

La communication non-violente

Être féministe, c'est nécessairement être non-violente. Ça ne veut pas dire de ne pas être en colère ou ressentir de l'indignation. La CNV nous invite à les nommer.

Qu'est-ce que c'est ?

La communication non violente (CNV) est un type de communication qui consiste à parler de ses sentiments, de ses besoins, de ses observations et de ses demandes sans blâmer ni critiquer la personne à qui l'on s'adresse.

Comment faire ?

1. J'observe attentivement la situation (action ou inaction).
2. J'identifie ce que je ressens dans cette situation (émotion brute plutôt qu'interprétation).
3. J'explique mes besoins liés à ce ressenti (quel besoin n'est pas comblé ?).
4. Je demande à l'autre des actions concrètes pouvant participer de mon bien-être (requête plutôt qu'obligation).

C'est à Marshall B. Rosenberg que l'on doit la création de la Communication non violente. Elle repose sur deux piliers : **l'honnêteté et l'empathie**. Il s'agit selon lui de synthétiser des approches et outils existants afin de créer une forme de communication fondée sur la bienveillance qu'il estime constitutive de l'humanité.

