

« Communication NonViolente »¹

Offre de service en milieu scolaire

I. Présentation de la « Communication NonViolente »

- Qu'est-ce que la *Communication NonViolente* ?

La *Communication NonViolente* (CNV), créée par Marshall Rosenberg, est basée sur les principes de non-violence.

La CNV commence avec la supposition que nous sommes tous et toutes bienveillants par nature et que les stratégies violentes - qu'elles soient verbales ou physiques - sont des comportements appris, enseignés et cautionnés par la culture ambiante. La CNV émet aussi la supposition que nous partageons tous et toutes des besoins humains qui sont essentiels, et que chacune de nos actions est une stratégie qui tente de combler un ou plusieurs de ces besoins.

Le processus de *Communication NonViolente* vise la prise de conscience de ces besoins et l'émergence de relations où les besoins de chacun sont considérés avec attention.

- Quels sont ses objectifs ?

La *Communication NonViolente* invite chacun, à partir de ce qui est vivant en lui, à communiquer avec lui et avec l'autre dans un esprit de bienveillance.

La pratique de la CNV permet d'acquérir plus de clarté sur ce que chacun vit; une authenticité croissante dans la communication; une écoute et une compréhension accrue; une connexion approfondie ainsi que la gestion constructive des conflits.

- Comment fonctionne la *Communication NonViolente* ?

Partant du constat que les mots et les jugements peuvent nous couper de la relation, entraînant peur, honte, colère, frustration, domination ou fuite,... Marshall Rosenberg propose une nouvelle façon de penser et de communiquer grâce à un processus centré sur l'observation des faits, l'identification des sentiments et des besoins sous-jacents et l'expression de demandes concrètes, claires et négociables.

¹ Les guillemets font référence au processus de communication de Marshall Rosenberg

- En quoi diffère-t-elle des autres méthodes ?

Ce qui fait la spécificité de la CNV, c'est la mise en relief de l'attention à l'autre, de l'empathie et de la non-violence. L'accent est avant tout mis sur la qualité de la relation. C'est une démarche qui permet le développement personnel et le développement relationnel, au service du « vivre ensemble ».

- Marshall Rosenberg et son action

Marshall B. Rosenberg, psychologue clinicien américain, est le fondateur et directeur des services pédagogiques du *Centre pour la Communication NonViolente*. Homme de paix de renommée internationale, il intervient dans la résolution de conflits dans divers parties du monde. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages de référence dont « Les mots sont des fenêtres (ou des murs) » (Ed. Jouvence).

II. Intérêt de la « Communication NonViolente » pour les écoles primaires et secondaires (tant pour les élèves que pour les enseignants)

L'apprentissage de la *Communication NonViolente* sert les **objectifs généraux** de l'enseignement fondamental et de l'enseignement secondaire tels qu'ils sont présentés dans le décret mission de 1997, dans son chapitre II, article 6 :

1° promouvoir la confiance en soi et le développement de la personne de chacun des élèves

En apprenant, grâce à la CNV, à être davantage à l'écoute de soi, chaque élève développe une meilleure **connaissance** et **estime** de lui, renforçant ainsi sa confiance.

2° amener tous les élèves à s'approprier des savoirs et à acquérir des compétences qui les rendent aptes à apprendre toute leur vie et à prendre une place active dans la vie économique, sociale et culturelle

La *Communication NonViolente* permet l'apprentissage de **compétences relationnelles**, comme l'écoute empathique et l'expression honnête, essentielles dans la construction d'interactions et de projets sociaux, économiques et culturels.

Par ailleurs, la CNV amène les jeunes à travailler dans un **esprit de coopération**, à **résoudre les conflits** de manière non violente.

Enfin, la *Communication NonViolente* favorise une éducation à l'**autonomie** et à la **responsabilité** dans le respect de chacun. En apprenant à s'exprimer sans juger l'autre, sans rejeter la faute sur lui et sans évaluer ce qui est bien ou mal; en apprenant à s'exprimer à partir de ce qui est vivant en soi, en s'appuyant sur ses sentiments et ses besoins, chacun est invité à prendre la responsabilité de ce qu'il vit et à accéder à davantage d'autonomie, deux atouts fondamentaux pour prendre une place active dans la vie sociale, économique et culturelle.

3° préparer tous les élèves à être des citoyens responsables, capables de contribuer au développement d'une société démocratique, solidaire, pluraliste et ouverte aux autres cultures

Par le développement de l'écoute empathique, de la compréhension de la réalité de l'autre, d'une observation neutre excluant tout préjugé, critique ou projection, la *Communication NonViolente* soutient le développement de l'ouverture aux autres, dans le respect et l'accueil de la culture et des convictions de chacun. Par la conscience et la prise en considération des besoins mutuels, elle est porteuse d'une démarche de solidarité. Elle prépare les élèves à participer à l'émergence d'une société démocratique où chacun a sa place en parole et en action.

« Lorsque les jeunes ont la possibilité de vivre des relations basées sur le respect mutuel et la bienveillance, non seulement leur épanouissement personnel s'en trouve favorisé mais aussi un virage vers une **société moins violente, plus équitable, attentionnée et véritablement démocratique** est alors amorcé ». >> cf. Marshall Rosenberg «Vers une éducation au service de la vie», Editions de l'Homme, 2007.

4° assurer à tous les élèves des chances égales d'émancipation sociale.

L'intention de la *Communication NonViolente* s'inscrit dans une démarche de bienveillance et de respect envers soi-même et envers autrui. Chaque personne est considérée comme une personne à part entière, et toutes les personnes ont droit au respect de leurs besoins. Cette vision apporte à chacun des chances égales d'émancipation sociale.

III. Présentation du Cercle Education (identité/structure/missions)

Le réseau de *Communication NonViolente* en pays francophones est organisé en différents groupes, appelés Cercles.

Le Cercle Education de Belgique francophone est une association de formateurs en *Communication NonViolente* ayant une expérience dans le monde de l'éducation et possédant des outils pédagogiques pour intervenir auprès des enseignants, des jeunes et des enfants.

La Vision du Cercle Education est de “développer un monde de bienveillance, responsabilité, intégrité et autonomie en élaborant des moyens de transmettre la *Communication NonViolente* dans les milieux de l'éducation”.

Le Cercle Education, à cette fin, propose des programmes de formation ainsi que des conférences à l'attention des enseignants, éducateurs, animateurs, parents, jeunes et enfants dans les écoles primaires et secondaires. Il construit ses programmes à partir de la mise en commun des expertises et expériences de chacun de ses membres, à partir du partage de leurs outils pédagogiques respectifs et de la co-crédation/élaboration de nouveaux outils.

Le Cercle Education participe à des salons dans le domaine de l'éducation afin d'informer sur ce que la CNV peut apporter dans les écoles et entrer en contact avec les acteurs du monde de l'Education en vue de construire des partenariats.

IV. Types d'interventions

L'intégration de la CNV est optimum lorsqu'un maximum d'acteurs, c'est-à-dire les enfants mais aussi les enseignants et les parents, sont impliqués.

Par ailleurs, pour les formations pour enseignants, nous attirons votre attention sur les conditions expérimentées comme étant soutenantes pour l'apprentissage et l'intégration du processus :

- Formation sur base volontaire
- Nombre de participants : entre 12 et 15
- Maximum un mois entre 2 journées de formation.

A. A l'attention des enseignants

Dans le cadre de la formation continuée des enseignants, les organismes de formation institutionnels actifs dans les différents réseaux officiels de l'enseignement proposent des ateliers de sensibilisation à la *Communication NonViolente* et à la gestion positive des conflits². Ces ateliers ont une durée de 2 ou 3 jours. Ils constituent un premier contact avec la CNV.

Les enseignants peuvent poursuivre, s'ils le souhaitent, leur formation en CNV en s'inscrivant à l'une ou l'autre session organisée en Belgique ou dans d'autres pays francophones³. Il est également possible, sur demande, d'organiser des ateliers d'approfondissement ou de pratiques spécifiques au monde de l'enseignement.

B. A l'attention des élèves

B.1. En maternelle et en primaire

A travers des jeux, histoires, activités d'expressions, des formateurs accompagnent les enfants dans la découverte et l'apprentissage de la *Communication NonViolente*.

Durant les séances d'animation, à l'écoute de la vie de l'école, en dialogue avec les enseignants, les formateurs partagent leurs connaissances, leurs expériences, proposant dans chaque classe des activités adaptées aux âges des enfants.

² Des informations concernant ces journées sont disponibles dans les différents catalogues de formations édités par ces organismes.

³ La liste complète de ces formations peut être consultée sur le site de l'ACNV-BF à l'adresse suivante : <http://www.cnvbelgique.be>

En première maternelle, à travers des histoires, des activités corporelles, du chant, les enfants découvrent différents sentiments (la joie, la tristesse, la colère, la peur).

En deuxième maternelle, à partir d'histoires, de photos, les enfants contactent la joie, la tristesse, la colère, la peur,... et les expriment par la parole, des chants, des jeux ou le corps.

En troisième maternelle et en première primaire, à partir d'histoires, de situations vécues, les enfants explorent les 4 grandes familles d'émotions : la joie, la tristesse, la peur et la colère. Ils apprennent à exprimer leurs sentiments et à les relier à des besoins. A travers des jeux, sont développées la confiance en soi et l'estime de soi.

En deuxième primaire, l'attention est mise sur l'acquisition d'un vocabulaire varié pour exprimer les sentiments qui naissent en nous, les besoins qui les animent. Des jeux de coopérations, des temps d'expression des émotions vécues sont aussi proposés.

En troisième primaire, des jeux de coopérations aident les enfants à entrer en relation les uns avec les autres d'une manière différente. Après le temps de jeu, un temps de parole est proposé durant lequel chacun peut exprimer son ressenti, ses émotions. Grâce au jeu, à l'expression des ressentis, les enfants apprennent à se connaître, à découvrir d'autres aspects de leurs compagnons de classe, à construire entre eux la confiance et le respect.

En quatrième primaire, en plus des activités vécues en troisième, une approche des 4 étapes de la *Communication NonViolente* est proposée. Les enfants s'exercent à l'observation, l'écoute des sentiments et des besoins, et proposent des actions qui permettent de vivre dans le bien-être.

En 5ème et 6ème primaires, les élèves s'exercent à l'écoute d'eux-mêmes, des autres, à la résolution de situations tendues ou conflictuelles en appliquant les 4 étapes du processus. Des jeux de coopérations pour mieux se connaître, pour consolider la confiance et le respect sont aussi proposés.

Offre : Dix séances, d'une durée à déterminer de commun accord, sont prévues par année scolaire.

Pour aller plus loin : Une formule approfondie est proposée : dix séances par an, pendant trois ans. Cette formule permet non seulement l'intégration progressive de la méthode par l'enseignant mais aussi la continuité du projet, une fois le cycle des ateliers révolu. La première année, les enseignants assistent aux ateliers ; la deuxième année, ils sont invités à co-animer avec les formateurs et la dernière année, les enseignants animent, soutenus par les formateurs

B.2. En secondaire

Les activités proposées lors de ces projets peuvent être des espaces de parole, des jeux coopératifs, jeux d'expression de soi et d'écoute de l'autre, jeux de photo langage, mises en situation et jeux de rôle, des temps d'intériorité et des exercices de centrage corporel, des exercices créatifs individuels et/ou de groupe.

Voici des exemples d'intervention (à moduler selon la réalité de terrain) :

Retraites

Durant le cycle 16-18 ans, les temps de retraite constituent une opportunité de sensibiliser les adolescents à la *Communication NonViolente*.

Les élèves sont amenés à **accueillir** leurs **sensations** et **sentiments**, à développer la conscience de ce qui les habite, de leurs **besoins**, valeurs, **aspirations** et rêves.

Ils sont encouragés à développer plus de **conscience**, responsabilité, écoute et **bienveillance** dans leur manière d'être en relation avec les autres.

Ces retraites permettent de **vivre la coopération au sein du groupe**. Le travail proposé permet aux jeunes de développer leur conscience et leur capacité à exprimer qui ils sont, leur potentiel, leurs qualités, leurs compétences.

Quand elles se déroulent en classes de terminale, les jeunes sont également invités à se mettre en lien avec leurs aspirations et à développer plus de clarté par rapport à leurs projets de vie, la manière de les mettre en place et la façon dont ils ont envie de contribuer au monde qui les entoure.

Offre : Deux jours

Projets sur mesure

Ce sont des projets établis à la demande des écoles :

- Projets qui s'adressent à une classe en particulier

Certains projets s'adressent à une classe, pour aider à la **prévention** ou à la résolution de problèmes de **dynamique de groupe**, coopération, **gestion de conflits**. Ils sont généralement mis sur pied à la demande d'un enseignant qui déplore une ambiance de classe peu propice aux apprentissages. Ce dernier désire installer davantage de coopération dans le groupe, lutter contre les formes de violence : insultes, moqueries, discriminations, racisme, harcèlement, phénomène de bouc émissaire, intimidations, racket... Ce type de projet débouche souvent sur des **médiations** entre élèves et parfois entre les élèves et le professeur. Ces médiations permettent un autre regard des uns et des

autres et l'émergence de pistes de solutions. Parfois des problématiques plus personnelles sont abordées (relations avec les parents ou affectives).

Offre : Trois à cinq séances de deux périodes de cours. Les trois premières séances sont assez rapprochées (une à deux semaines d'intervalle). Les suivantes se déroulent plus tard pour évaluer les solutions et leur application, réajuster les actions et proposer un rappel des découvertes.

- Projets d'école

Une intervention ponctuelle peut déboucher sur un projet d'une ampleur plus vaste puisqu'il mobilise direction, enseignants, éducateurs, parents et adolescents sur base volontaire. Il s'agit alors d'un véritable projet d'école.

Offre :

Les professeurs reçoivent 2 journées de formation dans le cadre des journées pédagogiques (cf. supra).

Les parents sont invités à une soirée de conférence qui présente la *Communication NonViolente* et le projet.

Les élèves participent à des ateliers réguliers d'expérimentation.

Les notions de base y sont présentées très rapidement. Les jeunes sont amenés à **vivre** ces notions à travers des activités et des jeux lors desquels certaines situations difficiles peuvent être abordées.

La continuité dans la durée est assurée grâce au relais de professeurs sensibilisés à la *Communication NonViolente*.

V. Estimation de prix en fonction du type d'interventions (et timing)

A. Estimation de prix 2012

- Atelier pour enfants : entre 60€ et 100€ / animateur / séance de 50 minutes
- Sensibilisation pour enseignants, autres intervenants ou parents (1 jour) : 600€ / animateur / de 12 à 15 participants
- Formation d'enseignants (2 à 3 jours) : 600€ / animateur / journée de formation hors organismes officiels de formation / de 12 à 15 participants
- Conférence à l'intention des parents et autres intervenants : entre 250€ et 400€ / durée de 2h30-3h

B. Demande de subsides

Chaque école trouve individuellement les subsides nécessaires. Le Cercle Education peut apporter un soutien pour préciser les objectifs de la formation.

Le Cercle Education peut être contacté à l'adresse email suivante : cercle-education@cnavbelgique.be ou via le numéro de téléphone du secrétariat de l'association ACNV-BF Asbl au 0478/67 61 00.

VI. Références d'écoles et d'actions

Des formateurs ou transmetteurs en *Communication NonViolente* interviennent dans les formations continuées des enseignants organisées par le CECP, le CECAFOC, FOCEF et autres organismes.

Quelques références d'écoles :

- Collège Saint-Etienne à Court-Saint-Etienne, sections primaire et maternelle
- Ecole libre de Lonzée, sections primaire et maternelle
- Ecole Ouverte à Ohain, section maternelle

Par ailleurs, des témoignages sur l'intérêt de la *Communication NonViolente* tant pour les enseignants que pour les jeunes/enfants recueillis après une formation, de 2007 à 2010, au Jardin d'enfants Léopold 1er, à Laeken (Bruxelles) sont disponibles sur le site internet suivant :

[http://fr.nvewiki.com/index.php/Jardin_d%27enfants_L%C3%A9opold_1er_\(Bruxelles\)](http://fr.nvewiki.com/index.php/Jardin_d%27enfants_L%C3%A9opold_1er_(Bruxelles))

VII. Bibliographie et sites internet

A. Bibliographie (non exhaustive)⁴

Marshall B. ROSENBERG, *Les mots sont des fenêtres (ou des murs). Introduction à la Communication NonViolente*, Editions Jouvence, 1999

Marshall B. ROSENBERG, *La communication non violente au quotidien*, Editions Jouvence, 2003

Marshall B. ROSENBERG, *Dénouer les conflits par la Communication NonViolente*, Editions Jouvence, 2006

Marshall B. ROSENBERG, *Parler de paix dans un monde de conflit*, Editions Jouvence, 2009

Marshall B. ROSENBERG, *Vers une éducation au service de la vie*, Les éditions de l'Homme, 2007

Marshall B. ROSENBERG, *Enseigner avec bienveillance. Instaurer une entente mutuelle entre élèves et enseignants*, Editions Jouvence, 2006

Lucy LEU, *Manuel de la Communication NonViolente. Guide pratique*, Editions Jouvence, 2005⁵

Jean-Philippe FAURE et Céline GIRARDET, *L'empathie, le pouvoir de l'accueil: Au cœur de la Communication NonViolente*, Editions Jouvence, 2003

Jean-Philippe FAURE, *Eduquer sans punition ni récompense*, Editions Jouvence, 2005

Anne van STAPPEN, *Petit cahier d'exercices de communication non violente*, Editions Jouvence 2010

Anne van STAPPEN, *Petit cahier d'exercices pour cultiver sa joie de vivre au quotidien*, Editions Jouvence 2010

Michel CLAEYS BOUUAERT, *Pratique de l'éducation émotionnelle*, Le Souffle d'Or, 2008

⁴ Les livres proposés sont en vente sur le site www.conforit.be

⁵ Ce guide accompagne la lecture du livre de Marshall Rosenberg, "Les mots sont des fenêtres ou des murs".

Michel CLAEYS BOUUAERT, *Education émotionnelle : guide de l'animateur*, Le Souffle d'Or, 2008

Livres pour enfants

Vilma COSTETTI et Monica RINALDINI, aux Editions Esserci, la série des *Louise et Clément : Louise et les câlins ; Louise et l'orage ; Louise et la robe rouge ; Clément, son papa et les épinards ; Clément, sa maman et la mer ; Clément et le conte ; Clément et la montre ; Clément, Louise et le petit train ; Clément et les plongeurs dans le canapé*⁶

Vilma COSTETTI, *Sois sage, Iginie*, Editions Esserci, 2005

Vilma COSTETTI et Monica RINALDINI, *L'arc-en-ciel des sentiments*, Editions Esserci, 2006

Vilma COSTETTI et Monica RINALDINI, *L'arc-en-ciel des besoins*, Editions Esserci, 2007⁷

Vilma COSTETTI, *Une école pour êtres humains*, Editions Esserci, 2011⁸

Alberto BENEVELLI et Loreta SEROFILLI L., aux Editions Esserci, la série de *Gigi la Girafe : Gigi la girafe au pays des animaux*, 2007 ; *Gigi dans la froide terre du Non*, 2008 ; *Gigi la girafe et l'orchestre de la colère*, 2009 ; *Gigi au royaume du Roi Je-Dois*, 2010⁹

B. Sites internet

<http://www.cnvbelgique.be/>

<http://nvc-europe.org/>

<http://www.cnvc.org/>

<http://fr.nvcwiki.com/index.php/Accueil>

⁶ La série des *Clément et Louise* s'adresse aux enfants de 3 à 7 ans.

⁷ La série *Arc-en-ciel* s'adresse aux enfants de 6 à 11 ans.

⁸ Destiné aux adolescents.

⁹ La série des *Gigi la girafe* s'adresse aux enfants de 5 à 9 ans.