Marshall. B. **Rosenberg**

ÉLEVER NOS ENFANTS AVEC

L'approche de la
Communication NonViolente



les Clés de la
CNV

ÉLEVER NOS ENFANTS AVEC

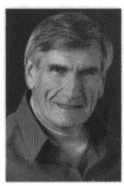
La Communication NonViolente (CNV) est un processus efficace permettant de se relier aux autres et d'agir avec bienveillance. **Elle contribue à prévenir ou à résoudre les conflits, et invite à communiquer de manière à satisfaire les besoins de chacun**. Elle propose des outils concrets utilisables tant dans les écoles qu'au sein de la famille.

En revenant sur des anecdotes personnelles, l'auteur nous montre combien ce mode de communication facilite l'expression et la satisfaction des besoins des parents comme ceux des enfants.

Cette forme d'échanges est différente, caractérisée par une relation de confiance mutuelle plutôt que par une relation d'autorité. Et elle s'avère idéale et efficace pour transmettre à nos bambins nos valeurs chères telles que l'intégrité, l'honnêteté, le respect et la bienveillance !

« L'amour inconditionnel veut que l'autre sache que nous lui offrirons toujours une réelle qualité de compréhension, quoi qu'il fasse.

Marshall B. Rosenberg



Marshall B. Rosenberg est le fondateur et le directeur des services éducatifs du Centre pour la Communication NonViolente. Il parcourt le monde pour promouvoir la paix et proposer sa médiation dans des situations de conflit. Il est l'auteur de *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*, *Nous arriverons à nous entendre !* et *Enseigner avec bienveillance*, tous parus aux Éditions Jouvence.

ISBN 978-2-88353-557-2

9 782883 535572

Prix : 4,90 € / 9 CHF

MARSHALL B. ROSENBERG

Élever nos enfants avec bienveillance

L'approche de la Communication NonViolente

Traduction de Farrah Baut-Carlier

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Enseigner avec bienveillance, 2006

Dénouer les conflits par la Communication NonViolente, avec Gabriele Seils, 2006

Nous arriverons à nous entendre !, 2005

Les mots sont des fenêtres (ou des murs), 2005 (1re éd. 1999)

La Communication NonViolente au quotidien, 2003

Sur la Communication NonViolente aux Éditions Jouvence

Pratique de la Communication NonViolente, Wayland Myers, 2007 (1re éd. 1999)

Le couple, chemin d'écoute et de partage, Jean-Philippe Faure, 2007

Être parent avec son cœur, Inbal Kashtan, 2006

Manuel de Communication NonViolente, Lucy Leu, 2005

Éduquer sans punitions ni récompenses, Jean-Philippe Faure, 2005

L'empathie, le pouvoir de l'accueil,

les Clés de la CNV

CATALOGUE JOUVENCE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse CP 184, CH-1233 Genève-Bernex

France : BP 90107, F-74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Site internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Mise en pages Éditions Jouvence

© Version originale : *Raising Children Compassionately* by Marshall B. Rosenberg, PuddleDancer Press.
All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communicationsm, please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at www.cnvc.org
© Version française, copyright Éditions Jouvence 2007

ISBN : 978-2-88353-557-2

Sommaire

Avant-propos
présentation de la Communication
NonViolente. 7

Introduction 9

Ma propre prise de conscience 11

Notre éducation en tant que parents. 15

Les limites de la contrainte
et de la punition 19

Une certaine qualité de relation 25

Les limites des récompenses 31

Transformer notre mode
de communication habituel. 35

« La guerre des tâches ménagères » 39

L'amour inconditionnel 47

Préparer nos enfants 51

Le jeu du « capitaine ». 57

L'usage de la force. 63

Un groupe qui vous soutient. 71

Quelques sentiments fondamentaux
qui nous animent tous 81

Quelques besoins fondamentaux
qui nous animent tous 83

Pour pratiquer le processus de la CNV 87

Le CNVC et la CNV en quelques mots :
historique et coordonnées . 89

Avant-propos :

présentation de la Communication NonViolente

La Communication NonViolente (CNV) est un mode d'expression qui facilite la communication nécessaire pour échanger des informations et résoudre des différends dans un climat de paix. Elle nous aide à identifier nos valeurs et nos besoins réciproques, nous encourage à utiliser un langage qui favorise l'élan du cœur plutôt qu'un langage qui contribue au ressentiment ou diminue l'estime de soi.

La CNV concentre notre attention sur *l'enrichissement de la vie* plutôt que sur la peur, la culpabilité, le reproche ou la honte. Elle nous motive à assumer la responsabilité de nos choix et à améliorer la qualité de nos relations. Elle est efficace même lorsque la personne ou le groupe en face de nous ne connaît rien du processus.

La CNV repose sur les principes suivants :

- Nous essayons tous, simplement, de faire en sorte que nos besoins soient satisfaits.

- Nous sommes mieux « nourris » si nous savons comment satisfaire ces besoins par la coopération plutôt que par la compétition.
- L'être humain prend naturellement plaisir à contribuer au bien-être de l'autre lorsqu'il peut le faire avec élan.

Grâce à la CNV, nous pouvons :

- Créer des relations humaines plus enrichissantes.
- Satisfaire nos besoins par des moyens qui honorent et respectent nos valeurs et celles des autres.
- Guérir d'expériences et de relations passées qui ont été douloureuses ou malheureuses.

La pratique de la CNV nous aidera à :

- Dissiper nos sentiments de culpabilité, de honte, de peur et de dépression.
- Transformer la colère ou la frustration en un élan qui aboutira à la coalition et à la coopération.
- Trouver des solutions fondées sur la sécurité, le respect mutuel et le consensus.
- Satisfaire les besoins fondamentaux de la personne, de la famille, de l'école, de la collectivité et de la société par des moyens qui enrichissent la vie.

Introduction

J'enseigne la Communication NonViolente aux parents depuis trente ans. Je souhaite vous faire part de certaines expériences qui ont été précieuses, tant pour moi-même que pour les parents avec lesquels j'ai travaillé, et partager avec vous quelques idées sur ce que peut être le merveilleux et ambitieux métier de parent.

J'aimerais tout d'abord attirer votre attention sur le danger que présente le mot *enfant*, à partir du moment où la qualité de respect que nous accordons à une personne varie selon qu'elle porte ou non cette étiquette. Permettez-moi de vous expliquer ce que j'entends par là.

Lors des ateliers pour parents que j'anime depuis des années, je commence souvent par séparer le groupe en deux. Je propose aux deux groupes de se réunir dans deux pièces différentes et je demande aux personnes d'écrire sur une grande feuille de papier un dialogue conflictuel entre elles-mêmes et quelqu'un d'autre. J'explique de chaque côté en quoi consiste le conflit, avec l'unique différence que le premier groupe

est en conflit avec un enfant et l'autre avec un voisin.

Ensuite, tout le monde se rassemble et nous lisons les différents dialogues écrits dans les deux groupes, l'un pensant qu'il a affaire à un enfant et l'autre à un voisin. (Je ne donne pas l'occasion aux deux groupes de discuter entre eux et ils pensent donc travailler sur le même cas de figure.)

Après leur avoir laissé le temps de découvrir leurs dialogues respectifs, je leur demande s'ils constatent une différence du point de vue du respect et de la compassion dont ils ont fait preuve.

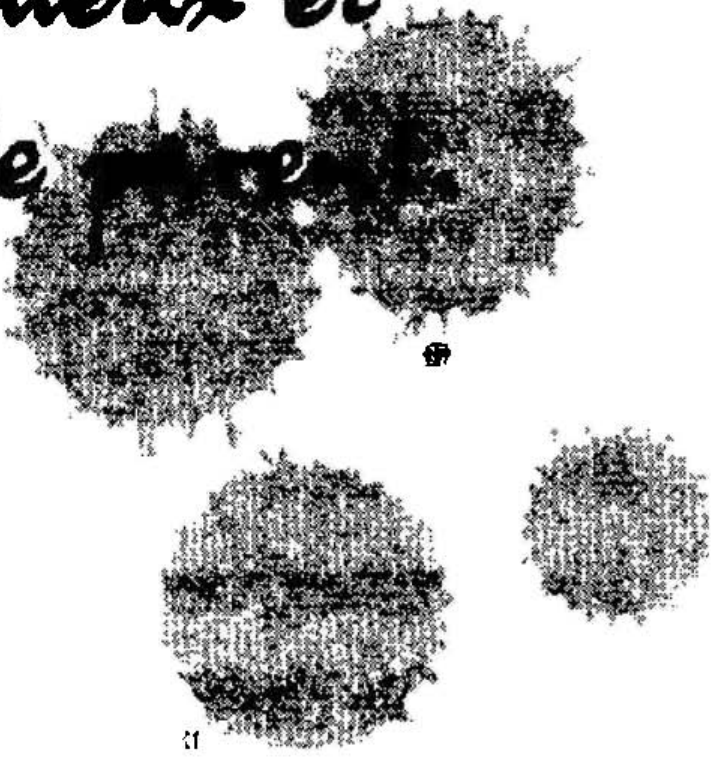
Chaque fois que j'ai proposé cet exercice, il s'est avéré que le groupe travaillant la situation de conflit avec un enfant communiquait avec moins de respect et de compassion que celui en conflit avec un voisin. Les participants font ainsi la triste constatation qu'il est très facile de déshumaniser quelqu'un par le simple fait qu'on le perçoit comme « son enfant ».

Ma propre prise de conscience

J'ai vécu un jour une expérience qui m'a véritablement fait prendre conscience du danger de traiter une personne différemment parce que c'est un « enfant ». Je venais de travailler pendant un week-end avec deux groupes, un gang de rue et une équipe de policiers, entre lesquels je faisais une médiation. Ils avaient eu des échanges très violents et m'avaient demandé de leur servir de médiateur. J'avais passé beaucoup de temps avec eux à traiter de la violence qu'ils exerçaient les uns envers les autres et j'étais épuisé. Sur le chemin du retour, je me suis dit que c'était bien la dernière fois de ma vie que je me trouvais au milieu d'un tel conflit !

Et bien entendu, qu'ai-je vu en rentrant à la maison ? Mes trois enfants en train de se battre. Je leur ai fait part de ma souffrance en m'exprimant comme nous recommandons de le faire en Communication NonViolente. Je leur ai dit comment je me sentais, de quoi j'avais besoin et ce que je demandais. J'ai crié :

(...)partager avec vous
quelques idées sur ce que
peut être le merveilleux et
ambitieux métier de [redacted]



– Quand j'entends tout ce qui se passe maintenant, je me sens extrêmement tendu ! J'ai vraiment besoin de paix et de calme après le week-end que je viens de passer ! Alors est-ce que vous seriez tous prêts à me donner cet espace et ce moment de calme ?

Mon fils aîné m'a regardé et m'a dit :

– Tu veux qu'on en parle ?

À cet instant précis, j'ai cessé de voir en lui un être humain comme les autres. Pourquoi ? Parce que je me suis dit : « Comme c'est mignon, ce gamin de neuf ans qui veut aider son père ! Observez bien le peu de cas que je faisais de son offre en raison de son âge, parce que je le considérais comme un enfant. Heureusement, je me suis aperçu de ce qui se passait dans ma tête, sans doute la médiation effectuée entre le gang de rue et les policiers m'avait-elle ouvert les yeux sur le danger de coller des étiquettes sur les autres au lieu de les voir comme des êtres humains !

Plutôt que de considérer mon fils comme un enfant tout mignon j'ai donc vu un être humain qui tendait la main à un autre être en souffrance. Je lui ai donc répondu : *« Oui, j'aimerais bien qu'on en parle ! »*

Tous les trois m'ont suivi dans une autre pièce et m'ont écouté ; je leur ai ouvert mon cœur, leur expliquant combien je souffrais de voir que

les êtres humains peuvent aller jusqu'à faire du mal aux autres simplement parce qu'ils n'ont pas été éduqués à les voir dans leur humanité. Après trois quarts d'heure de discussion, je me suis senti merveilleusement bien, et je me rappelle que nous avons mis de la musique et dansé comme des fous pendant un long moment.

Notre éducation en tant que parents

Je ne suggère pas de renoncer à utiliser le terme *enfant* comme raccourci pour désigner une personne appartenant à une certaine tranche d'âge. Ce que je note ici, c'est combien des étiquettes comme celle-ci nous empêchent de voir l'autre comme un être humain et combien notre culture nous conduit à oublier l'humanité des enfants !

Si vous le voulez bien, je vais vous expliquer comment l'étiquette « enfant » peut nous amener à adopter un comportement tout à fait malencontreux.

On m'a appris à penser que le rôle d'un parent était de veiller à ce que les enfants soient bien élevés. Dans ma culture et mon éducation, dès l'instant où vous vous définissez comme une autorité – enseignant ou parent – il est de votre responsabilité de faire en sorte que les personnes portant l'étiquette « enfant » ou « élève » se comportent d'une certaine manière.

Je comprends maintenant combien cet objectif est voué à l'échec : j'ai constaté que chaque fois

À cet instant précis, j'ai cessé de voir en lui un être humain comme les autres.

que notre objectif consiste à amener une personne à adopter un comportement quelconque, il est très probable qu'elle s'y opposera, quoi que nous lui demandions et quel que soit son âge.

En cherchant à obtenir des autres qu'ils nous donnent ou qu'ils fassent ce que nous voulons, nous menaçons leur autonomie, leur liberté de choix. Et quand une personne sent qu'elle est privée de sa liberté de choix, il y a des chances qu'elle résiste, même si elle comprend les raisons de notre demande et y accéderait volontiers en temps normal. Notre besoin de protéger notre autonomie est tellement fort que, si nous sentons que l'autre a cette seule idée en tête, qu'il agit comme s'il savait ce qui est le mieux pour nous et qu'il ne nous laisse pas le choix de notre comportement, alors nous résistons d'autant plus.

Les limites de la contrainte et de la punition

Je serai éternellement reconnaissant à mes enfants de m'avoir montré les limites auxquelles on se heurte quand on cherche à faire faire quelque chose à quelqu'un. Ils m'ont d'abord appris qu'il était impossible de les obliger à faire quoi que ce soit. Je ne pouvais pas les obliger à remettre un jouet dans sa boîte. Je ne pouvais pas leur imposer de faire leur lit. Je ne pouvais pas les forcer à manger. Pour le parent que j'étais, ce fut une fameuse leçon d'humilité que de comprendre mon manque de pouvoir, car je m'étais mis dans la tête que le rôle d'un parent était de contrôler le comportement de ses enfants. Et voilà que, tout jeunes déjà, ils me donnaient cette leçon d'humilité en me montrant que je ne pouvais pas les obliger à faire quoi que ce soit ! Le seul pouvoir que j'avais, c'était de leur faire regretter de ne pas m'avoir obéi.

Chaque fois qu'il m'est venu l'idée stupide de leur faire payer leur désobéissance, ils m'ont appris une deuxième leçon sur la parentalité et le pouvoir, qui m'a été très précieuse au fil des

(...) chaque fois que notre objectif consiste à amener une personne à adopter un comportement quelconque, il est très probable qu'elle s'y opposera, quoi que nous lui demandions et quel que soit son âge.

années lorsque je me vengeais sur eux, ils se vengeaient sur moi de m'être vengé sur eux, et le cycle de la violence s'enclenchait.

Mes enfants m'ont appris que toute utilisation de la contrainte entraînait à coup sûr une résistance de leur part, qui pouvait nous conduire à une relation conflictuelle. Je ne veux avoir ce genre de relation avec personne, et surtout pas avec les êtres qui me sont le plus proches et dont j'ai la charge. Ainsi, mes enfants sont les derniers avec lesquels je veux entrer dans le jeu de la contrainte, dont la punition fait partie.

Notons que la plupart des parents sont très favorables à l'usage de la punition. Des études indiquent qu'environ 80 % des parents américains croient fermement dans les vertus de la punition corporelle pour les enfants. Environ le même pourcentage de la population est en faveur de la peine de mort pour les criminels. Avec une proportion aussi élevée de la population estimant que la punition est justifiée et nécessaire dans l'éducation des enfants, j'ai eu de nombreuses occasions, au fil des ans, de discuter de cette question avec des parents, et je suis heureux de constater qu'il est possible de les aider à comprendre que toute punition, quelle que soit sa forme, a ses limites, s'ils se posent simplement deux questions.

(...) il y a d'autres solutions que la permissivité (laisser l'enfant faire tout ce qu'il veut) ou la contrainte (infliger des punitions).



La première question est la suivante : « ***Que voulez-vous que votre enfant fasse différemment ?*** » Si nous nous contentons de cette question, nous aurons sans doute l'impression que la punition peut être efficace, car la menace d'une punition ou la punition elle-même nous permet parfois d'amener un enfant à faire ce que nous voulons qu'il fasse.

En revanche, l'expérience m'a montré que si l'on considère une seconde question, les parents se rendent compte que l'usage de la punition ne fonctionne jamais. Cette seconde question est formulée ainsi : « ***Quelle motivation souhaitez-vous que votre enfant ait pour faire ce que vous lui demandez ?*** » C'est cette interrogation qui nous aide à voir que les punitions ne donnent aucun résultat et qu'elles empêchent même notre enfant d'agir pour les raisons que nous aimerions qu'il ait.

Puisque la punition est si fréquemment utilisée et considérée comme justifiée, les parents s'imaginent forcément que ne pas punir, c'est faire preuve d'une forme de laxisme, d'absence de réaction face à un enfant dont le comportement n'est pas en harmonie avec leurs valeurs. Ainsi, ils pensent qu'en ne punissant pas, ils renoncent à leurs propres valeurs et acceptent que leur enfant fasse tout ce qui lui passe par la tête. Comme je

le montrerai plus loin, il y a d'autres solutions que la permissivité (laisser l'enfant faire tout ce qu'il veut) ou la contrainte (infliger des punitions). J'ajouterai que les récompenses relèvent tout autant de la contrainte que les punitions. En effet, dans les deux cas, nous exerçons notre pouvoir *sur* les autres, en contrôlant leur environnement dans le but de les forcer à adopter le comportement qui nous convient. En ce sens, la récompense et la punition sont le fruit du même mode de pensée.

Une certaine qualité de relation

En matière d'éducation des enfants, il existe une alternative au laxisme et à la contrainte. Cette autre démarche nécessite de prendre conscience de la différence subtile, mais importante, entre vouloir pousser quelqu'un à faire quelque chose (ce que je ne préconise pas !) et se donner clairement pour objectif d'établir la qualité de relation nécessaire pour que les besoins de chacun soient comblés.

Que nous communiquions avec des enfants ou des adultes, j'ai constaté que, si nous percevons la différence entre ces deux objectifs et si nous évitons consciemment d'essayer d'imposer un comportement à l'autre en tentant plutôt de créer une relation de compréhension et de respect mutuels – une qualité de relation dans laquelle chacune des parties sait que ses besoins comptent et est consciente que son propre bien-être et celui de l'autre sont interdépendants –, des situations de conflit qui sembleraient *a priori* inextricables se dénouent avec une facilité impressionnante.

(...) expliquer à nos enfants en quoi leur comportement est en harmonie ou en conflit avec nos besoins (...)

Le mode de communication qui entre en jeu pour créer une qualité de relation propice à la satisfaction des besoins de chacun est bien différent de celui auquel nous recourons si nous choisissons la contrainte pour résoudre nos différends avec nos enfants. Il nécessite que nous abandonnions les jugements moralisateurs à l'égard de nos enfants – c'est bien ou mal, bon ou mauvais – en faveur d'un langage centré sur les besoins. Nous sommes appelés à développer notre capacité à expliquer à nos enfants en quoi leur comportement est en harmonie ou en conflit avec nos besoins, mais en le formulant d'une manière qui ne suscite chez l'enfant ni honte ni culpabilité :

– J'ai peur quand je te vois frapper ton frère, car j'ai besoin de savoir que les membres de notre famille sont en sécurité,

plutôt que :

– C'est mal de frapper ton frère.

Au lieu de dire :

– Espèce de fainéant, tu n'as pas rangé ta chambre !

nous préférerons :

– Je suis frustré quand je vois que ton lit n'est pas fait, car j'ai vraiment besoin de soutien pour maintenir l'ordre dans la maison.

Pour ceux d'entre nous qui ont appris de leurs parents ou enseignants à porter des jugements

Un tel changement nécessite
aussi que nous soyons présents
auprès de nos enfants et
que nous les écoutions avec
empathie lorsqu'ils sont en
détresse.

moralisateurs, il n'est pas simple de cesser de juger les enfants au travers de termes comme *bien* ou *mal*, *bon* ou *mauvais*, pour adopter un langage axé sur les besoins. Un tel changement nécessite aussi que nous soyons présents auprès de nos enfants et que nous les écoutions avec empathie lorsqu'ils sont en détresse. Ce n'est pas chose aisée si on nous a dit que, pour être parent, il fallait être toujours prêt à bondir pour prodiguer conseils et solutions en cas de problème.

Ainsi, au cours de mes ateliers destinés aux parents, nous envisageons différentes situations possibles. Imaginons qu'un enfant dise : *Personne ne m'aime.* Je crois qu'il exprime ainsi son besoin d'une forme de relation empathique. J'entends par là un besoin de compréhension respectueuse, qui lui permettrait de sentir que nous lui offrons toute notre présence et que nous sommes attentifs à ses sentiments et à ses besoins. Parfois, nous pouvons le faire en silence, en lui montrant par notre seul regard que nous entendons son sentiment de tristesse et son besoin d'une qualité de relation différente avec ses amis. Nous pouvons aussi réagir en paroles *« On dirait que tu es vraiment triste, parce que tu ne t'amuses pas beaucoup avec tes amis ? »*

Mais bien des parents, estimant que leur rôle leur impose de rendre leurs enfants heureux à tout moment, font face à de telles situations en disant par exemple : « *As-tu au moins essayé de voir ce que tu as pu faire pour éloigner de toi tes amis ?* » Ou alors, ils ne sont pas d'accord avec leur enfant : « *Ce n'est pas vrai, tu as déjà eu des amis. Je suis certain que tu t'en feras de nouveaux !* » Ils peuvent aussi donner des conseils : « *Peut-être que si tu parlais différemment à tes amis, ils t'aimeraient davantage...* »

Ils ne se rendent pas compte que tout être humain en souffrance a besoin de présence et d'empathie. Il souhaitera peut-être qu'on lui donne des conseils, mais seulement après avoir reçu de l'empathie.

Mes propres enfants me l'ont enseigné sans ménagement. Un jour, ils m'ont dit :

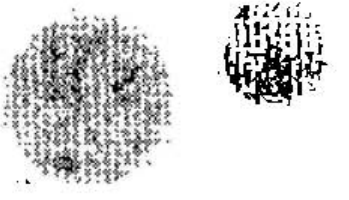
– Papa, s'il te plaît, tant que tu n'auras pas reçu de notre part une demande écrite signée par un notaire, garde tes conseils !

Les limites des récompenses

De nombreuses personnes pensent qu'il est plus humain d'accorder des récompenses que d'infliger des punitions. Mais pour moi, les deux sont le fruit d'un pouvoir *sur* l'autre. La Communication NonViolente, quant à elle, repose sur le pouvoir *avec* l'autre. Lorsque nous exerçons un pouvoir avec l'autre, nous n'essayons pas de l'influencer en le faisant souffrir s'il ne fait pas ce que nous voulons ou en lui laissant miroiter une récompense s'il nous obéit. Il s'agit d'un pouvoir fondé sur la confiance et le respect mutuels, qui nous amène à nous écouter, à apprendre les uns des autres et à offrir avec élan, par désir de contribuer au bien-être de tous, et non par crainte d'être puni ou par désir d'être récompensé.

Nous pouvons arriver à exercer ce genre de pouvoir, le pouvoir *avec* l'autre, dès lors que nous sommes capables d'exprimer ouvertement nos sentiments et nos besoins sans émettre la moindre critique. Nous disons à l'autre ce que nous attendons de lui de telle manière qu'il n'entende ni menace ni exigence de notre part. Et

La Communication
NonViolente repose
sur le pouvoir avec l'autre.



comme je l'ai déjà dit, ce pouvoir nécessite aussi que nous soyons réellement à l'écoute de ce que l'autre essaie de nous dire, en s'efforçant de le comprendre vraiment au lieu de bondir pour lui donner des conseils ou tenter de résoudre son problème.

Pour nombre de parents, le mode de communication que je propose paraît si étrange qu'ils rétorquent : *Ce n'est pas naturel de communiquer de cette façon !* »

Un jour, j'ai lu un passage de Gandhi qui disait : « *Ne confondons pas ce qui est habituel avec ce qui est naturel* ». Selon Gandhi, nous avons souvent été conditionnés pour communiquer et agir de manières qui ne sont pas naturelles, mais habituelles car elles s'inscrivent dans notre culture pour diverses raisons. Je me suis tout à fait reconnu dans cette idée, vu la façon dont j'avais appris à communiquer avec mes enfants, c'est-à-dire en jugeant ce qui était bien ou mal, bon ou mauvais et en les punissant souvent – c'était très vite devenu une habitude ! Mais je ne dirajs pas pour autant que c'était naturel.

J'ai appris que les êtres humains sont beaucoup plus naturellement portés à créer des relations fondées sur l'amour, le respect et le partage dans la joie qu'à faire pression sur les autres en recourant à la punition ou à la récompense, à

la culpabilisation ou à la honte. Mais une telle transformation demande une grande prise de conscience et un réel effort !

Transformer notre mode de communication habituel

Je me rappelle une anecdote qui date de l'époque où j'étais en transition entre mon mode de communication habituel, tout en jugements, et celui que je préconise aujourd'hui. Ce jour-là, mon fils aîné et moi rencontrions un conflit. Je prenais beaucoup de temps pour m'exprimer, ayant choisi de communiquer d'une manière différente de celle qui m'était devenue habituelle pour moi. Dans un premier temps, je n'avais à l'esprit que des jugements à son égard. Il fallait alors que je m'arrête, que je prenne une grande respiration et que je voie comment entrer davantage en lien avec mes besoins et les siens. Cela me prit un certain temps et mon fils commença à se sentir frustré, un ami l'attendant dehors. Il me dit :

– Papa, tu en mets du temps pour parler !

– Si tu veux une réponse rapide, la voici : fais ce que je te dis ou je t'en colle une ! lui répondis-je.

– Prends ton temps, Papa, prends ton temps ! répéta-t-il alors.

Je propose en réalité une forme d'orientation différente, caractérisée par une relation de confiance mutuelle entre les deux parties plutôt que par une relation d'autorité de l'une sur l'autre.

C'est pour cela que je préfère prendre mon temps, choisir l'énergie avec laquelle je veux communiquer avec mes enfants, plutôt que de réagir par habitude ou d'une manière qui n'est pas réellement en harmonie avec mes valeurs. Malheureusement, nous obtenons souvent plus de soutien de notre entourage lorsque nous punissons et jugeons nos enfants que lorsque nous adoptons un comportement respectueux à leur égard !

Je me souviens d'un repas de *Thanksgiving** pendant lequel je faisais de mon mieux pour pratiquer avec mon fils cadet le mode de communication que je préconise ; ce n'était pas facile, car il me poussait dans mes derniers retranchements. Mais je prenais mon temps, respirant profondément, essayant de comprendre quels étaient ses besoins, m'efforçant aussi de trouver les miens pour pouvoir les exprimer de manière respectueuse. À un moment donné, un autre membre de la famille, qui observait notre conversation et qui avait été éduqué autrement, s'approcha de moi et me murmura à l'oreille : « *Si c'était mon enfant, il regretterait ce qu'il vient de dire !* »

De nombreux parents avec lesquels j'ai discuté ont connu des expériences similaires : lorsqu'ils essaient d'établir une relation plus humaine avec

* Fête traditionnelle américaine célébrée un mois avant Noël. (NdT)

leurs enfants, leur entourage les critique souvent au lieu de les encourager dans leur démarche. Il arrive fréquemment que les gens qui m'entendent parler pensent que je suis permissif ou que je ne donne pas aux enfants l'orientation dont ils ont besoin. Ils ne comprennent pas que je propose en réalité une forme d'orientation différente, caractérisée par une relation de confiance mutuelle entre les deux parties plutôt que par une relation d'autorité de l'une sur l'autre.

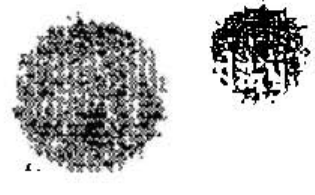
Si notre objectif est d'amener nos enfants à faire ce que nous voulons plutôt que de voir chacun obtenir ce qu'il souhaite, il en résulte malheureusement que ces derniers prennent toutes nos demandes pour des exigences. Et lorsqu'une personne entend que nous lui adressons une exigence, elle peut difficilement rester attentive à la « beauté » de notre demande. En effet, comme je l'ai dit auparavant, une exigence représente une menace pour leur autonomie et le besoin d'autonomie est très fort chez tous les êtres humains. Nous voulons pouvoir agir parce que nous l'avons choisi, et non parce que nous y sommes contraints. Dès lors que quelqu'un entend une exigence dans un échange, il devient beaucoup plus difficile de parvenir à une issue qui comblera les besoins de chacun.

« La guerre des tâches ménagères »

À la maison, nous avions confié à nos enfants diverses tâches ménagères. Notre fils cadet, Brett, alors âgé de douze ans, était chargé de sortir les poubelles deux fois par semaine, au moment du passage des éboueurs. Il lui suffisait de retirer la poubelle de sous l'évier et de la mettre dans la rue, juste devant la maison. La tâche ne prenait pas plus de cinq minutes. Mais deux fois par semaine, c'était la guerre au moment de sortir les poubelles.

Comment ce conflit commençait-il ? Il suffisait habituellement que je prononce le nom de mon fils *« Brett ! »* Bien entendu, le ton de ma voix lui indiquait que j'étais déjà en colère parce que je le jugeais coupable de ne pas avoir fait ce qu'il avait à faire. Et j'avais beau l'appeler suffisamment fort pour que tout le voisinage m'entende, il faisait encore monter la tension en faisant semblant de ne pas m'entendre, alors qu'il se trouvait dans la pièce d'à côté. Que faisais-je alors ? Me fâcher encore plus, bien sûr, et hurler son nom encore plus fort pour que même lui ne puisse pas faire semblant de ne pas m'entendre.

Nous percevons les demandes comme des exigences quand nous pensons que nous serons réprimandés ou punis si nous ne faisons pas ce qu'on nous a demandé. Cette idée a de quoi éteindre tout enthousiasme à faire quoi que ce soit !



– Il me dit : Qu'est-ce que tu veux ?

Je réponds : Les poubelles ne sont pas sorties.

– Tu es très observateur !

– Sors-les.

– Je le ferai plus tard.

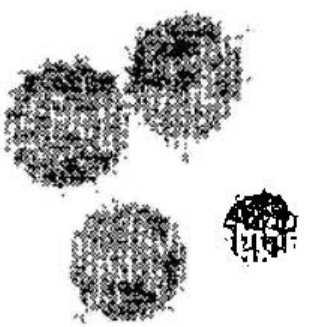
– C'est ce que tu as dit la fois dernière, et tu ne l'as pas fait.

– Ça ne veut pas dire que je ne le ferai pas cette fois…

Regardez toute l'énergie investie dans cet acte banal qui consiste à sortir les poubelles, toute la tension qui se créait entre mon fils et moi, simplement parce qu'à l'époque j'étais convaincu que c'était sa tâche, qu'il fallait qu'il le fasse et qu'il prenne ses responsabilités. En d'autres termes, je lui présentais ma demande comme une exigence.

Nous percevons les demandes comme des exigences quand nous pensons que nous serons réprimandés ou punis si nous ne faisons pas ce qu'on nous a demandé. Cette idée a de quoi éteindre tout enthousiasme à faire quoi que ce soit !

(...) qu'allons-nous faire
pour repartir sur de bonnes
bases et arriver à nous rendre
mutuellement service avec
une énergie différente ?



Un soir, à l'époque où je commençais à intégrer mon nouveau mode de communication, j'ai eu une discussion avec Brett à ce sujet. Je commençais à comprendre à quel point mon mode de pensée – « Je savais ce qui était juste, mon rôle de parent était de faire obéir les enfants » – avait un effet destructeur. Ce soir-là, donc, nous avons reparlé du problème des poubelles. J'étais à un stade où j'arrivais à mieux écouter, à mieux entendre les sentiments et les besoins qui expliquaient pourquoi il ne faisait pas ce que je lui demandais. C'est à ce moment-là que je vis très clairement qu'il avait besoin de faire les choses par choix, et non sous la contrainte.
Ayant compris cela, je lui dis

– Brett, comment allons-nous sortir de cette situation ? Je me rends compte que les demandes que je t'ai faites dans le passé étaient en réalité des exigences puisque, si tu ne faisais pas ce que je te demandais, je te reprochais de ne pas vouloir coopérer comme tout bon membre de la famille. Alors, qu'allons-nous faire pour repartir sur de bonnes bases et arriver à nous rendre mutuellement service avec une énergie différente ?

Il proposa alors une idée qui fut très utile. Il me dit :

– Papa, voici ce que je te propose : si je ne suis pas sûr que tu m'adresses une demande ou une

Lorsque notre interlocuteur entend une exigence de notre part, il lui semble que notre attention, notre respect et notre amour ont un prix, que nous ne lui accorderons notre attention que s'il se plie à notre demande.

exigence, je te poserai la question : « Est-ce une demande ou une exigence ? »

Je lui dis que j'aimais cette idée, que cette question m'obligerait à m'arrêter, à me consulter moi-même. De cette manière, je pourrais m'assurer que je suis bien en train de lui demander : « *J'aimerais beaucoup que tu fasses telle chose car cela comblerait mes besoins, mais si cela va à l'encontre des tiens, dis-le moi et trouvons un moyen de combler nos besoins réciproques.* »

J'aimais sa proposition m'invitant à m'arrêter et à observer les pensées qui m'occupaient. Le lendemain, avant son départ pour l'école, nous avons eu trois occasions de mettre l'idée de mon fils à l'épreuve : trois fois, dans le courant de la matinée, j'ai voulu le mettre à contribution et, à chaque fois, il m'a regardé et m'a demandé :

Papa, est-ce une demande ou une exigence ?

Et à chaque fois que j'ai regardé en moi, j'ai vu que ma « demande » était encore une exigence. J'avais toujours en moi cette idée qu'il devait faire ce que je lui demandais, qu'il ne pouvait pas décemment agir autrement. J'étais prêt à exercer sur lui une pression de plus en plus forte s'il ne s'exécutait pas. C'était donc bien utile qu'il me le fasse remarquer ! À chaque fois, je m'arrêtais, je me reliais à mes besoins, j'essayais d'entendre les siens et je lui disais *D'accord, merci. Ta*

question était utile. C'était en effet une exigence. Maintenant, c'est une demande que je t'adresse. » Il sentait la différence. À trois reprises, il a fini par faire ce que je lui demandais sans discuter.

Lorsque notre interlocuteur entend une exigence de notre part, il lui semble que notre attention, notre respect et notre amour ont un prix, que nous ne lui accorderons notre attention que s'il se plie à notre demande.

L'amour inconditionnel

Je me souviens d'une histoire qui s'est passée il y a des années, alors que Brett avait trois ans. Je m'interrogeais sur la qualité de l'amour que je lui témoignais, ainsi qu'à mes autres enfants. Était-ce un amour inconditionnel ? Au moment où je réfléchissais à cette question, Brett est entré dans le salon et je lui ai demandé :

– Brett, sais-tu pourquoi Papa t'aime ?

Il m'a regardé et m'a répondu aussitôt :

– Parce que maintenant je fais pipi sur le petit pot ?

Sur le moment, je me suis senti très triste, parce que je me suis rendu compte qu'il ne pouvait pas penser autrement. Il suffisait de voir la manière dont je m'adressais à mes enfants lorsqu'ils faisaient ce que je leur demandais et lorsqu'ils ne le faisaient pas.

Alors, je lui dis

– Eh bien, je suis heureux que tu fasses pipi sur le petit pot, mais ce n'est pas pour cette raison que je t'aime.

Il me demanda :

– Alors, c'est parce que je ne jette plus ma nourriture par terre ?

(...) en prenant le temps de comprendre pourquoi ils n'ont pas fait ce que nous souhaitions, nous pourrons voir comment les amener à accéder de leur plein gré à notre demande.

Il faisait référence à un petit différend que nous avions eu la veille, lorsqu'il avait jeté des aliments par terre. Une fois de plus, je lui dis que j'appréciais qu'il laisse sa nourriture sur son assiette, mais que ce n'était pas pour cela que je l'aimais.

Il prit soudain un air sérieux et me demanda :

– Mais alors, pourquoi est-ce que tu m'aimes, Papa ?

À cet instant, je me suis demandé comment j'avais pu m'engager dans une conversation abstraite sur l'amour inconditionnel avec un enfant de trois ans ! Comment parle-t-on d'un sujet comme celui-là avec un enfant de cet âge ? Je répondis abruptement :

– Eh bien, je t'aime simplement parce que tu es toi !

Ma première pensée fut alors que cette réponse devait être assez banale et abstraite, mais il comprit. Je vis dans son regard qu'il avait saisi le message. Son visage s'éclaira et il dit en me regardant :

– Oh, tu m'aimes simplement parce que je suis moi, Papa. Tu m'aimes parce que je suis moi...

Les deux jours qui suivirent, il accourait vers moi toutes les dix minutes, tirait mon pantalon et me regardait en répétant :

– Tu m'aimes parce que je suis moi, Papa. Tu m'aimes parce que je suis moi...

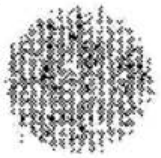
Ainsi, exprimer aux autres cette qualité d'amour, de respect et d'acceptation sans condition ne signifie pas que nous devons aimer ce qu'ils font. Cela ne signifie pas que nous devons être permissifs et renoncer à nos besoins et à nos valeurs. Il s'agit simplement de témoigner aux autres le même respect, qu'ils décident de faire ce que nous leur demandons ou non. Après leur avoir témoigné cette qualité de respect en leur donnant de l'empathie, en prenant le temps de comprendre pourquoi ils n'ont pas fait ce que nous souhaitions, nous pouvons voir comment les amener à accéder de leur plein gré à notre demande.

Il arrive parfois que le comportement d'une personne menace sérieusement nos besoins ou notre sécurité et que nous n'ayons ni le temps ni la capacité d'en discuter. En pareil cas, nous pouvons même recourir à la force. Mais l'amour inconditionnel veut que l'autre sache que nous lui offrirons toujours une certaine qualité de compréhension, quoi qu'il fasse.

Bien entendu, dans la plupart des situations, nos enfants ne recevront pas cette acceptation, ce respect et cet amour inconditionnel. Ils fréquenteront peut-être des écoles où les enseignants exercent une forme d'autorité fondée sur d'autres modes de pensée, selon lesquels le respect et l'amour se méritent, et où l'on est passible de punitions ou de réprimandes si l'on n'adopte pas un certain comportement. À cet égard, notre rôle de parents consiste à montrer à nos enfants comment rester humains, même en face de personnes qui recourent à des méthodes coercitives.

Un des plus beaux jours de ma vie de parent fut celui où mon fils aîné alla pour la première fois dans une école de quartier. Il avait douze ans à l'époque. Il venait de passer six années dans une école où j'avais contribué à la formation des enseignants, une école fondée sur les principes de la Communication NonViolente, où chacun était invité à agir non pas par crainte d'une punition ou par recherche d'une récompense, mais parce qu'il voyait de quelle manière ses actes contribuaient à son propre bien-être et à celui

(...) notre rôle de parents consiste à montrer à nos enfants comment rester humains, même en face de personnes qui recourent à des méthodes coercitives.



des autres. Dans cette école, l'évaluation s'appuyait sur des besoins et des demandes, et non sur des jugements. En allant à l'école du quartier – qui, à mon grand regret, ne fonctionnait pas comme je l'aurais aimé ! – mon fils allait donc être confronté à une expérience bien différente de celle qu'il avait vécue auparavant.

Avant qu'il ne rejoigne cette école, j'avais essayé de lui faire comprendre pourquoi ses nouveaux enseignants allaient peut-être communiquer et se comporter différemment et j'avais aussi tenté de lui donner certains outils pour faire face aux situations qui se présenteraient.

Quand il rentra à la maison le premier jour, je fus ravi de découvrir comment il avait fait usage de ce que je lui avais enseigné. Je lui demandai

– Rick, comment ça a été dans ta nouvelle école ?

Il me répondit :

– Oh, ça va, Papa, mais il y a des profs, je ne te dis pas !

Voyant qu'il était contrarié, je lui demandai ce qui s'était passé. Il m'expliqua :

– Tu sais, Papa, j'étais à peine arrivé à l'école, je n'avais même pas franchi la porte, qu'un professeur est venu vers moi et m'a crié dessus : « Regardez-moi cette petite fille ! »

(...) ne laisse jamais
quiconque le pouvoir de
t'obliger à te soumettre
ou à te rebeller.

Cet enseignant réagissait au fait que mon fils avait alors les cheveux tombant sur les épaules. Il pensait sans doute qu'en tant que représentant de l'autorité, il savait ce qui était juste, qu'il y avait une bonne manière de se coiffer et que ceux qui ne se conformaient pas aux bonnes manières devaient être réprimandés, culpabilisés ou punis jusqu'à ce qu'ils rentrent dans le rang. J'étais triste d'entendre que mon enfant avait été accueilli ainsi dès son arrivée dans sa nouvelle école. Je l'interrogeai :

– Comment t'en es-tu sorti ?

Il me répondit :

– Je me suis souvenu de ce que tu m'avais dit, Papa : « Quand tu es dans ce genre d'endroit, ne laisse jamais à quiconque le pouvoir de t'obliger à te soumettre ou à te rebeller. »

J'étais ravi qu'il se soit rappelé un message aussi abstrait à un moment comme celui-là. Je lui assurai que j'étais vraiment heureux qu'il s'en soit souvenu.

– Comment as-tu géré la situation ? lui demandai-je.

– Papa, me dit-il, j'ai fait ce que tu m'avais suggéré de faire quand quelqu'un me parle de cette façon. J'ai essayé d'entendre ses sentiments et ses besoins, de ne pas me sentir visé – juste d'être à l'écoute de ses sentiments et de ses besoins.

– Je suis vraiment ravi que tu aies pu penser à faire cela. Qu'as-tu donc entendu ?

– C'était plutôt évident, Papa. J'ai entendu qu'il était irrité et qu'il voulait que je me fasse couper les cheveux.

– En entendant son message de cette façon, comment t'es-tu senti ?

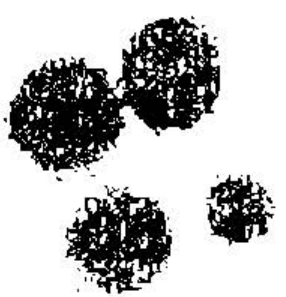
– P'apa, je me suis senti vraiment triste pour lui. Il était chauve et les cheveux semblaient être un problème pour lui !

Le jeu du « capitaine »

Lorsque mes enfants étaient âgés de trois, quatre et sept ans, j'ai partagé une expérience très enrichissante avec eux. À l'époque, j'écrivais un livre pour les enseignants, qui traitait des moyens de créer des écoles en harmonie avec les principes de la Communication NonViolente, avec des principes de respect mutuel entre enseignants et élèves, des écoles qui favoriseraient les valeurs d'autonomie et d'interdépendance. Dans le cadre de mes recherches sur la création de telles écoles, je souhaitais étudier les types de choix que nous pouvons confier aux enfants, le but étant de leur laisser certaines décisions afin qu'ils puissent mieux développer leur capacité à prendre leur vie en main.

J'ai alors pensé qu'un bon moyen d'en apprendre davantage dans ce domaine serait de jouer avec mes enfants à un jeu, que nous avons appelé le jeu du capitaine En quoi consistait-il ? Chaque jour, je désignais l'un de mes enfants comme capitaine. Je lui déléguais un grand nombre de décisions que je prenais habituellement moi-même. Mais je ne lui confiais une décision que si j'étais prêt à en accepter l'issue, quelle

(...) leur laisser certaines décisions afin qu'ils puissent mieux développer leur capacité à prendre leur vie en main.

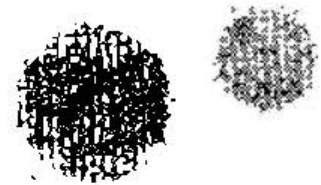


qu'elle soit. Comme je l'ai dit, mon but dans ce jeu était de découvrir comment les enfants pouvaient faire des choix, s'ils étaient capables d'en faire certains plus ou moins tôt dans leur vie et lesquels pourraient être difficiles pour eux.

Voici, à titre d'exemple, comment le jeu se déroula un jour – l'expérience fut très instructive pour moi ! J'avais emmené les enfants au nettoyage à sec pour y récupérer des vêtements et, alors que je payais, la dame me tendit trois bonbons pour les enfants. J'y vis immédiatement une bonne occasion de confier une décision au capitaine. Je demandai donc à cette dame : « *Pourriez-vous les donner au capitaine, s'il vous plaît ?* » Elle ne voyait pas de quoi je parlais, mais le capitaine si. Brett, âgé de trois ans, s'approcha, tendit la main et la dame lui remit les bonbons. Je m'adressai à lui ensuite : *Capitaine, pouvez-vous décider de ce que nous allons faire de ces bonbons ?* »

Imaginez le choix difficile qui était maintenant entre les mains d'un si jeune capitaine ! Il était là, trois bonbons dans la main, sa sœur et son frère les yeux rivés sur lui – que décider ? Après mûre réflexion, il donna un bonbon à sa sœur, un autre à son frère et il mangea le troisième.

(...) si nous ne tenons pas compte des besoins des autres, nous ne comblons jamais vraiment les nôtres.



La première fois que j'ai raconté cette histoire à un groupe de parents, l'un d'entre eux m'a dit :

– D'accord, mais c'est parce que vous lui aviez appris que c'était bien de partager !

Je répondis

– Non, ce n'est pas exact. Je sais que ce n'est pas la raison car, la semaine précédente, il était dans une situation très semblable et il a mangé les trois bonbons lui-même. Devinez-vous ce qui lui est arrivé le lendemain ? Il s'est rendu compte que si nous ne tenons pas compte des besoins des autres, nous ne comblons jamais vraiment les nôtres. Il a appris en un éclair la notion d'interdépendance. J'étais enthousiasmé de voir avec quelle rapidité les enfants comprennent cette idée lorsqu'ils sont face à de vrais choix. Ils constatent qu'on ne peut jamais vraiment s'occuper de soi-même sans montrer le même intérêt pour les besoins des autres.

Comme je l'ai expliqué plus haut, cesser de punir n'est pas chose aisée pour les parents. L'idée que la punition est une nécessité est profondément ancrée chez nombre d'entre eux. Ils ne peuvent imaginer aucune autre manière d'agir lorsque les enfants ont un comportement susceptible de faire du tort aux autres ou

à eux-mêmes. Ils n'arrivent pas à concevoir d'autres solutions que la permissivité ou une forme quelconque de punition.

L'usage de la force

Il est très important pour moi de faire comprendre à ces parents la notion d'usage protecteur de la force et de leur faire voir la différence entre *l'usage protecteur* et *l'usage punitif de la force*. En effet, il peut arriver que nous soyons amenés à recourir à la force avec nos enfants. Dans quelles circonstances ?

Cela peut être le cas lorsque nous n'avons pas le temps de communiquer avec un enfant qui se comporte d'une manière dangereuse pour lui-même ou pour les autres. Ou lorsque ce même enfant refuse le dialogue. Ainsi, quand une personne adopte un comportement en conflit avec l'un de nos besoins, par exemple celui de protéger les autres, et qu'elle ne veut pas parler ou que le temps manque pour lui parler, nous pourrions être amenés à recourir à la force. Mais à ce stade, il est important de bien distinguer si notre but est de protéger ou de punir. Une manière de le faire est de vérifier nos pensées au moment où nous décidons de recourir à la force.

La personne qui fait usage de la force dans le but de punir a porté un jugement moralisateur



(...) à ce stade, il est important de bien distinguer si notre but est de protéger ou de punir.

sur l'autre : celui-ci a fait quelque chose de mal, il mérite d'être puni et doit payer pour ce qu'il a fait. Voilà le principe fondamental de la punition ! La punition est le fruit d'une croyance selon laquelle l'être humain est une créature fondamentalement pécheresse et pervertie, qui ne peut être ramenée sur le droit chemin qu'au travers de la pénitence. Il faut lui montrer à quel point il est odieux de faire ce qu'il fait. Le moyen de l'amener à faire pénitence consiste à le punir, afin qu'il souffre à son tour. La punition peut être physique : avec la fessée, par exemple. Elle peut aussi être psychologique : nous essayons alors de susciter de la honte ou de la culpabilité chez l'autre pour qu'il finisse par se haïr lui-même.

L'usage protecteur de la force repose sur des pensées radicalement différentes. Nous ne considérons pas que l'autre est mauvais ou mérite une sanction. Notre conscience est entièrement centrée sur nos besoins. Nous savons lesquels sont en danger, mais nous ne laissons nullement entendre à l'enfant qu'il agit mal ou qu'il a tort.

Cet état de conscience représente donc une différence importante entre l'usage protecteur et l'usage punitif de la force. Il y a une seconde différence, étroitement liée à la première le but que nous poursuivons. Lorsque nous utilisons la

Ne confondons pas ce qui est
habituel avec ce qui est naturel

Gandhi

force pour punir l'autre, notre but est de lui faire mal, de lui faire regretter ce qu'il a fait. Dans le cas de l'usage protecteur de la force, notre seule motivation est de protéger nos besoins – et, à cette fin, il peut être nécessaire de commencer par employer la force – et la communication à but éducatif viendra plus tard.

Je citerai comme exemple une situation que j'ai vécue avec mes enfants, alors qu'ils étaient petits. Nous vivions dans une rue très passante. Ils semblaient fascinés par ce qui se passait sur le trottoir d'en face, mais ne savaient pas encore à quel point il est dangereux de traverser la rue sans regarder autour de soi. J'étais certain de pouvoir leur enseigner ces dangers, à condition d'avoir assez de temps pour en parler avec eux, mais entre-temps je craignais pour leur vie. C'était donc une situation dans laquelle l'usage protecteur de la force se justifiait, car je ne disposais pas du temps nécessaire pour leur faire comprendre que leur vie était en danger. Je leur dis alors : *« Si je vous vois courir dans la rue, je vous mettrai dans le jardin, où je n'aurai pas à craindre qu'une voiture vous écrase. »* Peu de temps après, l'un d'eux oublia et se mit à courir dans la rue. Je le saisis, l'emmenai et le déposai dans le jardin. Mon but n'était pas de le punir : entre les balançoires et le toboggan, il y avait de quoi jouer dans le jardin.

(...) l'essentiel pour nous, parents, est d'être conscients de cette différence et de nous assurer que si nous employons la force, notre but est de protéger et non de punir.



Je n'essayais pas de le faire souffrir. Je voulais simplement maîtriser l'environnement pour combler mon besoin de sécurité.

De nombreux parents me demandent : « *L'enfant ne risque-t-il pas, lui, de voir cela comme une punition ?* » S'il m'est arrivé, dans le passé, d'agir de la même manière avec l'intention de punir l'enfant, si celui-ci a souvent assisté à des comportements qui se voulaient punitifs, alors oui, il y a des chances qu'il prenne mon intervention pour une punition. Mais l'essentiel pour nous, parents, est d'être conscients de cette différence et de nous assurer que si nous employons la force, notre but est de protéger et non de punir.

Un bon moyen de se rappeler la raison d'être de l'usage protecteur de la force est de voir la différence qu'il y a entre contrôler l'enfant et contrôler l'environnement. Lorsque nous punissons l'enfant, nous essayons de le contrôler en lui faisant regretter ce qu'il a fait, en suscitant chez lui la honte, la culpabilité ou la crainte.

Quand nous employons la force dans un but de protection, c'est l'environnement que nous cherchons à maîtriser, et non l'enfant. Nous voulons protéger nos besoins jusqu'au moment où il nous sera possible d'avoir avec l'autre la qualité de communication qui est vraiment

nécessaire. C'est un peu comme si l'on installait des moustiquaires dans sa maison pour éviter les piqûres de moustiques. Nous recourons à la force pour nous protéger. Nous contrôlons notre environnement pour ne pas voir se produire ce que nous ne souhaitons pas.

Un groupe qui vous soutient

Je propose une manière d'exercer la fonction de parent qui diffère singulièrement de la façon dont la plupart des parents jouent leur rôle. Il sera difficile d'envisager des solutions radicalement différentes dans un monde où la punition est tellement présente et où les parents qui ne punissent pas et qui n'exercent aucune autre forme de contrainte sont souvent mal compris. L'appartenance à une communauté qui les soutient – car elle comprend les concepts dont je parle ici – est réellement d'une grande aide aux parents et leur donne la force de poursuivre sur cette voie dans un monde qui, souvent, n'y adhère pas.

Je sais que j'ai toujours été beaucoup mieux à même de « garder le cap » lorsque je recevais moi-même, de la part d'un groupe qui me soutenait, beaucoup d'empathie pour la difficulté que présente parfois le métier de parent. Il est tellement facile de retomber dans les schémas habituels ! Lorsque je faisais part de mes difficultés à communiquer avec mes enfants, il m'était très précieux de me rendre compte que d'autres parents vivaient les mêmes et que nous pouvions

J'aimerais vous faire cadeau
de cette phrase rassurante :

« Personne n'est parfait. »

en parler et échanger nos frustrations réciproques. J'ai constaté que plus je m'intégrais dans un tel groupe, mieux j'étais en mesure de garder la même ligne de conduite avec mes enfants, même dans les situations difficiles.

Un jour, j'ai reçu de ma fille, qui était très petite à l'époque, un message très gratifiant, à la fois encourageant et enrichissant. C'est arrivé un dimanche matin, le seul moment de la semaine où je pouvais me détendre, un moment privilégié pour moi.

Ce dimanche matin-là, je reçus un appel d'un couple, qui me demanda si j'étais disposé à les recevoir en consultation. Ils étaient en crise et souhaitaient que je travaille avec eux. J'acceptai sans vraiment me consulter, ni vérifier quels étaient mes propres besoins et comment je vivais leur intrusion dans mon moment de détente. Alors que j'étais en consultation avec eux dans mon salon, des policiers sonnèrent à ma porte. Ils m'amenaient une jeune femme, une de mes patientes, qu'ils avaient trouvée assise sur une voie ferrée. C'était sa manière de me dire qu'elle voulait me voir. Elle était trop timide pour m'appeler et me demander un autre rendez-vous. Pour me montrer sa détresse, elle avait donc choisi d'attendre sur les rails de chemin de fer.

(...) essayer non pas d'être des parents parfaits, mais de devenir des parents de moins en moins stupides (...)

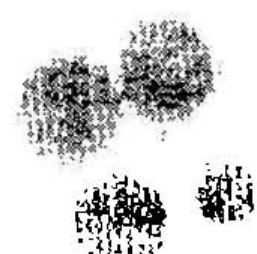
Elle connaissait les horaires des trains mieux que personne et savait que la police viendrait la chercher avant leur passage.

La police nous quitta et je me retrouvai avec cette jeune femme qui pleurait dans ma cuisine et ce couple assis dans mon salon. Je faisais des allers-retours entre les deux, faisant de mon mieux pour apporter à chacun un soutien bienveillant, regardant aussi ma montre dans l'espoir qu'il me resterait encore du temps libre après. Puis les trois enfants commencèrent à se bagarrer à l'étage. Je gravis les marches quatre à quatre et fis une constatation fascinante, qui pourrait un jour faire l'objet d'un article scientifique : l'effet de l'altitude sur le comportement psychopathologique. En bas, j'étais rempli de bienveillance pour le couple dans mon salon et pour la jeune femme dans ma cuisine, mais arrivé un étage plus haut, j'étais devenu un fou furieux !

– Qu'est-ce qui vous prend ? Vous ne voyez donc pas que je suis avec des personnes en souffrance en bas ? Maintenant, filez dans vos chambres !

Chacun retourna dans sa chambre en fermant la porte juste assez fort pour que je ne puisse pas prétendre qu'ils l'avaient claquée. Je fus outré la première fois, et plus encore la deuxième. Heureusement, la troisième porte claquée m'aida – je ne sais pas pourquoi – à considérer la

Nous ne pouvons réellement offrir avec amour que dans la mesure où nous recevons nous-mêmes de l'amour et de la compréhension.



situation avec humour. Je me rendis compte combien il m'était facile d'être bienveillant avec les personnes au rez-de-chaussée, mais avec quelle rapidité je pouvais devenir brutal avec ma propre famille à l'étage.

Je pris une profonde inspiration et me rendis d'abord dans la chambre de mon fils aîné. Je lui dis que j'étais triste d'avoir projeté sur lui des sentiments que j'avais en réalité, je le craignais bien, envers les personnes qui se trouvaient en bas. Il comprit et me dit simplement : « *Ça va, Papa. Ce n'est pas grave !* »

J'allai ensuite voir mon plus jeune fils, qui me donna une réponse assez semblable.

Lorsque je me rendis dans la chambre de ma fille pour lui dire à quel point j'étais triste de la manière dont je lui avais parlé, elle s'approcha de moi, posa sa tête sur mon épaule et me confia : « *C'est rien, Papa, personne n'est parfait !* »

Quel merveilleux message ! Certes, mes enfants apprécient les efforts que je fais pour leur parler avec bienveillance, compassion et empathie, mais quel soulagement de savoir qu'ils comprennent aussi que je suis humain et à quel point c'est parfois difficile !

Ainsi, pour conclure, j'aimerais vous faire cadeau de cette phrase rassurante qui m'a été



(...) offrir à vos enfants une présence enrichissante pour eux comme pour vous.

offerte par ma fille : *Personne n'est parfait.* Souvenez-vous, si vous avez à cœur d'entreprendre quelque chose, faites-le, même médiocrement. Être parent est un métier qui vaut toute la peine du monde, bien entendu, mais il nous arrivera de le faire de manière médiocre. Si nous décidons d'être durs avec nous-mêmes lorsque nous ne sommes pas des parents parfaits, nos enfants en souffriront.

Je dis souvent aux parents avec lesquels je travaille que c'est un véritable enfer que d'avoir des enfants et de croire qu'il existe des parents parfaits. Si, à chaque fois que nous sommes moins que parfaits, nous nous faisons des reproches, nos enfants n'en retireront aucun bénéfice. Je propose donc d'essayer non pas d'être des parents parfaits, mais de devenir des parents de moins en moins stupides, en tirant les enseignements nécessaires de chacune des occasions où nous n'arrivons pas à donner à nos enfants la compréhension dont ils ont besoin, où nous ne parvenons pas à nous exprimer avec honnêteté. D'après mon expérience, ces difficultés viennent habituellement du fait que les parents ne reçoivent pas le soutien émotionnel dont ils auraient besoin pour pouvoir combler les besoins de leurs enfants.

Nous ne pouvons réellement offrir avec amour que dans la mesure où nous recevons nous-mêmes de l'amour et de la compréhension. C'est pourquoi je vous recommande vivement de réfléchir à la manière dont vous pourriez créer, parmi vos amis et autres connaissances, un groupe de soutien qui vous apportera la compréhension dont vous avez besoin pour offrir à vos enfants une présence enrichissante pour eux comme pour vous.

J'espère que certaines des idées que j'ai exprimées ici vous aideront à vous rapprocher du parent que vous rêvez d'être.

Quelques sentiments fondamentaux qui nous animent tous

Sentiments liés à des besoins satisfaits

Étonné	À l'aise
Plein d'assurance	Plein d'entrain
Plein d'énergie	Comblé
Content	Plein d'espoir
Inspiré	Intrigué
Joyeux	Ému
Optimiste	Fier
Soulagé	Stimulé
Surpris	Plein de gratitude
Touché	Confiant

Sentiments liés à des besoins non satisfaits

Fâché	Nerveux	Impuissant
Désorienté	Perplexe	Impatient
Déçu	Triste	Seul
Affligé	Ennuyé	Submergé
Frustré	Préoccupé	Réticent
Désespéré	Découragé	Mal à l'aise
Irrité	Embarrassé	

Quelques besoins fondamentaux qui nous animent tous

Autonomie
Choisir nos rêves, nos buts et nos valeurs.
Choisir des stratégies pour concrétiser nos rêves, nos buts et nos valeurs.

Célébration
Célébrer la vie et la réalisation de nos rêves.
Célébrer nos pertes : la perte des êtres proches, la non-réalisation de nos rêves, le deuil, etc.

Intégrité
Authenticité
Créativité
Sens
Estime de soi

Interdépendance
Acceptation
Appréciation
Proximité
Communauté
Considération

Contribution à l'enrichissement de la vie
Sécurité émotionnelle
Empathie
Honnêteté (celle qui nous donne le pouvoir d'apprendre par nos propres limites)
Amour
Réassurance
Respect
Soutien
Confiance
Compréhension

« Nourriture » sur le plan physique
Air
Nourriture
Mouvement, exercice
Protection contre les formes de vie menaçantes : virus, bactéries, insectes, animaux prédateurs...
Repos
Expression sexuelle
Abri
Toucher
Eau

Jeu
Amusement
Rire

Communion d'esprit

Beauté

Harmonie

Inspiration

Ordre

Paix

Pour pratiquer le processus de la CNV

J'exprime avec honnêteté comment je me sens, sans formuler de reproches ni de critiques.

J'écoute avec empathie comment tu te sens, sans entendre de reproches ni de critiques.

OBSERVATIONS

1. Les actions concrètes que j'observe (vois, entends, me rappelle, imagine...) sans y mettre mes évaluations, qui contribuent ou non à mon bien-être :

« Lorsque je vois, entends...

1. Les actions concrètes que tu observes (vois, entends, te rappelles, imagines...) sans y mettre tes évaluations, qui contribuent ou non à ton bien-être :

« Lorsque tu vois, entends...

SENTIMENTS

2. Comment je me sens (émotion ou sensation plutôt que pensée) par rapport aux actions que j'observe

« Je me sens...

2. Comment tu te sens (émotion ou sensation plutôt que pensée) par rapport aux actions que tu observes :

« Te sens-tu... .

BESOINS

3. L'énergie vitale exprimée sous forme de besoins, de valeurs, de désirs, d'attentes ou de pensées qui font naître mes sentiments :

Parce que j'ai besoin de... j'accorde de l'importance à... »

3. L'énergie vitale exprimée sous forme de besoins, de valeurs, de désirs, d'attentes ou de pensées qui font naître tes sentiments :

« Parce que tu as besoin de... tu accordes de l'importance à... »

DEMANDES

Je demande clairement ce qui pourrait embellir, enrichir **ma** vie sans que cela ne soit une exigence.

4. Les actions concrètes que j'aimerais voir :

« Et serais-tu d'accord de...

Je reçois avec empathie ce qui pourrait embellir, enrichir **ta** vie sans entendre une exigence.

4. Les actions concrètes que tu aimerais voir :

Et voudrais-tu, aimerais-tu que...

Le CNVC et la CNV en quelques mots : historique et coordonnées

Le Centre pour la Communication NonViolente* est une organisation mondiale qui a la vision d'un monde où les besoins de chacun sont satisfaits de manière pacifique. Notre mission est de contribuer à concrétiser cette vision en facilitant la création de mécanismes au service de la vie en chacun de nous, sur le plan interpersonnel et dans nos communautés. Nous faisons cela en vivant et en enseignant le processus de la Communication NonViolente (CNV), qui renforce la capacité de chacun à se relier à lui-même et aux autres avec compassion, à partager ses ressources et à résoudre les conflits dans la paix.

Le CNVC a pour vocation de favoriser des échanges empreints de compassion en honorant nos besoins universels d'autonomie, de célébration, d'intégrité, d'interdépendance, de nourriture physique, de jeu et de communion d'esprit. Nous sommes déterminés à fonctionner, à tous

* Center for Nonviolent Communication (CNVC).

les niveaux de notre organisation et dans tous nos échanges, en harmonie avec le processus que nous enseignons, en agissant par consensus, en utilisant la CNV pour résoudre les conflits et en formant notre personnel à la CNV. Nous nous associons souvent à d'autres organisations dans le but d'œuvrer pour la paix, la justice et l'équilibre écologique dans le monde.

Raison d'être, mission, historique et projets
Depuis de nombreuses années, le CNVC enseigne comment entrer en relation par des moyens qui aboutissent à une communication pleine de compassion. Nous cherchons actuellement à recueillir des fonds au profit de projets en Amérique du Nord, en Amérique latine, en Amérique du Sud, en Europe, en Afrique, en Asie du Sud, au Brésil et au Moyen-Orient, ainsi que pour financer des projets innovants que nous mettons nous-mêmes en œuvre dans différents domaines (éducation, parentalité, changement social et travail en milieu carcéral).

Sur le site web du CNVC figure la liste des formateurs certifiés du Centre, ainsi que leurs coordonnées. Cette liste est actualisée tous les mois. Le site web contient également des informations sur les formations parrainées par le Centre, de même que des liens vers des sites régionaux qui lui sont affiliés. Le CNVC vous encourage à

introduire des formations en CNV dans votre entreprise, votre école, votre paroisse ou votre association de quartier. Pour obtenir des informations à jour sur les formations prévues dans votre région, ou si vous souhaitez organiser des formations en CNV, figurer sur la liste de diffusion du Centre ou soutenir nos efforts pour créer un monde plus pacifique, n'hésitez pas à prendre contact avec nous.

Une organisation mondiale
qui a la vision d'un monde
où les besoins de chacun
sont satisfaits de manière
pacifique.



Le Centre international pour
la Communication NonViolente

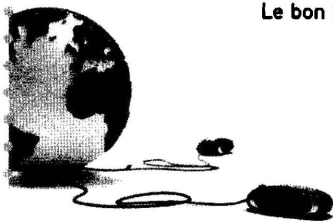
PO Box 6384
Albuquerque, Nouveau Mexique 87197

Tél. 001 505 244 4041

Aux États-Unis cnvc@cnvc.org
En Belgique cnvbelgique@skynet.be
En France : acnvfrance@wanadoo.fr
En Suisse : cnvsuisse@hotmail.com

Sites web américains : www.cnvc.org et www.
nonviolentcommunication.com
Site web européen : www.nvc-europe.org
Site web québécois :
www.reseaugirafesquebec.com

Envie de bien-être ?
www.editions-jouvence.com



Le bon réflexe pour :

Être en prise directe
- avec nos **nouveautés** (plus de 60 par année),
- avec nos **auteurs** Jouvence attache beaucoup d'importance à la personnalité et à la qualité de ses auteurs,
- avec tout notre **catalogue**... plus de 400 titres di
- avec **les Éditions Jouvence** en nous écrivant et en dialoguant avec nous. Nous vous répondrons personnellement !

Le site web de la découverte !

Ce site est réactualisé en permanence, n'hésitez pas à le consulter régulièrement.

Achevé d'imprimer sur les presses de l'Imprimerie Darantiere à Dijon-Quetign en avril 2010 - Dépôt légal août 2007 - N° d'impression : 10-0520

Imprimé en France

Dans le cadre de sa politique de développement durable, l'imprimerie Darantiere été référencée IMPRIM'VERT® par son organisme consulaire de tutelle. Cet marque garantit que l'imprimeur respecte un cycle complet de récupération et c traçabilité de l'ensemble de ses déchets.