avec les autres j'ai ressenti une authenticité particulière.

Qu'est-ce que la Communication NonViolente (CNV) ?
Il s'agit avant tout d'une manière d'être en relation. Son fondateur, le psychologue clinicien américain Marshall Rosenberg, appelait la CNV le « langage de la vie ». Il s'agit d'une façon d'entrer en relation de manière vivante et consciente, non seulement avec les autres, mais aussi avec soi-même. Pour les personnes croyantes, cette relation peut également inclure Dieu ; d'autres parleront plus largement d'un lien à la vie.

En quoi consiste-t-elle ?
Concrètement, la CNV consiste à être attentif aux émotions et aux sensations qui nous traversent, ainsi qu'à celles qui traversent l'autre. Elle invite à apprendre à les exprimer et à les relier à nos besoins du moment, afin d'en tenir compte et, si nécessaire, de formuler une demande : à soi-même, à l'autre, à la vie ou à Dieu.
La CNV est un outil au service de la relation. Comme tout outil, elle nécessite un apprentissage. Des formations et des groupes de pratique permettent d'en intégrer l'usage et l'esprit, car un outil peut aussi être détourné et utilisé de manière manipulatoire s'il est mal compris.

Comment pratiquer la CNV ?
Lorsque l'on apprend la Communication NonViolente, la première étape est celle de l'auto-empathie, c'est-à-dire l'écoute de soi-même. Il s'agit de se mettre à l'écoute de ce qui est vivant en soi. Ce travail suppose également d'identifier ce qui fait obstacle à cette écoute, notamment le jugement. Notre culture nous a appris à nous juger nous-mêmes et à juger les autres. Or, le jugement brouille la perception de ce que nous vivons réellement et nous éloigne de nos besoins profonds. La CNV invite donc à repérer ces jugements, à en prendre conscience, et à comprendre qu'ils sont souvent l'expression d'une frustration, d'une colère, d'une déception ou encore d'une tristesse.
Un autre point central de la CNV est la distinction entre les faits observables et les interprétations. Les faits sont ce qu'une caméra ou un micro pourraient enregistrer. Ce sont ces faits qui déclenchent en nous des émotions, lesquelles sont des indicateurs de besoins insatisfaits. Tant que ces besoins ne sont pas identifiés, il est difficile d'avancer. La CNV est donc un processus de changement de regard. Je dirais même que c'est un processus de conversion spirituelle sur la façon de se regarder et de regarder les autres.
Lorsqu'on parvient à nommer ses besoins, on ressent souvent un soulagement, comme une respiration intérieure, quelque chose s'éclaire. Ce processus peut être plus difficile pour les personnes très intellectualisantes ou peu connectées à leurs sensations corporelles, mais il devient plus fluide avec la pratique.
À partir de là, il devient possible de formuler une demande. Celle-ci n'est pas forcément adressée à l'autre : elle peut concerner soi-même, la vie ou Dieu. Dans la pratique, les demandes les plus fréquentes sont souvent des demandes de connexion ou de compréhension : « Est-ce que tu m'entends ? » « Est-ce que tu es avec moi ? » La CNV invite ainsi à ralentir, là où nous avons tendance à brûler les étapes, afin d'accéder à ce qui est vraiment vivant en vue d'une demande ajustée.


D.R.

Comment la CNV a-t-elle fait évoluer votre vie spirituelle ?
La Communication NonViolente a profondément transformé ma relation à Dieu. Elle m'a aidé à faire de Dieu un véritable interlocuteur, devant lequel je peux mettre des mots sur ce que je traverse intérieurement.
Cela rejoint beaucoup la manière dont s'expriment les psaumes que je trouve très éclairants : dans un même texte, on y trouve des paroles de foi et de confiance, mais aussi de colère, de révolte,

Xavier Le Normand

de peur, de désarroi ou de tristesse. Tout est mêlé et tout est présenté devant Dieu. C'est cette liberté de parole qui nourrit ma prière aujourd'hui. Elle permet d'exprimer à la fois mes convictions vis-à-vis de Dieu et ce qui me fait souffrir.

Dans ma prière, je peux ainsi déposer mon état émotionnel, nommer ce qui me manque, mais aussi exprimer ma gratitude pour ce qui est déjà là, pour ce qui est comblé. Il y a à la fois l'expression du manque et celle de la reconnaissance. Et parfois, une demande peut émerger, comme une prière d'avoir du courage ou de ressentir davantage la présence de Dieu dans les moments de doute ou de solitude.

Finalement, la fonction principale de la prière, pour moi, est devenue une transformation du regard : un regard plus juste sur moi-même et, lorsque la prière concerne les autres, un regard renouvelé sur eux aussi. Plus je comprends ce que je traverse intérieurement, plus ma prière m'aide à en être transformé. Il y a donc un impact très concret et profond sur ma vie spirituelle et sur ma manière de prier.

Quelles sont les limites de la CNV ?

La première limite est que la maîtrise de cet outil demande du temps. Se former à la CNV, ce n'est pas acquérir immédiatement cette technique : c'est entrer dans un processus de transformation personnelle, et cela ne se fait pas du jour au lendemain. Se transformer soi-même prend du temps. Il y a des moments de la journée ou de la vie où cela devient plus difficile, à cause de la fatigue, de la lassitude, ou parce que l'on s'est trop longtemps coupé de ses propres besoins. La CNV demande un accès à ses émotions et à ses sensations corporelles, ce qui est plus facile pour certains que pour d'autres.

Une autre limite tient au fait que la CNV demande parfois d'accepter de différer l'écoute de soi pour écouter d'abord l'autre. Dans une relation tendue ou conflictuelle, il peut arriver que l'urgence soit du côté de l'autre, que sa souffrance soit plus vive. Faire alors le choix de lui offrir de l'empathie en premier, tout en mettant momentanément de côté ce qui se passe en soi, demande une certaine maturité intérieure et n'est pas facile à intégrer.

Vous évoquiez également un risque de détournement manipulatoire…

La CNV repose sur un postulat fondamental : la volonté de produire du bien, à la fois pour soi-même et pour l'autre. Lorsque cette intention n'est plus là, il ne s'agit plus de Communication NonViolente, mais simplement de l'usage d'outils relationnels au service d'un autre objectif. Une personne peut très bien percevoir les émotions et les besoins de l'autre, mais utiliser cette compréhension à des fins manipulatoires : jouer sur la vulnérabilité de l'autre, faire du chantage affectif, ou orienter les échanges pour servir uniquement ses propres intérêts. Dans ce cas, on n'est plus dans la Communication NonViolente, même si les outils sont utilisés en apparence. ■

> « La Communication NonViolente est une transformation spirituelle »