

# Communication Non Violente face au pervers narcissique

## La Communication Non Violente ou CNV

*« Nous vivons avec des schémas plein la tête; qui font de nous des marionnettes, des morts-vivants. Incapables d'écouter nos besoins profonds et ceux des personnes que nous sommes amenés à côtoyer, nous ne pouvons que cataloguer, critiquer, juger et nous enfermer nous-mêmes dans un monde de chacals».*

Marshall Rosenberg.

Nous vous proposons ici une technique de communications susceptible de vous aider à comprendre comment on vous manipule et à appliquer quelques règles simples pour vous en sortir

Lorsque quelqu'un agit d'une manière qui vous offense, qui vous viole, qui vous blesse, comment apaiser la situation?

La communication non-violente peut s'avérer un outil extraordinaire

L'objectif premier est de s'affranchir de toute violence quelle soit verbale (insultes, cris etc..) ,mentale (chantage affectif, manipulation) ou physique.

L'objectif second est de maintenir le lien de communication avec le Pervers Narcissique sans se laisser emporter dans les sables mouvants où il veut nous entraîner afin de nous y perdre.

La communication non violente, ou CNV peut être une contre manipulation positive efficace.

Présentation d'un concept doublé d'une méthode

Il s'agit d'un outil de communication, principalement verbal, qui peut servir à la résolution de conflits entre deux personnes, deux groupes ou au sein même des groupes. (La CNV est utilisée lors de thérapies familiales, pour les relations de couples ou encore en entreprise)

Communiquer, ce n'est pas imposer systématiquement un rapport de force

Or, la société consumériste et individualiste favorise une communication

conflictuelle

La CNV (Communication Non Violente) est une technique de communication efficace, non violente initiée par Marshall Rosenberg, qui s'est intéressé à la résolution des conflits et aux communications alternatives et pacifiques.

La CNV est désormais considérée comme une méthode qui a fait ses preuves dans la résolution de relations conflictuelles:

---

## DÉFINITION



Le concept de la Communication non-violente (CNV) a été introduit à la fin des années 1970 par Marshall B. Rosenberg, Docteur en Psychologie clinique, qui a développé - en se référant à Gandhi et aux travaux de Carl Rogers - une méthode de communication interpersonnelle simple et structurée qui a pour dessein à créer entre

les êtres humains des relations fondées sur l'empathie, la compassion, la coopération harmonieuse et le respect de soi et des autres.

La CNV n'impose pas de règles mais suggère, guide : elle fournit des points de repères et peut vous aider à résoudre les conflits de manière pacifique ; il s'agit d'un ensemble de technique couplé à une philosophie de vie fondée sur l'empathie, c'est un moyen de désamorcer rapidement le processus de la violence et permet à la victime de faire face à son interlocuteur (agresseur).

Les concepts de la CNV font l'objet d'une marque déposée : Communication non violente (Nonviolent Communication). Les droits sont détenus par un organisme sans but lucratif dont le siège social, le Center for Nonviolent Communication (Centre pour la Communication non violente), est aux États-Unis, en Californie.

---

# OBJECTIFS DE L'UTILISATION DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ou CNV

La CNV est appliquée à la prévention de la violence, à court et long terme.

Les domaines d'application de la communication non violente sont nombreux : dans toute situation conflictuelle, la CNV peut théoriquement être utilisée.

Dans votre couple ou vos relations familiales

Dans le cadre de la relation avec un pervers narcissique ou manipulateur pervers

Dans un but thérapeutique, la relation d'aide ou la psychologie

Dans un environnement scolaire

Et enfin, dans le milieu professionnel

Certains préfèrent parler de communication « empathique » ou « consciente ».

M.Rosenberg insiste en effet sur la notion d'empathie : sachez vivre les émotions avec l'autre, l'écouter vraiment (avant d'aller plus loin).

Il dénonce les jugements portés par le langage usuel (qui met en exergue les valeurs que l'on enseigne dès le plus jeune âge) : on analyse l'autre, on l'étiquète, on se compare, on se dénigre, on menace, on veut être le « winner », on discrimine celui n'est comme nous le souhaitons etc.

Ce qui induit des comportements et des sentiments négatifs : haine, culpabilisation, manipulation, agression, contrainte etc.

---

## 4 ÉTAPES FONDAMENTALES

Nous avons tous des besoins fondamentaux : quand l'un de ces besoins n'est pas satisfait, le manque génère un inconfort, qui génère une émotion, et ensuite une expression plus ou moins violente de cet inconfort.

L'efficacité de la CNV tient ensuite dans 4 étapes simples qui la composent :

1. **Observer la situation** : cette étape implique d'apprendre à distinguer l'évaluation de l'observation. Cela consiste à remplacer généralisations et jugements par une description circonstanciée et précise des faits.

2. **Reconnaître le sentiment** : il s'agit ici de prendre conscience du ressenti

provoqué par la situation précédente, et de le nommer en utilisant tout le registre du vocabulaire affectif.

3. **Identifier le besoin sous-jacent** : prendre conscience et verbaliser le besoin qui engendre le sentiment permet en retour de déterminer les moyens à mettre en œuvre pour le satisfaire.

4. **Exprimer une demande négociable** : l'objet de la demande est d'expliquer dans un langage clair les actions que nous aimerions voir mener pour satisfaire le besoin.

## APPLIQUER LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ou CNV

Si chacun d'entre nous manipule autrui (nous jouons tous de cela pour obtenir quelque chose : l'enfant qui pleure pour avoir une glace ou jouet, par exemple), la manipulation est pathologique dès qu'elle est systématique, perverse et violente.

Nous n'utilisons donc le terme de **MANIPULATION** que lorsqu'elle est appliquée en vue de porter préjudice à autrui et de tirer profit au détriment du manipulé.

À partir du moment où l'on exige des choses de vous, où l'on utilise vos émotions pour vous faire réagir, il y a manipulation et donc violence.

L'objectif de la **Communication non Violente** ou CNV est de parvenir à une application fluide et presque involontaire de ces 4 étapes, créant ainsi de nouveaux réflexes dans votre manière de vous exprimer et d'exister.

En situation de conflit ouvert, les mots ne doivent pas vous atteindre.

Il est important alors pour vous de garder distance, ce qui permettra de gérer au mieux vos émotions.

Refusez de faire ce qui ne vous convient pas !

Renvoyez à l'autre ce qu'il fait ou dit. Restez factuel, un fait n'est pas une interprétation, c'est une réalité qu'il ne pourra pas contester.

Essayez de découvrir ce qui a motivé votre « adversaire » à choisir tel ou tel

comportement dans une situation donnée.

Les mots que l'on prononce peuvent ériger des murs entre les gens; ils peuvent aussi ouvrir des fenêtres et rendre la communication non seulement possible, mais enrichissante pour les deux parties.

---

## **Site français reconnu concernant la CNV ou Communication non Violente et offrant une information fiable:**

- <http://cnvc.org>
  - <http://nvc-europe.org>
- 

## **SOURCES :**

- [http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=communication\\_non\\_violente\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=communication_non_violente_th)
  - [http://fr.wikipedia.org/wiki/Communication\\_non\\_violente\\_\(Rosenberg\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Communication_non_violente_(Rosenberg))
  - [http://www.alchymed.com/articles\\_impr.asp?id\\_article=445](http://www.alchymed.com/articles_impr.asp?id_article=445)
  - <http://www.capitecorpus.com/outils-et-methodes/communication-non-violente>
- 

## **INDICATIONS BIBLIOGRAPHIQUES**

Marshall B. ROSENBERG, Les mots sont des fenêtres (ou des murs). Introduction à la **communication non violente**, Editions La Découverte, 1999, 2004

Marshall B. ROSENBERG, **La communication non violente** au quotidien, Editions Jouvence, 2003

---

## Geneviève SCHMIT

---

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail, Geneviève Schmit.



Pervers-  
narcissiques.fr Site  
portail pour les  
victimes de PN



Geneviève Schmit,  
coaching  
thérapeutique.

© Geneviève Schmit, experte dans l'accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au 06.43.43.15.79

---

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié:

## Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation



perverse. [Soutien.Psy](#)

---