

Dr Anne **van Stappen**

Mon cahier  
 poche

*Je pratique la  
Communication  
Non Violente®*

Illustrations de Jean **Augagneur**

**jou**vence  
EDITIONS

les Clés de la  
**CNV**

## Du même auteure aux Éditions Jouvence :

*Ne marche pas si tu peux danser*

*Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même*

*Petit cahier d'exercices de Communication NonViolente avec les enfants*, avec Catherine Blondiau

## Dans la même collection **Mon cahier poche**

*Mon cahier poche : Je m'estime*, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

*Mon cahier poche : Je me libère des poids qui me pèsent pour mincir enfin !* Sandrine Gabet Pujol et Aude Jaubert

*Mon cahier poche : J'écoute ce que mon cœur veut vraiment*,  
Isabelle Wats

*Mon cahier poche : Je lâche prise*, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

*Mon cahier poche : Ma slow life : je lève (enfin) le pied*, Cindy Chapelle

*Mon cahier poche : Je définis les couleurs de ma personnalité*,  
Vanessa Baudin

*Mon cahier poche : Je vis en pleine conscience et je m'apaise*,  
Ilios Kotsou



### CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

#### ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: 97 route de Florissant – 1206 Genève

Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)



© Éditions Jouvence, 2017

Édition revue et corrigée

du Petit cahier d'exercices de Communication NonViolente.

ISBN : 978-2-88911-880-9

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette de couverture et intérieure : Frank Pitel [[grad-design.fr](http://grad-design.fr)]

Mise en page: Frank Pitel [[grad-design.fr](http://grad-design.fr)]

Dessins de couverture et intérieurs: Jean Augagneur

Je tiens à remercier chaleureusement Marshall B. Rosenberg de la façon spectaculaire dont il a transformé, embelli et même sauvé de nombreuses vies grâce au processus et à la philosophie de la Communication NonViolente® (CNV) dont il est le créateur.

Le but de ce cahier de poche est de diffuser largement **cet art du dialogue au service d'un art de vivre** qu'est la CNV, afin de répondre à un rêve de son fondateur : **que chaque être humain ait accès à la connaissance d'une façon d'être en relation qui encourage la paix, la bienveillance et la coopération.** Chacun aura alors à sa disposition d'autres stratégies que celles de se déchirer, de s'attaquer ou de s'entretuer pour prendre soin de ses besoins et de ses valeurs.

Les exercices et les notions de cet ouvrage m'ont été transmis en grande partie par Marshall B. Rosenberg. Ils constituent un chemin de conscience vers davantage d'humanisme et sont un outil de choix au service du développement de notre intelligence émotionnelle.



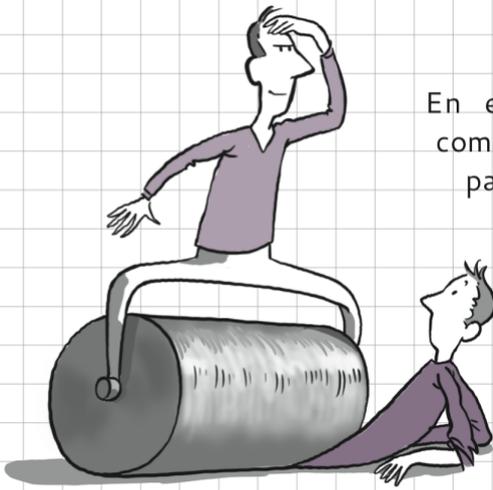
## Petite mise en bouche...

Pourrions-nous, dans nos relations, être pacifiques sans être éteints, vivants et vrais sans être volcaniques, naturels sans être impulsifs ?



Existe-t-il une façon de s'affirmer sans écraser l'autre et d'écouter l'autre sans se négliger soi-même ? Entre s'emballer et ravalier ses mots, y a-t-il une troisième voie ?

C'est ce que je vous souhaite de découvrir.



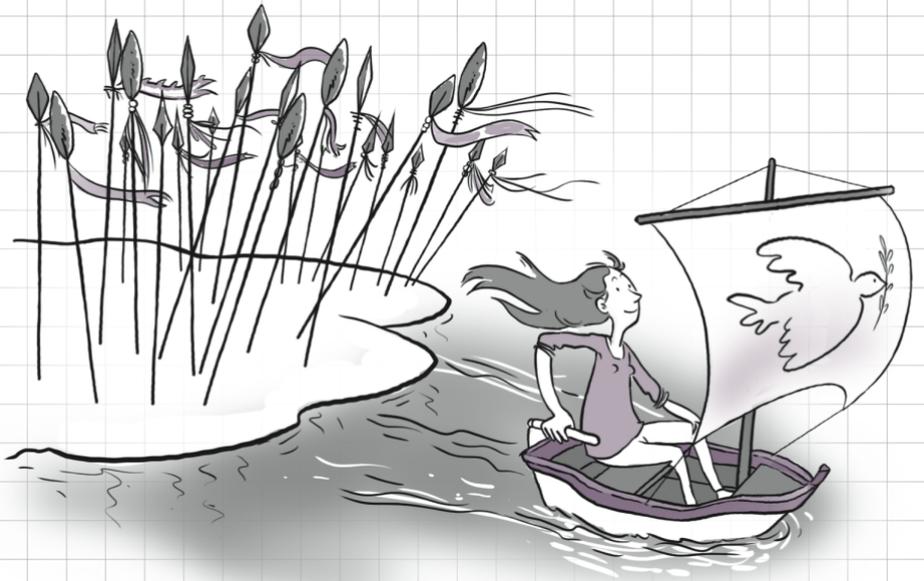
En empruntant le chemin de communication proposé au fil des pages, vous verrez petit à petit grandir en vous la clarté, l'autonomie, l'assertivité (capacité à exprimer ce qui compte pour soi en tenant compte de soi et de l'autre) et l'audace d'exprimer des messages difficiles. Vous serez égale-

ment gagné(e) par une vitalité accrue et une bienveillance croissante pour la condition humaine, la vôtre incluse !

S'immerger dans la CNV peut se comparer à l'apprentissage d'une nouvelle langue : **cela requiert de la pratique, de la détermination et une imprégnation patiente.**

Alors, avant d'entamer cette lecture, demandez-vous si le voyage vous tente et si vous êtes prêt(e) à accepter de vous trouver en contrée inconnue, où plus rien n'est comme avant et où l'après est à construire de jour en jour.

À certains moments, votre seul réconfort sera de vous souvenir qu'une chose est toujours difficile avant de devenir facile et que vos relations, souvent complexes et délicates à bien mener, valent à coup sûr la peine de vous immerger au pays de la CNV.





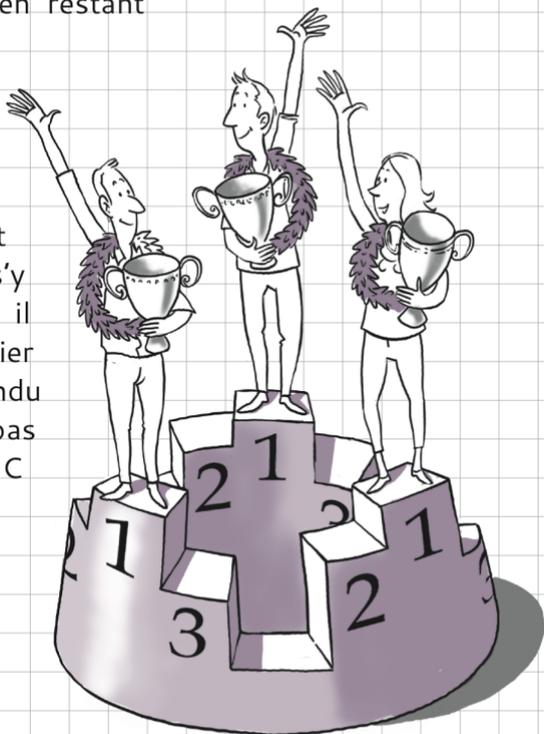
*C'est quoi au juste,  
la CNV ?*

## La CNV est une façon de penser et de parler qui vise à mettre de la compréhension et du respect mutuel dans les échanges.

Elle aide chacun à se relier à la partie de soi capable de comprendre avec le cœur et de se faire entendre sans agresser.

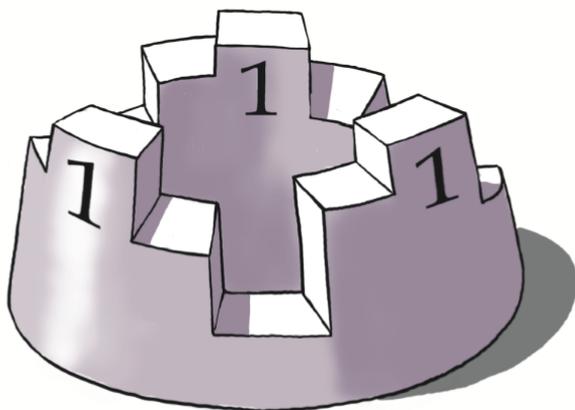
Quand on tente de vivre et d'appliquer cette façon d'être en relation, on ne se préoccupe pas seulement de ce qui doit être produit, mais aussi de ce que chacun vit. Cela permet d'aborder autrui en restant en accord avec son humanité et, de la sorte, on stimule la bienveillance en soi et en l'autre. La confiance et le goût pour la coopération suivent naturellement et chacun s'y retrouve gagnant. Mais il gagne à un jeu bien particulier et encore trop peu répandu sur notre planète, non pas CONTRE l'autre mais AVEC l'autre.

**En se familiarisant avec la CNV, on développe la conscience qu'on ne gagne pas si on gagne seul ou au détriment de quiconque.**





**Dessinez-vous sur l'un des podiums et placez sur les autres des personnes avec qui vous êtes, ou pourriez être, en compétition ou en difficulté relationnelle.**



La CNV est par excellence écologique, parce qu'elle aide à **transformer l'énergie CONTRE en une énergie POUR**. En effet, critiquer, ruminer, râler ou fulminer, gaspille une énergie considérable et est peu productif. Avez-vous un « petit vélo » dans la tête qui vous assaille de pensées répétitives, accusant ou jugeant tantôt l'autre, tantôt vous-même ?



Vous voulez transformer votre langage de reproches polluants en des mots inspirants ? Alors, voyageons ensemble au pays de la CNV.

# Un peu de théorie



## 4 étapes

- L'observation des faits,
- L'expression (facultative) de sentiments,
- L'expression des besoins (à l'origine des sentiments)
- La formulation d'une demande

➔ Assertivité  
(expression honnête de soi)

➔ Empathie

Cette façon de communiquer, dans laquelle chaque personne se considère à égalité avec l'autre, pourrait se symboliser par ce dessin :

