

# La communication non-violente

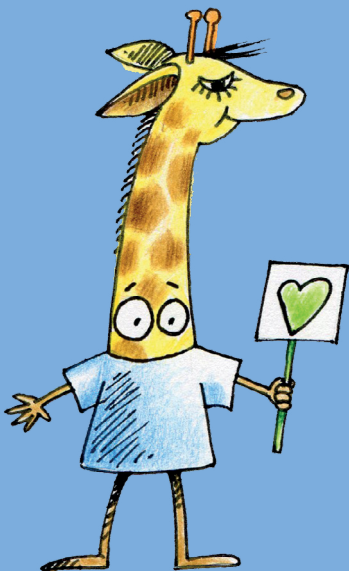
## Ni hérisson ni paillasson



Communiquer, c'est établir une relation avec autrui, exprimer et entendre des idées, des demandes, des besoins, mettre des mots sur un vécu.

**Il est important de faire attention à la manière de dire les choses.** Lorsque l'on se montre blessant, trop direct ou sans nuances dans nos propos, le message ne passe pas. Le destinataire se focalise sur la forme du message, vécu comme violent et agressif.

Le modèle de communication non-violente de Marshall Rosenberg est un exemple de pratique qui permet d'éviter le conflit ou d'en sortir.





Marshall Rosenberg propose de structurer son discours en quatre étapes :

1. Énoncer les faits **sans jugement**, décrire sans interpréter : « *Tu n'étais pas là...* » au lieu de « *Tu es un lâcheur, tu t'en fous !* »
2. Exprimer l'**émotion** ressentie en utilisant la première personne : « *Je suis en colère car j'étais seul pour débiter la réunion (avec les 20 louveteaux).* » au lieu de « *Tu fais ch\*\*\*, on ne peut jamais compter sur toi !* »
3. Exprimer le **besoin** en lien avec l'émotion ressentie : « *J'aimerais ne pas commencer une réunion seul et dans le stress.* » au lieu de « *Tu dois être là à 8h30, c'est pas compliqué !* »
4. Exprimer une **demande/proposition** concrète : « *Qu'est-ce qui t'empêche d'arriver à temps ? Comment peut-on s'organiser pour commencer ensemble la réunion ?* »

De plus, être attentif et **éviter de véhiculer des stéréotypes**, par exemple à travers des expressions comme « *Tu cours comme une fille !* » ou « *Arrête de faire ta chochette !* », est également bénéfique pour communiquer de manière non violente.

### Pour aller plus loin :

- ✓ "La communication non-violente", [www.lesscouts.be](http://www.lesscouts.be)
- ✓ Campagne Always "#Commeunefille", [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

