



CNV - La Communication Non Violente

ou l'art d'être avec les autres tout en restant soi-même

D'OÙ VIENT LA CNV ?

La communication non-violente (CNV) a été développée par **Marshall B. Rosenberg**, docteur en psychologie clinique de l'université du Wisconsin.

QU'EST-CE QUE LA CNV ?

La CNV est un mode d'expression et d'écoute très simple et à la fois extrêmement puissantes qui permet d'acquérir des connaissances pratiques, précises et efficaces pour nous aider à :

- entrer en relation avec soi-même et avec les autres en utilisant l'empathie et en brisant les schémas de pensée qui mènent à la colère et à la déprime,
- faciliter la prévention et la résolution de conflits (tant sur le plan personnel qu'au niveau professionnel ou politique) en transformant les conflits potentiels en dialogues paisibles,
- avoir une communication de qualité où les besoins de chacun peuvent être identifiés, respectés et comblés en ayant une compréhension respectueuse à tout message reçu et en réussissant à dire ce que nous désirons sans susciter d'hostilité.

Bien plus qu'un processus, la CNV est un chemin de Liberté, de cohérence et de lucidité. C'est un outil qui permet d'améliorer radicalement et rendre authentique notre relation aux autres.

EN QUOI CONSISTE LA CNV ?

La CNV consiste en deux aspects fondamentaux :

- Nous exprimer complètement et sincèrement, sans blâme ni critique.
- Écouter avec empathie ce que les autres disent, sans entendre de blâmes, ni de critiques, même lorsqu'ils s'expriment de manière hostile.

Pour arriver à appliquer ces deux aspects dans notre vie, la CNV nous propose un processus en quatre étapes :

1. Observer les faits sans les évaluer
2. Exprimer des sentiments et non des interprétations
3. Exprimer les besoins à l'origine de ces sentiments
4. Formuler des demandes d'actions claires et concrètes

Retrouvez nos formations sur notre site internet

www.cqfd-formation.fr

