



Le Centre pour la  
**COMMUNICATION**  
**NONVIOLENTE**



SENS ET EFFICACITÉ

# Communication NonViolente

Astrid van Male

2025



CFIP - Centre pour la formation et l'intervention psychosociologiques ASBL  
Avenue Gribaumont 153 - 1200 Bruxelles - ☎ 02 770 50 48 - ✉ [secretariat@cfip.be](mailto:secretariat@cfip.be) - [www.cfip.be](http://www.cfip.be)

# Qui est Marshall B. Rosenberg?

Marshall B. Rosenberg est né en 1934 et est décédé en 2015.

A l'âge de 9 ans (en '43) il s'installe avec sa famille dans le Michigan à Détroit. A cette époque les émeutes raciales le marque profondément. Avec son nom il se retrouvait bien malgré lui au milieu de violence de rue alors qu'à la maison sa grand- mère faisait preuve d'une extrême humanité envers tout un chacun.

Toute sa vie, Marshall Rosenberg n'aura de cesse d'essayer de comprendre pourquoi certaines personnes génèrent de la violence en se coupant de leur bonté naturelle tandis que d'autres demeurent bienveillantes (sa grand-mère, ETTY HILLESUM) même dans les pires circonstances.

C'est ainsi qu'il étudia la psychologie et fut nommé docteur en psychologie clinique en 1961. Il fut un élève de Carl Rogers. Ne voulant pas mettre d'étiquettes sur les personnes il développa une thérapie basée à la fois sur une attitude empathique ainsi que sur l'expression honnête du thérapeute envers son patient.

Très fortement inspiré par Gandhi, il développa petit à petit la Communication NonViolente (CNV). Celle-ci invite les personnes à se rejoindre à travers ce qu'il y a de plus vivant en elles, leurs besoins, sans émettre la moindre critique ni le moindre jugement que ce soit envers elles ou envers un tiers afin de soutenir la Vie.

Il a travaillé sans cesse à développer une façon de communiquer qui est complètement différente de ce qu'on avait expérimenté jusque-là car le pilier principal n'en est pas la communication mais la conscience qu'on y met.

Il a appelé cela la CNV, ou communication empathique ou encore communication créative. Son nom vient du fait que, parfois, sans que nous nous en rendions compte, notre mode de communication peut être source de souffrance soit pour nous, soit pour les autres.

Il crée, en 1966, le Centre pour la Communication NonViolente. Il a voyagé dans le monde entier pour travailler notamment sur des conflits tels que les conflits Israélo- Palestiniens. Aujourd'hui la CNV a sa place dans des écoles, dans des prisons, et même au sein de certaines armées. Elle est diffusée dans plus de 60 pays sur les 5 continents.

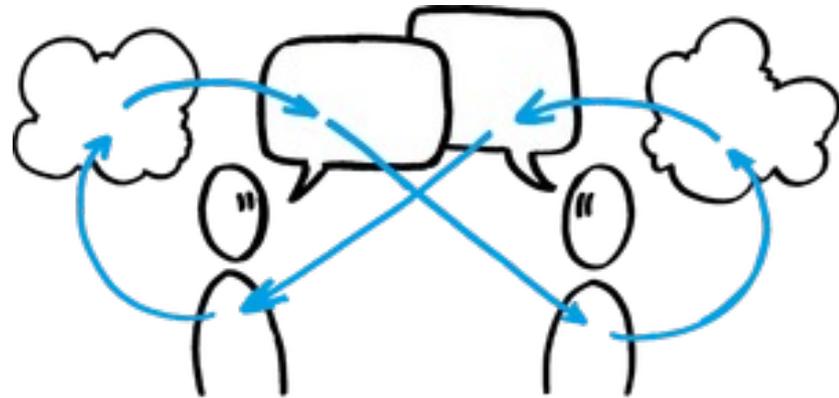
# Intention de la Communication NonViolente ( CNV )

« *Connect before Correct* »

M.B. Rosenberg

La Communication NonViolente a été « modélisée » par le psychologue Marshall B Rosenberg et est inspirée de la mouvance non violente de Gandhi.

Elle vient du mot « ahimsa » en hindi qui n'a pas de traduction exacte en français et qui signifie quelque chose comme « absence de toute intention de nuire » ou « respect de toutes formes de vie ».



# Intention de la Communication NonViolente ( CNV )

La CNV est une qualité de présence empathique à moi et à l'autre soutenue par un processus d'observation factuelle de la situation, de perception des sentiments de chacun, de mise en conscience de nos besoins suivie d'une demande faite à soi ou à l'autre.

**Le socle de ce processus est bien l'intention de connexion** qui pourra éventuellement déboucher sur une action motivée par l'élan de contribuer au bien-être des toutes les parties concernées.

La CNV n'est pas un outil pour arriver à ses fins même si être présent à soi et à l'autre y contribue grandement.

*« ... j'ai appris à savourer bien plus la vie  
en me limitant à entendre ce qui est dans leur cœur,  
sans me laisser prendre au piège de ce qui est dans leur  
tête. »*

Marshall B. Rosenberg

# Les Postulats de la CNV

Lorsque nous sommes dans la **conscience** dans laquelle la CNV nous invite à vivre, nous constatons que...

- Notre joie la plus profonde vient du fait de pouvoir contribuer au bien-être les uns des autres.
- Tous les êtres humains ont les mêmes besoins.
- Les besoins d'autrui nous importent autant que les nôtres.
- Il n'y a jamais de conflit au niveau des besoins, ceux-ci coexistent de façon sereine et pacifique.
- Nous nous portons mieux lorsque nous vivons des relations basées sur la collaboration plutôt que sur la compétition.
- Les êtres humains préfèrent agir par élan plutôt que sous la contrainte.
- Chacun/e fait du mieux qu'il/elle peut pour satisfaire ses besoins, dans les circonstances et avec la conscience qui sont les siennes à ce moment donné.

# Ce que la CNV permet

## Elle permet

- D'apporter de la clarté sur la situation afin d'assumer sa responsabilité individuelle,
- D'écouter l'autre au-delà de ses mots et lui permettre ainsi d'être entendu,
- De mettre en place une communication fluide et authentique avec soi-même et son environnement afin de soutenir la collaboration

*« Par-delà les notions de bien et de mal, il y a un champ.  
C'est là-bas que je te retrouverai. »*

Jalâl al-Din Rumi, poète soufi

# Une valeur essentielle de la CNV

La prise de responsabilité personnelle pour...

1. Nos paroles ( ce qui est sorti de notre bouche est de notre responsabilité, même si nous le regrettons l'instant d'après)
2. Nos pensées (ou de la façon de les gérer : par exemple en les traduisant en observations aussi objectives que possibles, etc.)
3. Nos sentiments (nous relient nos sentiments à nos besoins, ou à notre discours intérieur, nos croyances, interprétations, etc.)
4. Nos actions (nous ne prétendons pas avoir fait quelque chose contre notre gré ou influencés par quelqu'un ; nous reconnaissons que quelque chose en nous s'est soumis à cette « menace » ou a adhéré à cette influence)

Inversement, nous rendons à autrui la responsabilité de ses paroles, pensées, sentiments et actions sans les porter à sa place.

# Le processus de la CNV

Le processus est basé sur 5 étapes :

- L'intention,
- L'observation,
- Les sentiments,
- Les besoins,
- La demande.

Il repose sur 3 axes :

- L'auto-empathie,
- L'expression honnête,
- L'écoute empathique.

# Le processus de la CNV

## 1. L'intention

L'intention est le socle du processus.

S'ancrer dans l'intention avec laquelle je me rends présente à moi-même ou à l'autre me permet de vivre le processus en conscience et responsabilité.

# Le processus de la CNV

## 2. L'observation

L'observation est dénuée de tout jugement, interprétation, ... Elle décrit la situation de la manière la plus neutre possible afin d'être sans équivoque. Ainsi, elle est une base commune à la relation entre deux personnes, un point de départ qui les réunit toutes les deux. Au pire elles sont déjà d'accord qu'elles ne sont pas d'accord.

Par ailleurs revenir aux éléments factuels en les départissant de nos jugements et interprétations permet déjà bien souvent de faire descendre la tension d'un cran.

*« Observer sans évaluer est la plus haute forme de l'intelligence humaine. »*

J. Krishnamurti

# Le processus de la CNV

## 3. Le sentiment

Le sentiment est l'expression de notre ressenti face à la vie. Il n'est pas statique, il est vivant, là, au moment présent. Je ne peux que l'accueillir. Notre corps ne nous ment pas.

**Il est toujours lié à un besoin sous-jacent dont nous n'avons pas spécialement conscience.**

S'il est confortable, le besoin est probablement satisfait ; s'il est inconfortable, le besoin sous-jacent cherche à être vécu

# Le processus de la CNV

## 4. Le Besoin

Tous les êtres humains sont mus par les mêmes besoins fondamentaux. C'est ce qui nous permet de nous rejoindre dans notre humanité commune.

**Le besoin est notre moteur**, c'est lui qui nous met en mouvement. Il est l'expression de la vie en nous.

La priorité de nos besoins varie en fonction des circonstances de notre vie.

Ils ne dépendent de personne d'autre que de nous-mêmes, ce qui nous donne une pleine autonomie face à ceux-ci.

Enfin, un besoin a surtout besoin d'être reconnu.

# Le processus de la CNV

## 5. La demande

Une fois que j'ai mis mon besoin en lumière, je suis libre de choisir comment je vais en prendre. En fonction je ferai soit une demande à moi-même, soit une demande à une autre personne.

En CNV, 90% des demandes sont des **demandes de connexion**.

- Reformulation :
  - Je demande à l'autre ce qu'elle a compris de ce qui est important pour moi, afin de vérifier si je me suis bien exprimé.e,
  - Je reformule ce que j'ai compris de ce que l'autre voulait me dire.
- Je lui demande ce que ça lui fait d'entendre ce que je viens de lui dire et/ou lui partage ce que ça me fait de l'entendre me dire cela.
- Je vérifie ma disponibilité intérieure et/ou vérifie la disponibilité de l'autre.

Ce n'est qu'ensuite, quand le lien est bon, que nous demandons en général quelque chose de concret à soi-même ou à l'autre.

Et dans ce cas notre demande sera une **demande d'action**

- Claire et concrète
- Réaliste et réalisable
- En conscience du besoin qu'elle tente de satisfaire dans le moment présent
- Positive (je dis ce que je veux et non ce que je ne veux pas)
- Ouverte ≠ Exigence, Je suis prêt à recevoir un « non », laissant l'autre libre.
- Limitée dans le temps

# Les 3 axes de la CNV

## 1. L'auto-empathie

Le but est de

- Mettre de la conscience, de l'objectivité sur ce qui se passe,
- Démêler ce qui relève de ma responsabilité ou pas,
- Mettre en lumière mes besoins,
- Choisir en conscience ce que je vais faire de ce qui est, afin de me donner un maximum de chance de me faire vivre ce qui est si important pour moi.

Je prends le temps de me reconnecter à moi, à mon corps, à mon ressenti afin de mettre ensuite de la clarté sur tout ce qui se passe en moi, sur ce que je pense, ce que je ressens, et ce sur ce dont j'ai besoin.

Ex : « *Quand il me dit cela, je me sens perplexe car j'ai besoin de clarté par rapport à sa demande.* »

# Les 3 axes de la CNV

## 2. L'empathie = J'ai les moyens de t'écouter

Faire à l'autre le cadeau de ma présence afin de l'aider à se reconnecter à son ressenti et ses besoins, sans aucune attente ou projet pour lui, soit

- En silence,
- En répétant ce qu'il dit,
- En lui proposant un sentiment ET un besoin en lien avec ce qu'il vit ici et maintenant.

En empathie, je ne sais pas pour l'autre ce qu'il ressent, je lui fait donc des propositions :

Ex : « *Est-ce que tu es perdu parce que tu as besoin de clarté face à cette situation ?* »

# Les 3 axes de la CNV

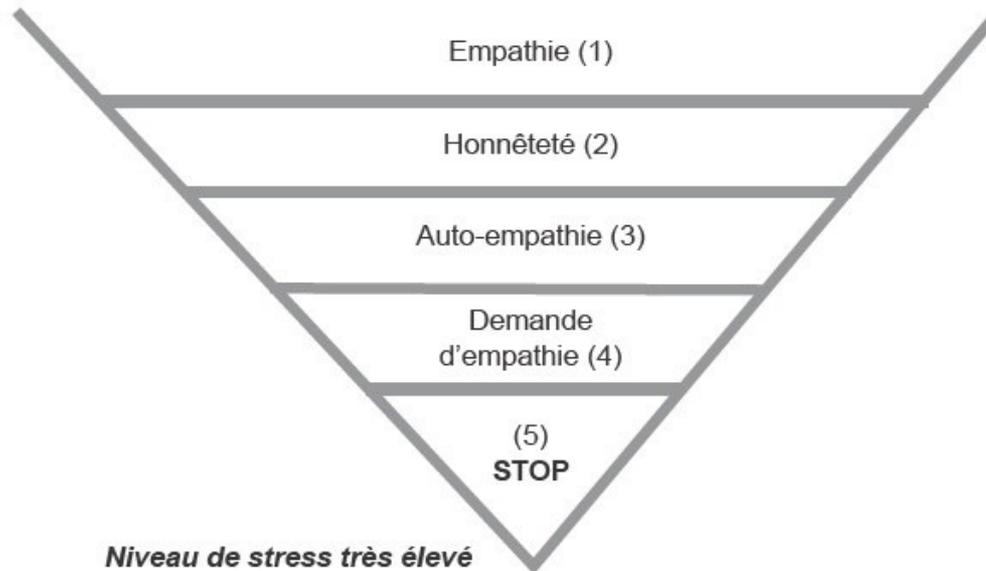
## 3. L'expression Authentique

= J'ai les moyens de m'exprimer avec clarté, de te dire ce que je ressens et ce dont j'ai besoin.

Ex : « *Je suis triste car j'ai besoin de partage authentique et là , je trouve que ce n'est pas ce que je vis au travail. »*

# Le cône de disponibilité

*Niveau de stress très faible*



*Niveau de stress très élevé*

# Les paradigmes Chacal et Girafe

Le mode chacal et le mode Girafe **représentent des comportements** et non des personnes. Ces deux postures nous habitent chacun. Ce n'est ni bien ni mal, juste deux manières différentes d'être au monde. Ce qui les différencie est le fait d'avoir ou non conscience des besoins.

# Les paradigmes Chacal et Girafe

## Chacal

Le chacal représente le paradigme dans lequel nous avons nos habitudes, où nous sommes coupés de nous-mêmes.

Il vit parmi les herbes hautes, il ne voit pas plus loin que son nez (penser/agir), n'a pas de vision à long terme.

Il vit dans la peur permanente.

→ Sa vision du monde est fondée sur des suppositions, obligations, exigences, comparaisons, dénis de responsabilité

## Girafe

La girafe représente le paradigme que nous propose la CNV, un espace dans lequel nous sommes reliés à ce qui est vivant en nous-mêmes et en l'autre, nos besoins.

La girafe a un grand cou qui lui permet de prendre de la hauteur par rapport aux situations, et ainsi d'avoir la conscience nécessaire pour choisir ses actions.

Avec un grand cœur (12kg), elle est ancrée dans une intention de bienveillance et de confiance.

→ élan naturel à contribuer  
→ ouverture au monde

# Les paradigmes Chacal et Girafe

## Chacal

Il est dans un mode binaire

⇒ Qui a raison/tord ?

Ce qui l'amène à vivre dans un mode  
COMPETITIF.

Il a un usage **punitif** de la force, et son mode de  
défense est l'attaque, la contrainte ou la  
culpabilité par rapport à l'autre, par rapport à  
soi.

Il est coupé à tous les niveaux :

O /S ->ruminant

S/B -> tournent en boucles et ne remplissent pas  
leur rôle de nous connecter à nos besoins,  
dépression

B/D -> je ne peux prendre mes responsabilités  
et poser un acte pour nourrir mes besoins.

## Girafe

Son ouverture de cœur lui permet de se  
relier tant à sa vérité qu'à celle de l'autre

Ce qui l'amène à vivre dans un mode  
COLLABORATIF.

Usage **protecteur** de la force au service de  
la VIE, pour prendre soin de ses besoins  
quitte à se mettre en colère si la VIE sous  
toute ses formes est menacée.

Elle est capable de traduire les jugements  
en besoins, ayant ainsi différentes  
manières pour les nourrir voire différer la  
satisfaction de ceux-ci si nécessaire.

Elle a une grande autonomie et pas  
d'obligation

# Les paradigmes Chacal et Girafe

Le chacal est une girafe qui s'ignore, à partir du moment où il est reconnecté à lui il change de paradigme.

**Traduire** le chacal en girafe prend parfois du temps car cela demande de se relier à soi-même ce que nous n'avons pas forcément appris au cours de notre vie.

# Ce qui nous coupe de notre élan naturel à la relation

## 1. Les Jugements

**Comparaison :** *Il comprend toujours plus vite que toi.*

**Généralisation :** *Les ados sont paresseux, ils se lèvent toujours tard !*

**Interprétation :** *Tu ne m'as pas rappelé. Tu n'en as rien à cirer de moi.*

**Diagnostique :** *Tu es fatigué.*

**Pensée dichotomique :** *Ou j'ai raison ou c'est toi qui as raison.*

**Critique :** *Ton travail manque de clarté !*

**Etiquettes :** *« Les jeunes aujourd'hui... » « Les vieux, eux... »*

# Ce qui nous coupe de notre élan naturel à la relation

## 2. Les Exigences

### **Punitions / Récompense**

*Si tu es sage tu auras une gommette.*

### **Contrainte**

*Obéis ou tu vas le regretter !*

### **Exigence**

*Tu dois étudier !*

# Ce qui nous coupe de notre élan naturel à la relation

## 3. Le Déni de responsabilité

**Au niveau de nos actes/paroles :**

*Si j'ai dit ou fait cela c'est parce que tu...*

**Au niveau de nos sentiments :**

*Je suis déçue à cause de toi !*

**Au niveau de nos besoins :**

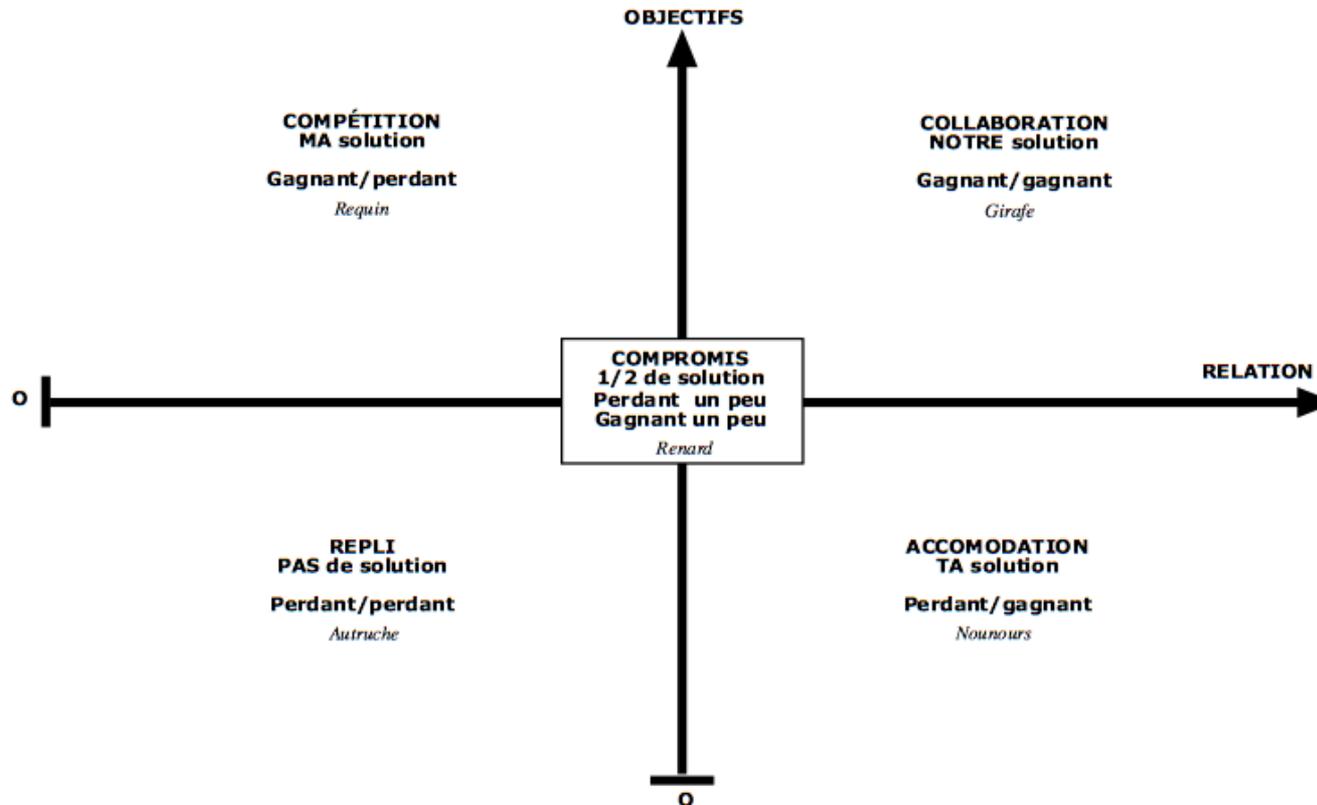
*J'ai besoin que tu m'écoutes.*

# Ce qui nous coupe de notre élan naturel à la relation

Ces jugements, exigences et déni de responsabilité génèrent un système social

- de compétition,
- de domination,
- de hiérarchie.

# La croix de Barry Hart



# La croix de Barry Hart

**Il n'y a pas une posture qui soit mieux que les autres.**

L'imposition peut être nécessaire pour protéger la Vie, l'intégrité physique ou psychique, l'usage de l'expression honnête est alors important.

Le repli peut être nécessaire pour prendre un temps d'auto-empathie avant d'entre dans la collaboration en conscience de ses besoins.

L'accommodation peut être nécessaire en donnant de l'écoute empathique à l'autre pour comprendre ses besoins et renforcer la qualité de la relation.

***« Lorsque les gens se relient de cœur à cœur,  
le problème se résout le plus souvent tout seul. »***

M.B.Rosenberg

# Où mettre mon énergie ?

Spring to Life

**Ce sur quoi j'ai du contrôle**

**Ce sur quoi je n'ai pas de prise**

## MES PENSÉES

Ce que je me raconte  
Ce que j'interprète  
Ce que je suppose,  
mes jugements,  
critiques

## SES PENSÉES

Ce que l'autre pense et se raconte  
Ce qu'il 'interprète  
Ce qu'il suppose,  
ses jugements, ses critiques

Influencent

## MON RESSENTI

causé par  
mes valeurs  
**mes besoins** qui  
me mettent  
en vie **ici et  
maintenant**

dont je  
prends  
soin au  
travers  
de

## MES COMPORTEMENTS

Ce que je choisis de faire, dire,  
de taire  
Comment j'écoute,  
Comment je pose mes limites,  
Comment je fais des demandes  
en lien avec mes besoins, mes valeurs

## SON RESSENTI

Comment il se  
sent en lien avec  
ses valeurs,  
ses pensées,  
ses besoins  
ici et maintenant

## SES COMPORTEMENTS

Les actes et les paroles  
venant de l'autre

la maladie

la mort

la météo

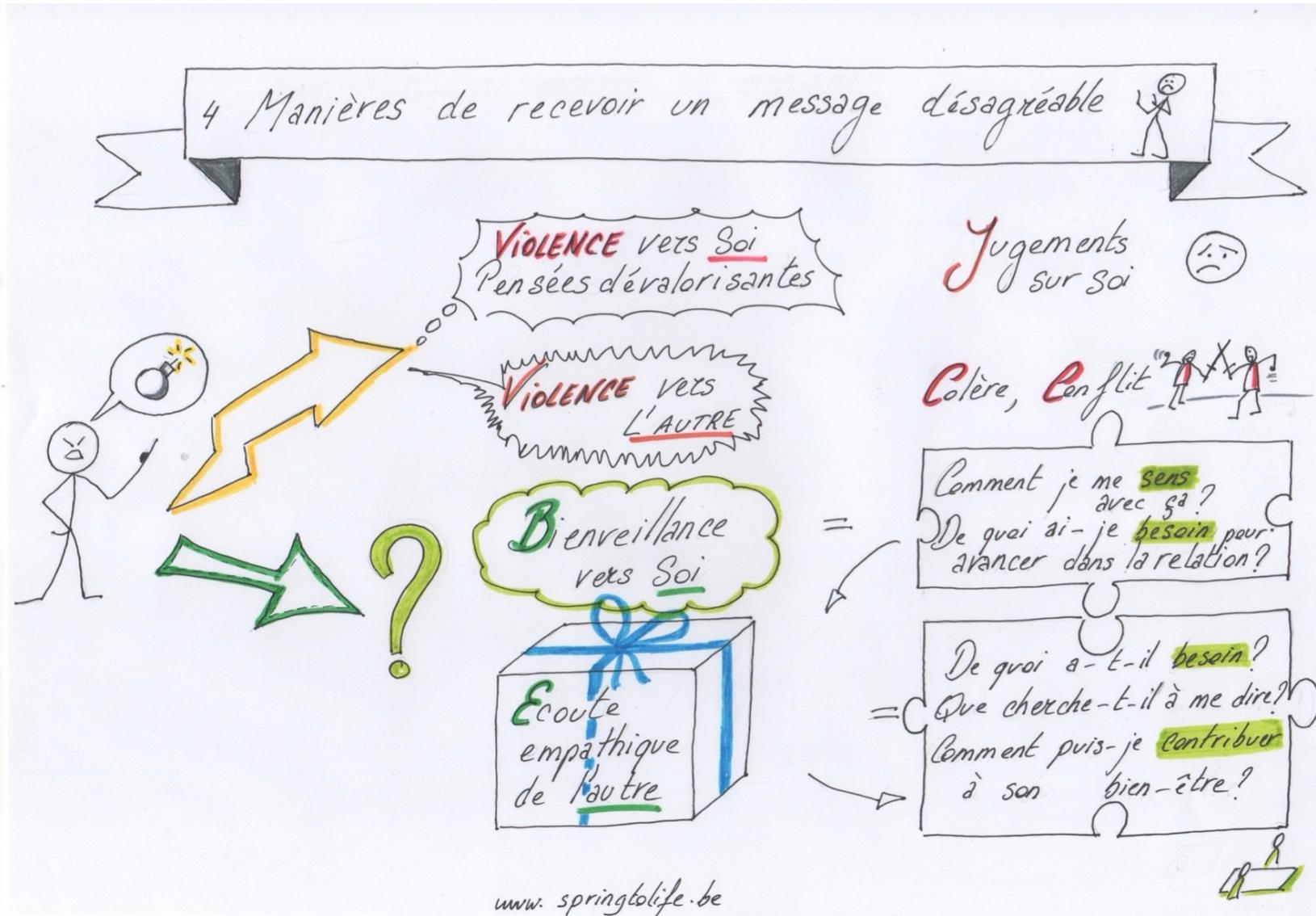
www.springtolife.be



CFIP - Centre pour la formation et l'intervention psychosociologiques ASBL

Avenue Gribaumont 153 - 1200 Bruxelles - ☎ 02 770 50 48 - ✉ [secretariat@cfip.be](mailto:secretariat@cfip.be) - [www.cfip.be](http://www.cfip.be)

# Les 4 manières de recevoir un message délicat



# Quelques différenciations clés

| <b>Paradigme Girafe</b>  | <b>Paradigme Chacal</b>  |
|--|--|
| <p><b>Observation</b></p> <p>Factuelle en mode « caméra »</p> <p><i>« C'est la 3ème fois depuis le début de la formation, que vous arrivés avec 10 min. de retard par rapport à l'heure convenue. »</i></p>    | <p><b>Jugements, suppositions, interprétations</b></p> <p><i>« Vous êtes toujours en retard ! »</i></p>  |
| <p><b>Sentiments Propres</b></p> <p>Sentiments où je suis 100% chez moi</p> <p><i>« Quand je vois les résultats de mon bulletin, je me sens découragée, triste, ... j'ai vraiment besoin de soutien. »</i></p> | <p><b>Appréciations déguisées</b></p> <p>Teintés de jugements qui ont pour conséquent de déclencher le chacal chez mon interlocuteur.</p> <p><i>« Quand je vois les résultats dans mon bulletin, je me sens nulle. »</i></p> |

# Quelques différenciations clés

| Paradigme Girafe  | Paradigme Chacal  |
|---|---|
| <p><b>Besoin</b></p> <p>Abstrait<br/>Est au service de la vie<br/>Est universel et donc rassemble<br/>Est indépendant d'une personne en particulier ou d'un contexte particulier.</p> <p><i>« Je suis fatiguée et tout ce désordre m'empêche d'être tranquille à l'intérieur de moi et de vous être disponible. Seriez-vous d'accord de ranger le salon ? »</i></p> | <p><b>Stratégie</b></p> <p>Concret<br/>Peut nous séparer</p> <p><i>« J'ai besoin que vous rangiez ce salon. »</i></p> |

# Quelques différenciations clés

| Paradigme Girafe  | Paradigme Chacal   |
|---|--|
| <p><b>Demande</b></p> <p>De connexion ou d'action<br/>Vis-à-vis de moi ou de l'autre</p> <p><i>”Je me sens un peu fatiguée ce soir, serais-tu d'accord qu'on prenne notre agenda et qu'on remette notre soirée à un autre soir?<br/>C'est comment pour toi quand je te demande ça?”</i></p> | <p><b>Exigence</b></p> <p>J'ai un plan SUR l'autre</p> <p><i>« Coucou, désolée, je suis crevée ce soir, ça ne va pas être possible qu'on se voit comme prévu. Je dois annuler notre sortie.<br/>On remet ça à la semaine prochaine ! »</i></p> |

# Quelques différenciations clés

| Paradigme Girafe  | Paradigme Chacal  |
|---|---|
| <p><b>Empathie</b></p> <p>« Qualité d'écoute et de présence à l'autre, particulièrement à ce qu'il vit, et à ce qu'il aspire, sans souvenir du passé et sans vouloir amener l'autre quelque part d'autre que dans la qualité du lien. »<br/>Marshall Rosenberg</p> <p>Cadeau de sa présence totale et bienveillante pour permettre à soi-même ou à l'autre de rester avec ce qui l'habite, ce qu'il vit.<br/>Je ne sais pas pour l'autre.</p> | <p><b>Sympathie</b></p> <p>Je ressens et vis l'émotion de l'autre à 100%.<br/>Ex : consolation, recherche de solutions, offre de conseils...<br/>« Je m'inquiète vraiment pour mon fils qui est tout seul là-bas. »<br/>« Mais non, il est hyper mature, il va très bien se débrouiller ! »</p> |

# Quelques différenciations clés

| Paradigme Girafe  | Paradigme Chacal  |
|---|---|
| <b>Empathie</b>   | <b>Sympathie</b>  |
| Exemple :   |   |
| Tu me partages que tu es triste car, hier soir, toi et ton compagnon, vous vous êtes disputés...  |   |
| <i>« Est-ce que tu veux me dire que tu es un peu découragée car tu as tellement envie de pouvoir dire les choses avec douceur et bienveillance et que là tu n'y es pas arrivé ? »</i> | <i>“ -Ah oui... Ca ne m'étonne pas ! Je t'avais prévenue ! Jamais tu n'aurais dû l'épouser !<br/>-Vous devriez aller voir un thérapeute de couple !<br/>-Ne t'inquiète pas, une bonne nuit et tu n'y penses plus! »</i> |

# La girafe de rue

## « Je me sens... parce que j'ai besoin de ... »

- ⇒ Je suis... parce que j'aimerais...
- ⇒ Ca me fait... parce que je préférerais que...
- ⇒ Je le vis comme... parce que ce qui compte pour moi c'est...
- ⇒ Je suis... parce que je rêverais, aspirerais, souhaiterais que...
- ⇒ Ca me serait plus agréable si... parce que je voudrais que...
- ⇒ L'essentiel pour moi, c'est quand... parce que cela rencontre mon aspiration à...
- ⇒ Ce qui compte surtout pour moi, c'est quand... parce qu'alors...
- ⇒ Ce qui me réchauffe le cœur c'est... parce que j'y trouve...

## Expression des sentiments :

- Est-ce que vous vous sentiez.... (Triste, inquiet, joyeux,...) ?
- Vous êtes... (triste, inquiet, joyeux, ...) ?
- Cela vous fait... (de la peine, chaud au cœur,...) ?
- C'est...(triste, exaspérant, dur,...) ?
- Cela doit être ... (difficile, triste, angoissant,...) ?

# La girafe de rue

## Demande de connexion

Pourrais-tu me redire avec tes mots ce que tu m'as entendu te dire ?

Comment te sens-tu après m'avoir entendu te dire cela ?

## Demande d'action

Est-ce que tu serais d'accord de ... ?

Est-ce que tu serais d'accord de me dire ce qui te retient de me répondre oui ?

Voudrais-tu me dire si tu imagines d'autres stratégies qui répondraient à nos besoins à tous les deux ?

## Phrases magiques :

Que puis-je faire pour toi ?

Est-ce ok pour toi ?

Qu'est-ce qui t'a empêché de ... ?

## Question à se poser :

Est-ce vrai ? et si oui... Est-ce vraiment vrai ?

Est-ce grave ? et si oui... Est-ce vraiment grave



# 10 pas vers la paix

2001, revu en 2004 par Gary Barant (CCNV)

**Dix choses que je peux faire pour contribuer à la paix intérieure, interpersonnelle et sociale.** Adapté en français en 2009 et 2013 par Jean-François Lecocq Cop

1. Je prends le temps chaque jour de sentir calmement la façon dont je voudrais me relier à moi-même et aux autres.
2. Je me rappelle que tous les êtres humains ont les mêmes besoins.
3. Je vérifie mon intention afin de voir si je suis aussi intéressé/e par le fait que les autres voient leurs besoins autant nourris que les miens.
4. Quand je demande à quelqu'un de faire quelque chose, je vérifie d'abord si je suis en train de faire une demande ou une exigence.
5. Au lieu de dire ce que Je NE VEUX PAS qu'une personne fasse, je lui dis plutôt CE QUE JE VOUDRAIS qu'elle fasse et lui demande comment elle se sent à l'idée de faire cela.
6. Au lieu de dire ce que je voudrais qu'une personne SOIT, je dis plutôt quelle action je souhaite qu'elle FASSE en lien avec mes besoins.
7. Avant d'approuver ou de critiquer l'opinion de qui que ce soit, j'essaie de percevoir ce que la personne ressent, et ce dont elle a besoin.
8. Au lieu de dire "Non", j'exprime plutôt quels sont les besoins qui m'empêchent de dire "Oui".
9. Si je me sens contrarié/e, je ressens quels sont les besoins en moi qui ne sont pas nourris, et je cherche ce que je pourrais faire pour les nourrir, plutôt que de continuer à ruminer sur ce qui ne tourne pas rond chez les autres ou chez moi.
10. Au lieu de faire l'éloge de quelqu'un qui a fait quelque chose que j'aime, j'exprime plutôt ma gratitude en lui révélant lesquels de mes besoins sont nourris par son action.

# Citations

« Vous pouvez me mettre en prison, vous ne pouvez pas faire de moi un prisonnier. »

N. Mandela

« Je ne suis pas surpris d'entendre que dans les cultures qui pensent en termes de besoins humains, il y a beaucoup moins de violence que celles où l'on s'entre-étiquette de « bons » ou « mauvais » et où l'on soutient que les « mauvais » doivent être punis. La violence, qu'elle soit verbale, psychologique ou physique, qu'elle se manifeste au sein de la famille, entre des tribus ou entre des nations-émane d'un mode de pensée qui attribue la cause du conflit aux torts de l'adversaire et d'une incapacité à admettre sa propre vulnérabilité ou celle de l'autre- c'est à dire à percevoir ce qu'on peut ressentir, craindre, désirer, etc. » Marshall B. Rosenberg

« C'est dangereux d'enseigner à un enfant qu'il n'a d'autre choix que de faire ce qu'on lui dit.» Marshall B. Rosenberg

« Vous ne devenez pas bon en essayant d'être bon, mais en trouvant la bonté qui est déjà en vous et en permettant à cette bonté d'émerger. » Eckhart Tolle

“Quoi que vous fassiez, faites-le avec le désir de servir la vie. Servez les êtres humains avec compassion, et si votre but est de contribuer à leur bien-être et que vous faites cela de plein gré, cela rencontrera alors votre besoin de contribuer, et quand nous donnons de cette manière-là, il devient très difficile et très subtil en fait, de dire qui donne et qui reçoit.”

Marshall B. Rosenberg

« Une honnêteté qui fait peur amène à une intimité qui fait du bien.» Anne Van Stappen

« Si quelque objet extérieur te chagrine, ce n'est pas lui, c'est le jugement que tu portes sur lui qui te trouble. » Marc Aurèle

# Ressources

## Livres

M.B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ils sont des murs)* ;  
M.B. Rosenberg, *Dénouer les conflits par la Communication NonViolente* ;  
Marshall B Rosenberg, *Être vraiment soi, Aimer pleinement l'autre*, éditions Jouvence, 2015  
Françoise Keller, *Pratiquer la CNV au travail* ;  
Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, Les Éditions de l'Homme, 2001

## Roman CNV

Anne Van Stappen, *Ne marche pas si tu peux danser*, Éditions Jouvence, 2016

## Livres Divers

Eckhart Tolle, *Le pouvoir du moment présent*, Guide d'éveil spirituel, Ariane Éditions, 2000R. Hanson et Dr R. Mendius, *Le cerveau de Bouddha*, éd Pocket.  
D Miguel Ruiz, *Les 4 accords Toltèques*, éd. Poches Jouvence.  
Thich Nhat Hanh, *Prendre soin de son enfant intérieur*, éd Pocket  
Matthieu Ricard, Tania Singer & Kate Karius, *Pouvoir et Altruisme*, Allary Editions, 2018

## Site internet

L'association CNV Belgique Francophone : <https://cnvbelgique.be>  
L'apprentie girafe : <http://cnv-apprentiegirafe.blogspot.com>  
<http://bouley-christelle-artis.eklablog.com/cnv-processus-c33108636>  
Pour des vacances en famille inspirantes : <https://www.associationlepetitprince.fr>

## Vidéo

Le processus :  
<https://www.youtube.com/watch?v=4S9yQh2yc98&t=9s>

La piste de danse :  
<https://youtu.be/KbBw6dXXdDU?si=W-dd5C-WQiWUvsg8>

# Ici un exemple de titre

# Le CFIP en quelques mots



—  
FORMATION

—  
CONSULTANCE

—  
COACHING

## 6 EXPERTISES

—  
MANAGEMENT & LEADERSHIP

—  
GESTION DES RESSOURCES HUMAINES

—  
STRATÉGIE D'ORGANISATION

—  
ASPECTS PSYCHOSOCIAUX

—  
COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

—  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

# La mission du CFIP



Notre mission est de promouvoir conjointement **l'efficacité** et la **créativité** des organisations et le **développement** des professionnels, des cadres et des dirigeants des différents secteurs de la société.

Le CFIP soutient en ce sens, le **développement des compétences**, la promotion d'une **autonomie responsable et critique**, ainsi que **l'intégration** dans des équipes de travail et de direction.

# 3 MÉTIERS, CHEZ VOUS, CHEZ NOUS !

—  
FORMATION

—  
CONSULTANCE

—  
COACHING

**Indépendant** de toute structure privée ou publique, le CFIP offre, depuis plus de cinquante ans, son expertise aux organisations de tout **type** : administrations publiques, secteur non-marchand, associations.

Le CFIP valorise, chez ses collaborateurs, la **cohérence** et la **rigueur intellectuelle**, le **recul critique**, la **qualité** de leurs interventions, de leurs écrits et de leurs postures.

# Le CFIP en quelques mots

## Certificats et reconnaissance :



Académie de coaching, certifiée ICF



Ecole de PNL, certifiée IN



Ecole d'Hypnose, certifiée WHO



Reconnu comme organisme d'Education Permanente

## Le CFIP est membre de :



Convaincus que **former, accompagner**  
et **analyser** participent à l'**autonomisation**,  
à la **responsabilisation** des individus et  
des équipes et à l'**évolution** des organisations.

# Ils nous font confiance



et encore beaucoup d'autres....



# Merci de votre participation



**Centre pour la Formation  
& l'Intervention Psychosociologiques ASBL**  
Avenue Louis Gribaumont 153  
1200 Bruxelles

Tél : +32 (0)2.770.50.48

[secretariat@cfip.be](mailto:secretariat@cfip.be)

[www.cfip.be](http://www.cfip.be)

