

Journée partage d'expériences du 23 mars : « Déconstruire les violences à l'école »

Résumé Atelier 2

Se former à la Communication Non Violente (CNV) : un moyen de prévenir les violences physiques à l'école

Pierre-André Chappot et Chantal Chappot

Contexte de l'expérience

Nous allons présenter dans cet atelier notre expérience de formation en Communication Non Violente donnée à des enseignant-e-s du Valais romand durant ces trois dernières années. Nous sommes intervenus dans le cadre de la formation continue, auprès de groupes variés : participant-e-s volontaires ou non, formation en établissement scolaire ou proposée par le catalogue de formation de la HEP.

La Communication Non Violente

La CNV repose sur le constat que nos sentiments sont générés par des besoins satisfaits ou pas. L'écoute et l'expression des besoins favorise une meilleure gestion des émotions et permet ainsi de prévenir la violence. En proposant un processus de communication en quatre étapes (observation, sentiment, besoin, demande), la CNV invite à développer l'expression authentique de soi-même et une attitude d'écoute empathique envers l'autre. Dans nos relations, l'expérience montre que l'incompréhension et la division sont générées par notre obstination à considérer une stratégie comme la seule valable. Quand deux stratégies s'affrontent, l'art de l'argumentation enclenche le jeu de « qui a tort et qui a raison » et l'exercice du « pouvoir sur ». A ce jeu, le meilleur orateur ou le plus fin stratège l'emportera. Pour nous aider à mieux nous comprendre, la CNV invite à découvrir quels besoins nous cherchons à satisfaire à travers les stratégies que nous mettons en place. Les besoins sont communs à tous. Le fait de les identifier crée une connexion entre les deux interlocuteurs. Une fois cette compréhension et ce lien établis, le jeu du « qui a tort et qui a raison ? » est désamorcé. Il est remplacé par l'exercice d'un « pouvoir avec » et par la question « qu'est-ce qui pourrait améliorer notre bien-être à tous les deux ? ».

Intérêt pour le cadre scolaire

La CNV peut aider l'enseignant-e à :

- poser des limites claires aux élèves en s'enracinant dans ses propres valeurs et besoins ;
- entendre les sentiments et besoins des élèves derrière la plainte, la démotivation, le reproche, l'agressivité ;
- soutenir les élèves dans la résolution de leurs conflits ;
- communiquer avec les parents d'élèves et avec ses collègues de manière à favoriser compréhension et coopération.

Déroulement des formations en CNV

De brefs apports théoriques laissent rapidement la place à l'expérimentation. Des exercices de « vocabulaire et grammaire CNV » amènent chacun-e à trouver sa propre formulation des sentiments et des besoins. Mais la priorité est donnée à l'exploration du ressenti, sans quoi la CNV reste une technique de plus, et non un nouvel état d'esprit. Dès le début, les participant-e-s intègrent le processus CNV à partir de leurs propres situations de la vie quotidienne. L'accent est d'abord mis sur l'écoute de soi, de ses propres sensations corporelles et sentiments. Se clarifier avant de s'exprimer évite beaucoup de confusion au moment de l'échange. Repérer nos jugements sur l'autre, nos « images-ennemies », et apprendre à les traduire en besoins insatisfaits constitue le corps principal de la formation. La deuxième étape consiste à entendre les besoins de l'autre dans la pire de ses réponses, à apprendre à ne rien croire de ce qu'il ou elle pense de nous : muscler notre pouvoir d'empathie ... et entrer dans un véritable dialogue.

