

# La CNV au service du changement de société

*Par Nathalie Achard, formatrice en CNV*

Si nous partons du postulat que la non-violence est un vecteur puissant de changement de société, la Communication Non Violente est une posture qui peut être au service de ce type de changement. Elaborée par Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie, élève et collaborateur de Carl Rogers, la CNV a pour intention de créer une qualité de relation à soi et à l'autre qui permet de satisfaire les besoins fondamentaux de chacune et chacun, de manière harmonieuse et pacifique.

Concrètement, qu'est-ce que ça signifie ?

Ça signifie que dans la posture CNV je consacre toute mon intention et mon attention à favoriser la connexion avant l'action, avant la solution, avant l'éducation. Je ne cherche pas à te convaincre, à te soumettre, à te faire changer pour que tu te conformes à ce que je veux que tu sois. Je prends soin de renforcer et de sécuriser le pont qui nous relie pour entrer en communication avec toi.

Une fois cette connexion établie, la posture de la CNV m'invite à exprimer ce qui est important pour moi (mes besoins fondamentaux) tout en étant en lien avec ce qui est important pour toi (tes besoins fondamentaux). C'est l'endroit à partir duquel nous pouvons commencer à trouver des solutions pour vivre ensemble dans l'harmonie et la paix.

Nous ne nous opposons pas sur nos besoins - car nous les partageons - nous prenons le risque par contre de nous confronter sur la façon dont nous allons nourrir, vivre ces besoins... Et dans le paradigme du changement social, cet enjeu est fondamental.

Les besoins ne sont attachés ni à une personne, ni à un objet, ni à une activité, ni à un timing ni à une idéologie. A titre d'exemple, en CNV il est question de besoin de soutien, d'appartenance, de confiance, de partage, de donner et recevoir (de l'attention, affection, amour...), ressourcement, apprentissage, intégrité...

Ainsi la CNV me permet de ne plus avoir d'image d'ennemi puisque je me relie à l'autre sur le commun que j'ai avec lui ou elle : elle m'ouvre donc le chemin de la réconciliation. Quand je suis animée par l'élan de contribuer à une société plus durable, plus respectueuse du vivant, en posture CNV, je vais mettre toute mon énergie à partager ce qui est important pour moi et je vais prendre le temps d'écouter ce qui se passe chez celui ou chez celle qui ne partage pas cet élan. Je ne vais pas le ou la juger, le ou la condamner, le ou la combattre. Je vais le ou la rencontrer.

La CNV au service du changement social, c'est donc une posture de convergence qui propose de collaborer, hors des étiquettes et des confrontations idéologiques. Pas de prosélytisme, de changement brutal imposé au nom d'une vision unilatérale, de torsion et de négation de ce qu'est l'autre. C'est une posture d'accueil et de partage, de médiation et de restauration.

Un changement de société qui se fait dans la non-violence inclut toutes les parties de la société, il a pour intention et attention de ne pas stigmatiser des personnes qui continueront à faire partie cette société même après le changement. Une victoire obtenue par la violence équivaut à une défaite car elle est momentanée disait Gandhi. La violence de la stigmatisation et de la non inclusion, de la condamnation est le germe de la discorde.

Il arrive aussi qu'alors que celles et ceux qui veulent favoriser un changement sociétal apportent des « preuves » scientifiques (ou économiques), en un mot rationnel, et à ce titre censément indiscutable, se retrouvent face à un refus d'écouter et même une remise en question qualifiée de mauvaise foi. Et cela provoque la fameuse indignation : comment est-ce possible d'être aussi borné alors que tout le prouve ?

La réalité de l'autre, son positionnement ont autant de valeur que les miens. Nous avons chacune et chacun une vision qui nous est propre du monde dans lequel nous vivons. Une vision souvent transmise par des gens que j'aime, une vision qui me sécurise, une vision qui me fait appartenir à un groupe. Rester camper sur ma propre vision sans m'intéresser à celle de l'autre ne favorise aucune convergence, aucun changement durable. Il faut bien comprendre qu'apporter d'un coup, sans écoute et accueil, une autre façon de décrypter le monde (même avec ces fameuses « preuves ») c'est inviter sans ménagement l'autre à remettre en question profondément sa vision du monde (son éducation, ses croyances, son identité). Pour certains et certaines c'est insupportable, voire mortel (au sens symbolique du terme).

Observer toutes les réalités et se trouver à l'endroit où je peux m'accorder avec l'autre sur des éléments partageables et trouver des solutions créatives en lien avec les besoins de chacun est la clef d'un changement pacifié. C'est au cœur de la posture CNV.