

La communication non violente



Notions clés

Violence dans la communication

Le constat qui peut être fait aujourd'hui révèle une véritable violence inconsciente voire consciente, dans les rapports humains. Ce type de communication est caractérisé par des interactions qui véhiculent, le plus souvent, des violences verbales, des rapports basés sur le pouvoir d'influence de dominant à dominé et des dépendances entre les personnes en présence.

Les vecteurs des violences verbales

Les jugements de valeur visant à disqualifier et dévaloriser la personne, avec parfois l'illusion que cela peut l'aider à changer son comportement et la stimuler utilement.

Les injonctions sont assimilées à des ordres du type "tu dois", "il faut", "tu devrais", "il faudrait" qui peuvent être adressés à autrui ou à soi-même. Ces ordres qui sous-tendent une notion d'obligation, proviennent surtout de la petite enfance lorsqu'ils sont énoncés par nos parents et par nos éducateurs.

Les menaces contribuent à faire peur et rajoutent à la répression imaginaire. Elles sont directes ou indirectes et souvent incluses dans des phrases banales, elles sont brandies comme des épouvantails et ont pour effet d'inhiber l'autre.

La culpabilisation consiste à faire croire à l'autre qu'il est responsable de nos ressentis et de nos souffrances.

Communiquer autrement

Afin de nous positionner dans la relation à l'autre, sans révolte, sans violence ni soumission, il est judicieux de lui faire connaître nos désirs, nos souhaits, nos exigences, nos craintes, nos angoisses, nos inquiétudes, nos limites et nos réticences.

Une méthode pour faire une demande dans la non violence

- Faire le constat de la situation sans jugement de valeur, seulement en relatant les faits.
- Exprimer son propre ressenti, ses émotions, ses sentiments, etc.
- Exprimer ses besoins.
- Faire la demande

Cette méthode nous aide à prendre la responsabilité de ce que nous disons, ce que nous exprimons, ce que nous ressentons et ce que nous faisons. De la même manière nous sommes responsables de ce que nous recevons de l'autre et nous sommes les seuls à donner le sens à son message et réciproquement.

