

# LE GIRAPHONE

Journal de l'association Communication NonViolente

n° zéro  
Juillet 2002



## Sommaire

- ▶ Éditorial
- ▶ Le mot du CA
- ▶ La vie des commissions
- ▶ La vie des ateliers de pratique et autogérés
- ▶ Nouveaux formateurs
- ▶ Divers
- ▶ Infos des régions
- ▶ Bulletin d'inscription

*"S'il te plait, donne-moi ce que tu m'offres, seulement si tu peux le faire avec la joie d'un enfant qui va nourrir les canards affamés,  
S'il te plait, ne me donnes pas, s'il y a en toi, le moindre sentiment de peur, de culpabilité ou de honte et  
S'il te plait, ne me donne pas, s'il y avait, en toi, le moindre désir d'acheter mon amour de cette façon".*

Phrase citée par Marshall B. Rosenberg lors de ses séminaires.

## Editorial

*La parution du numéro zéro d'un journal est en soi un évènement car il symbolise la synergie de nombreuses personnes. Alors, quand il a pour fonction de servir de lien entre tous les adhérents de l'association et d'être le vecteur de tous les projets et initiatives qui jaillissent en prenant appui sur le processus Communication NonViolente, c'est vraiment réjouissant !*

Mon regard se tourne d'abord vers ceux qui nous ont précédés. Merci à Laurence BRUSCHWEILER, Thierry MOURMAN, Nicole AZINCOURT, Charlotte DUPREZ MOURMAN et Pascale MOLHO pour l'élan, la persévérance, la ténacité, la force et la foi mise au service de la vie de l'association. A nous tous maintenant de prendre appui sur cette association pour favoriser le déploiement et le rayonnement de la CNV.

Le désir de m'engager au sein de l'association est né à Aix-en-Provence lors du stage international intensif. J'ai été profondément émue par la beauté de l'écoute de Marshall B. Rosenberg. La présence de douze nations a comblé mes besoins de solidarité, de partage et de soutien. Aux lendemains du 11 septembre... quelle belle image de fraternité!

Enfin la qualité des participants m'a fait entrevoir l'association comme un lieu possible de mise en lien de talents, de potentiels, de compétences.

Les formateurs s'emploient à diffuser le processus lors de stages qu'ils animent avec beaucoup de cœur et d'énergie depuis plusieurs années.

Dès que nous prenons conscience de la créativité que cette manière de communiquer peut développer, nous souhaitons en partager les bienfaits. Notre association aimerait prendre la mesure des effets produits par la CNV dans nos vies respectives et nous appuyer sur vos témoignages, partout en France pour mieux nous faire connaître et proposer des projets.

Les colonnes de ce journal vous offrent aussi la possibilité d'exprimer vos doutes ou vos questionnements et ainsi de refléter la diversité de vos besoins qu'ils aient été satisfaits ou non.

Le développement de la CNV ne peut se faire sans vous. Merci de votre contribution.

Ecrivez-nous par courrier ou courriel à l'adresse de l'association :

ACNV, 13, bd Saint-Martin 75003 Paris,  
acnvfrance@wanadoo.fr

Béatrix Piedtenu  
Présidente

Communication NonViolente

## Le mot du Conseil d'administration

Depuis le mois de janvier 2002, un nouveau Conseil d'administration a pris le relais de la précédente équipe. De nouvelles personnalités se sont manifestées, pleines d'élan et de désir de s'engager dans le fonctionnement de l'association.

Les membres du bureau s'appellent Béatrix Piedtenu, notre chef de file dont la tâche est d'orchestrer les vibrations des sensibilités des uns et des autres, Geneviève Wilson, notre gestionnaire de ressources, Laurette Dauguet et Catherine Legent qui garantissent le lien et la mémoire de notre association.

Véronique Brusorio, Nicole Champion, Philippe Champion, Isabelle Desperrier, Brigitte Georgel, Lise Otterbein, Marie-Anne Van Pee contribuent par leur diversité à la vie de L'ACNV.

## Pour le plaisir de vivre ensemble

Une association est un organisme vivant, avec ses besoins propres.

L'objectif qui figure dans nos statuts, est de promouvoir le processus de Communication NonViolente créée par Marshall B. Rosenberg et ainsi satisfaire notre besoin de "contribuer à la vie" en nous et autour de nous, et de participer à un changement social.

Nous nous sentons pleins d'enthousiasme et désireux d'échanges vivants avec vous. Nous avons besoin que notre association vive en richesse, en accueillant les ressources et les talents de chacun, adhérents et aussi sympathisants. Nous avons besoin de créer des liens, oser, proposer, agir. Pour cela, un temps d'écoute mutuelle nous est nécessaire, une collecte de l'expression des besoins de chacun, nous permettant de prendre conscience de ce qui nous est commun.

**Nous vous demandons de prendre le temps de répondre aux questions suivantes, en utilisant par besoin de cohérence (encore un !), le processus CNV qui nous est commun.**

- **En découvrant les intentions de notre l'association, quels sentiments vous traversent ?**
- **Quels besoins aimeriez-vous satisfaire à travers elle, en lien avec elle ?**
- **Avez-vous des demandes à faire – claires, positives, réalisables et négociables ? Veuillez préciser à qui.**

Nous vous donnerons un compte-rendu dans un prochain bulletin qui permettra à tous de mieux se connaître et tissera des liens entre nous. Nous aurons une idée plus précise de la diffusion de la CNV et de son impact à partir de quelques questions : Quels sont nos ressentis ? Quelle dynamique se crée ? Quels besoins partageons-nous ?

Cette connaissance servira de référence indispensable au CA pour s'assurer que l'association reste en lien avec ses adhérents et ses sympathisants et que son action a du sens pour tous.

Le Conseil d'administration répondra aux demandes qui lui seront faites. Une rubrique "réseau" sera publiée régulièrement pour faciliter les échanges de pratiques, d'informations, de demandes de soutien, conseils, etc.

Envoyez vos réponses à ACNV en donnant si possible votre nom et adresse (postale, fax, e-mail). Si toutefois vous désirez que vos coordonnées ne soient pas diffusées, indiquez-le nous.

Le CA impatient de vous lire

## La vie des commissions

*Lors de l'Assemblée générale du 27 janvier 2002, des tas d'idées avaient fusées. A cette occasion nous avons souhaité lancer des commissions afin de poursuivre notre réflexion concernant l'application de la CNV comme outil de changement social et institutionnel. Progressivement, des commissions thématiques (éducation, santé, médiation...) se créent, animées par des personnes volontaires en lien étroit avec l'association.*

La commission "éducation" Paris est constituée de Caroline Lamy, Tiphaine Jeannerot, Robert Greuillet, Isabelle Desperrier, Michèle Guez. Les membres de la commission ont été invités au forum sur l'Education Alternative le 2 février 2002 qui se tenait à Ablon. La CNV, présentée lors de la table ronde, a reçu un excellent accueil.

La deuxième réalisation a été l'organisation du stage "CNV en milieu scolaire" à Paris du 11 au 14 avril 2002. Grâce au travail de préparation en amont avec des représentants de l'Education nationale, ce stage a été un succès. Il a rassemblé une quarantaine de personnes, dont deux principaux de collèges, des enseignants et des travailleurs sociaux.

Les participants ont débuté par une initiation au processus CNV proposée par Pascale Molho, formatrice française. Puis, à travers différents ateliers, Laurence Bruscheiler et Jean-Philippe Faure, formateurs suisses, ont partagé leurs expériences avec la CNV en milieu scolaire.

## NOUVEAUX FORMATEURS

*"Voici les biographies de trois nouveaux formateurs. Ils ont été certifiés au premier trimestre 2002 et viennent rejoindre l'équipe française qui était jusqu'alors constituée de Nicole Azincourt, Charlotte Duprez-Mourman et Pascale Molho".*

### Saleem Ebrahim

"Je suis né à Nairobi, Kenya. D'origine indienne, j'ai bénéficié, dès l'enfance, de la richesse de trois cultures - indienne, africaine et anglaise. Après avoir obtenu mon bac anglais, je suis parti à Genève en Suisse où j'ai étudié les sciences politiques et le théâtre, travaillant en tant que comédien pendant plusieurs années en Suisse, en Italie et en France. Depuis une quinzaine d'années, je vis et travaille à Paris en tant que formateur en entreprise. Durant cette période, j'ai aussi étudié et enseigné l'Aïkido, un art martial japonais qui développe les principes de la non-violence et de l'harmonie grâce à un travail corporel.

J'ai incorporé ce travail dans mes stages en entreprise, ayant la conviction que certaines choses sont mieux comprises par le corps que par l'intellect...

Lorsque j'ai découvert la CNV il y a 2 ans et demi, j'étais stupéfait de voir les parallèles entre les deux "arts de vivre"; dès le départ j'ai trouvé que la CNV était une sorte "d'Aïkido verbal". Aujourd'hui je suis stimulé par l'idée de partager la profondeur, la beauté et la richesse des deux démarches. Une première co-animation qui allait dans ce sens renforce mon élan et j'ai confiance que ce "mariage" (pour citer une participante) permettra d'ancrer davantage toutes les subtilités de la CNV.

Si je jette un coup d'œil à ces deux dernières années, je suis stupéfait et joyeux de voir à quel point mes besoins de beauté, de partage, de profondeur, de sens et de contribution sont déjà comblés... Je célèbre le privilège que j'ai en partageant l'immense richesse d'une démarche qui contribue à satisfaire le besoin le plus essentiel : le sens."

Vilma Costetti, formatrice italienne, enseigne la CNV dans une trentaine d'écoles en Italie. Elle a présenté les résultats de son expérience et deux vidéos filmées dans les écoles (en vente à l'association).

Ces quatre jours ont fait naître beaucoup d'enthousiasme et d'espoir et une envie commune d'approfondir ce thème.

Une suite est donc prévue en février 2003.

En fin de stage, les personnes désireuses de rejoindre la commission éducation se sont rencontrées. Leur prochaine réunion aura lieu en septembre 2002.

Contact commission éducation : Caroline LAMY  
caro.lamy@freesurf.fr

Isabelle DESPERRIER (représentante de la commission au CA de l'ACNV) – 01 45 33 19 42.

Contact commission médiation : Lise OTTERBEIN.

## La vie des ateliers de pratique et autogérés

*Un peu partout en France, des groupes se mettent en place pour permettre aux personnes qui le souhaitent de pratiquer régulièrement la CNV.*

*Si vous souhaitez rejoindre un groupe déjà constitué ou en créer vous-même, prenez contact avec l'association.*

*Une charte des ateliers de pratique ou autogérés sera disponible à la rentrée.*

### Témoignage de Frédérique Szabason - Médecin :

« Je participe à un groupe autogéré de CNV à Paris et je veux témoigner ici de cette belle expérience que j'ai faite lors de la dernière réunion.

L'exercice consistait à demander de l'empathie pour certains, et pour d'autres à en donner.

J'en ai demandé, car je suis actuellement en cours de séparation, et cette situation, qui dure depuis plusieurs mois malgré mon désir de tourner la page, est source de beaucoup d'émotions douloureuses, et de violence verbale.

J'ai eu en face de moi pendant trois-quarts d'heure deux femmes qui m'écoutaient et essayaient vraiment de me comprendre, puis de m'aider en me faisant jouer des jeux de rôle alternatifs, et surtout qui comprenaient sans jugement mon incapacité à donner de l'empathie à ce moment là.

J'ai senti, ô merveille, à la fin de ces trois-quarts d'heure de présence attentive cette enveloppe du cœur que l'on nomme en médecine chinoise "maître du cœur" qui se desserrait, et mon cœur qui pouvait battre de façon détendue.

Je n'avais pas conscience de cet étai avant qu'il ne se desserre.

Je me suis sentie pleine de gratitude envers mes interlocutrices, envers cet outil merveilleux qu'est la CNV, et envers la vie. (Parce que mes besoins de compréhension, de partage d'empathie et de cohérence avaient été satisfaits).»

### Patricia Salgon

Le premier séminaire avec Marshall B. Rosenberg fut pour moi une révélation en ce qui concernait la communication : après 5 années d'études de psychologie, 8 années de formation à la psychothérapie, 10 ans de travail sur moi-même, j'avais bien sûr entendu parler de l'importance des sentiments, des besoins et des demandes. Cependant, je ne savais pas vraiment comment dire tout cela et je me sentais totalement démunie dans certaines relations : lorsque quelqu'un devenait agressif ou se mettait en colère, je restais paralysée. Au cours de cette initiation j'ai enfin compris les clés fondamentales de la communication et je me sentais pleine de joie, d'espoir et de gratitude à l'égard de Marshall qui nous avait donné les mots et l'attitude qui mènent au cœur de l'autre.

Et puis, j'avais enfin saisi clairement que signifiait donner de l'empathie à quelqu'un. Néanmoins, alors que les principes me paraissaient simples, j'ai bien perçu qu'il me faudrait beaucoup de temps pour parler "girafe" avec fluidité.

Bien que rapidement j'ai été capable de faire correctement les exercices proposés en séminaire ou atelier, lorsque des situations relationnelles difficiles surgissaient, je ne parvenais pas à utiliser la langue girafe que j'apprenais et cela me déconcertait. J'ai compris que mon attitude intérieure était encore celle du jugement sous lequel se cachait la colère. J'ai alors profondément réalisé que la CNV est un chemin de conscience qui demande du temps.

Ma vie relationnelle est aujourd'hui transformée : autrefois je taisais ce qui ne me convenait pas, par peur de déplaire ou de blesser. Maintenant je sais poursuivre la danse de la communication.

J'ai encore un long chemin à parcourir pour devenir une belle girafe mais je sais que la voie est de pratiquer, encore et toujours. Le fait d'être devenue formatrice me réjouit et va me permettre de partager et d'améliorer encore et encore l'usage de ce si précieux langage.

### Michelle Guez

Je ressens beaucoup de gratitude pour Jacques de Panafieu et les années de formation à la relation d'aide et à la clarification avec lui. Il m'a donné, par sa qualité d'Être, son écoute et sa bienveillance, le goût de vivre, en pleine conscience, le moment présent. Ce parcours en clarification m'a préparé à rencontrer la Communication NonViolente.

Dans mon premier stage d'introduction à la Communication NonViolente en 1996, j'ai vécu des moments extrêmement puissants ; en particulier lors d'un jeu de rôle avec Marshall B. Rosenberg : j'ai fait l'expérience de "l'empathie qui guérit". Cela a été un "déclat" pour moi. J'ai immédiatement perçu la profondeur, l'impact de cette prise de conscience et sa cohérence avec mes aspirations. Le chemin de réconciliation, dans lequel j'étais depuis plus de douze ans, a pris tout son sens. Ma motivation, pour continuer cet apprentissage, en a été décuplée.

Quand je fais le constat de la violence dans le monde, violence liée essentiellement à l'apprentissage culturel destructeur, j'ai vraiment envie de contribuer concrètement à la diffusion de l'état d'esprit et de cœur de la CNV afin que les relations "dominant/dominé" se transforment en relation de coopération et de bienveillance.

J'ai très à cœur dans les formations CNV que j'anime, de mettre l'accent sur l'état de conscience qui favorise l'estime et la confiance en soi afin que nous soyons "contagieux" de bonheur et co-acteurs du changement.

Partager la Communication NonViolente et la médiation avec les adultes et avec les enfants me remplit d'espoir. Comme tous, j'aspire à une société plus humaine et plus consciente, dans laquelle les besoins de chacun puissent être satisfaits de façon créative et pacifique.

À bientôt pour la suite des découvertes ensemble.

## DIVERS

Chanson écrite au cours du stage en mai 2002 :  
"Donner du corps à la parole et la parole au corps"

J'AIMERAIS TANT PRENDRE LE TEMPS

Paroles d'Huguette CARTIER

Sur la musique d'Henry SALVADOR – "Syracuse"

J'aimerais tant prendre le temps  
De vivre pleinement l'instant  
Appriivoisant le doute, la peur  
Ne plus emprisonner mon cœur  
Laisser passer les idées folles  
Donner du corps à la parole  
Sentir mon souffle rassurant  
Chanter libre comme le vent  
Et retrouver le matin calme  
Qu'hier j'ai goûté aux sommets  
En m'enivrant de senteurs vraies  
En écoutant, en partageant  
Ce qui est vivant au présent  
J'aimerais tant prendre le temps  
De vivre pleinement l'instant  
Pour m'en souvenir à PARIS

## Infos des régions

Ça bouge beaucoup dans différentes régions de France et une multitudes d'initiatives éclosent. Cette rubrique sera le reflet de cette effervescence. Nous y consignerons tous les évènements susceptibles de contribuer à faire connaître la CNV (conférences, groupes de pratiques, expérimentations, projets, etc.)

### Aix-en-Provence

27 septembre 2002 à 20h30, conférence de Thomas d'Ansembourg

Renseignements : Graines de vie 04 42 92 06 70

### Nantes

13 au 16 février 2003, séminaire et conférence de Marshall B. Rosenberg

Renseignements : ACNV

### Le giraphone\*

Le titre de ce journal est provisoire. Les travaux de nos différentes réunions de Conseil d'administration ont débouché sur un choix qui n'a pas pleinement satisfait nos besoins de cohérence et de créativité. Voici quelques noms que nous avons failli retenir : "Chœur de girafes", "champ de girafes", "graines de girafes", "la pivoine chaordique", "pas à pas", "la girafe chaordique", "la danse des girafes", "rêves de paix", "Je me parle enfin", "EnVie".

Laissez libre cours à votre imagination et envoyez vos propositions de titre à : [acnvfrance@wanadoo.fr](mailto:acnvfrance@wanadoo.fr)

## Bulletin d'adhésion

à photocopier si vous voulez garder l'article au dos

J'adhère à l'Association Communication NonViolente et je recevrais pendant 1 an le journal et le programme des formations

Je règle par chèque de 15€ à l'ordre de : A.N.C.V

Je règle par mandat postal de 15€ à l'ordre de : A.N.C.V

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_

**Comité de rédaction** : Véronique Brusorio, Brigitte Georgel, Catherine Legent, Béatrix Piedtenu, Geneviève Wilson et le CA

**Mise en page** : Laurent Chirié - Gilles Brusorio

**Impression** : A.G.C.I. 205 chaussée Jules-César - 95 Beauchamp

Association Communication NonViolente (A.N.C.V)

Association Communication NonViolente - Organisme déclaré au titre de formation professionnelle continue n°11752609475

Siège social : 13, boulevard Saint-Martin 75003 PARIS - tél : 01 48 04 98 07 - fax : 01 42 72 01 31

mail : [acnvfrance@wanadoo.fr](mailto:acnvfrance@wanadoo.fr)

Site Web France : <http://cnvf.free.fr>