

Séance 1 :

Structure :

Présentation personnelle rapide

Tour de table au sujet du choix de la matière

Si non- violence alors violence : quelles sont les formes de la violence ?

Tentative de définition de la CNV

petite histoire de la CNV

EXPRESSION : Avant de regarder l'autre, apprendre à se regarder soi et analyser ses comportements : exemples personnels de communication « ratée » (impressions et regards a posteriori)

Notes et vocabulaire :

La violence et ses formes :

Toutes les formes de violences ont en commun de viser à faire mal, détruire, blesser l'autre ou soi-même.

La violence existe partout : au sein de la famille, à l'école, dans la rue, entre amis ou en amour... La violence c'est quand tu es obligé ou forcé à voir, ressentir, ou faire quelque chose que tu ne voulais pas.

On parle plus souvent de violences quand elle est provoquée par un agresseur. Et pour faire mal, il/elle peut utiliser différentes formes de violences : Les **violences physiques**, les **violences sexuelles** et les **violences psychologiques et verbales**.

Les violences physiques

Il s'agit d'une forme de **violence visible** à l'œil nu. Elle est donc plus facilement repérable et mesurable. **Les violences physiques se reconnaissent par les traces qu'elles laissent sur le corps** : hématomes (bleus), œdèmes, bosses, brûlures, fractures... Ces traces apparaissent lorsque sont donnés des coups, des morsures, en lançant par terre, étranglant ou exerçant une force ou une contrainte. L'agresseur en général tape, frappe ou cogne.

Les violences sexuelles

Le terme « violence sexuelle » désigne une situation où l'agresseur, l'auteur des violences, se sert d'une personne pour se satisfaire sexuellement. **La victime est alors exposée à une activité ou à un comportement à caractère sexuel qu'elle-même ne souhaite pas.** Etre forcé de voir le sexe de quelqu'un ou devoir montrer le sien, ce sont des violences sexuelles. Le viol et les attouchements sexuels (le fait de toucher ou de contraindre quelqu'un à toucher les parties intimes d'une autre personne) en font également bien sûr partie. C'est aussi le cas de la pédopornographie qui met en scène des mineurs dans des situations sexualisées.

Les violences psychologiques et verbales

Elles désignent généralement des actions ou des manques (négligences) qui peuvent avoir **des effets psychologiques** particulièrement destructeurs. **Le rejet, l'humiliation, l'intimidation, l'isolement, l'exploitation, le harcèlement scolaire, les insultes...** sont considérés comme des formes de violence psychologique.

C'est une violence difficile à détecter et dont la définition est en évolution permanente. En effet, donner une gifle ou enfermer un enfant dans un placard il y a 30 ans pouvait ne pas être considéré comme de la maltraitance. Mais aujourd'hui, (Harry Potter et Poil de Carotte seraient sans aucun doute d'accord avec ça) c'est bel et bien reconnu comme maltraitance à part entière. En effet, on connaît désormais **les conséquences souvent graves et à long terme provoquées par les violences psychologiques sur le développement et l'estime de soi** d'un enfant ou d'un adolescent.

Les violences contre soi-même : une catégorie à part entière ?

Les violences contre soi-même, c'est toutes les violences que l'on se fait tout seul. Ces violences peuvent être physiques, sexuelles ou psychologiques. Bien souvent **c'est une forme de violence qui provient d'une grande souffrance**. La violence (extérieure) ressentie ne pouvant pas être exprimée (dite) la personne retourne alors celle-ci contre elle-même.

L'automutilation, les scarifications et le suicide font partie des violences contre soi-même. Cependant, **certains comportements à risques** comme conduire tous les samedis complètement ivre ou faire l'amour avec de multiples partenaires sans se protéger avec un préservatif... peuvent également s'apparenter à des violences contre soi-même. En tout cas cela mérite que l'on y réfléchisse, non ?

Petite histoire :

Pour vous inviter à saisir la dynamique qui anime la volonté de pratiquer la communication non violente, je voudrais vous rappeler des mots de figures célèbres illustrant cette pratique :

Martin Luther King (1929 – 1968)

Nous devons apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous allons mourir tous ensemble comme des idiots.

Gandhi (1869 – 1948)

C'est une erreur de croire nécessairement faux ce qu'on ne comprend pas.

Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde

Ralph Waldo Emerson (1803-1882))

La seule façon d'avoir un ami est d'en être un.

Les gens ne voient que ce qu'ils sont préparés à voir.

Gandhi ou Luther King ont été inspirés par les écrits d'**Emerson** :

Henry David Thoreau

Walt Whitman

Nathaniel Hawthorne

Nietzsche

Dans le contexte américain de cette époque, nous devons avoir à l'esprit que les notions clés sous-jacentes de ces écrivains et penseurs pouvaient être.

Abolitionnisme

Simplicité volontaire

Désobéissance civile

Ils tentaient d'envisager une forme de

VISION UTOPIQUE :

Représentation possible d'un réel meilleur

Contrairement à la tendance « main stream » actuelle de nous offrir des représentations dystopiques, plus proches de vous peut-être sont des mouvements liés aux contextes socio-politiques tels que :

La Beat generation 1950

Mouvement Hippies 1960

Dans cette approche, il est nécessaire de voir que l'on ne considère pas l'objet et ne s'attache pas à exhaustivement le décrire. **On s'attache à observer notre manière de percevoir l'objet et d'interagir en fonction de lui.**

« Objet » pouvant désigner ici toutes sortes de choses. Nous nous intéresserons donc à comment nous percevons ce qui nous entoure. Effectivement, la manière dont nous percevons « le territoire » (tout ou partie de ce qui nous est extérieur) nous permet ensuite de dessiner « une carte » de ce « territoire ». Ainsi nous utilisons ensuite cet outil pour nous diriger et interagir.

Les questions à se poser :

Comment je perçois un territoire ?

Quelles implications sur la carte ?

Comment je me place sur la carte du territoire perçu et représenté ?

Je peux voir que :

Ce que je perçois par mes sens du « territoire » me permet d'en dessiner UNE CARTE qui va me servir à agir

Ces interactions multiples sont liées :

Au(x) langage(s)

Aux attitudes

A des schémas ou processus de pensée

Donc en fait je peux comprendre que beaucoup dépend de moi, de mes perceptions, pour établir une représentation et ensuite une interprétation.

Cela va influencer ensuite ma façon de communiquer, que ce soit avec les autres ou avec moi-même.

L'objectif optimum serait de permettre à l'autre d'entrer dans cette représentation pour éventuellement la partager -en parties ou intégralement- et avoir des interactions pacifiques.

Le premier versant à étudier dans ce type de communication est en soi

Observations

Réflexions à partir de la pratique en contexte

Car elle repose sur la capacité à

Reconnaître

Identifier

Accueillir

Sensations

Emotions

Sentiments

Et leurs mécanismes

C'est un long travail personnel qui réside non dans l'accusation ou la victimisation mais dans l'analyse et la pratique réflexive !

Définition selon Rosenberg :

« La Communication Non violente, c'est la combinaison d'un langage, d'une façon de penser, d'un savoir-faire en communication et de moyens d'influence qui servent mon désir de faire trois choses :

- me libérer du conditionnement culturel qui est en discordance avec la manière dont je veux vivre ma vie ;
- acquérir le pouvoir de me mettre en lien avec moi-même et autrui d'une façon qui me permette de donner naturellement à partir de mon cœur ;
- acquérir le pouvoir de créer des structures qui soutiennent cette façon de donner. »