

# La communication non-violente (CNV)

## principes et enjeux

Laurent MULLER, MCF INSPE-INTERPSY

15 octobre 2025

DÉVELOPPEMENT  
PRO

“

# LES RDV DE L'INSPÉ

## POUR LES ACTEURS DE LA FORMATION DES ENSEIGNANTS

INSTITUT NATIONAL SUPÉRIEUR  
DU PROFESSORAT ET DE L'ÉDUCATION - UNIVERSITÉ DE LORRAINE

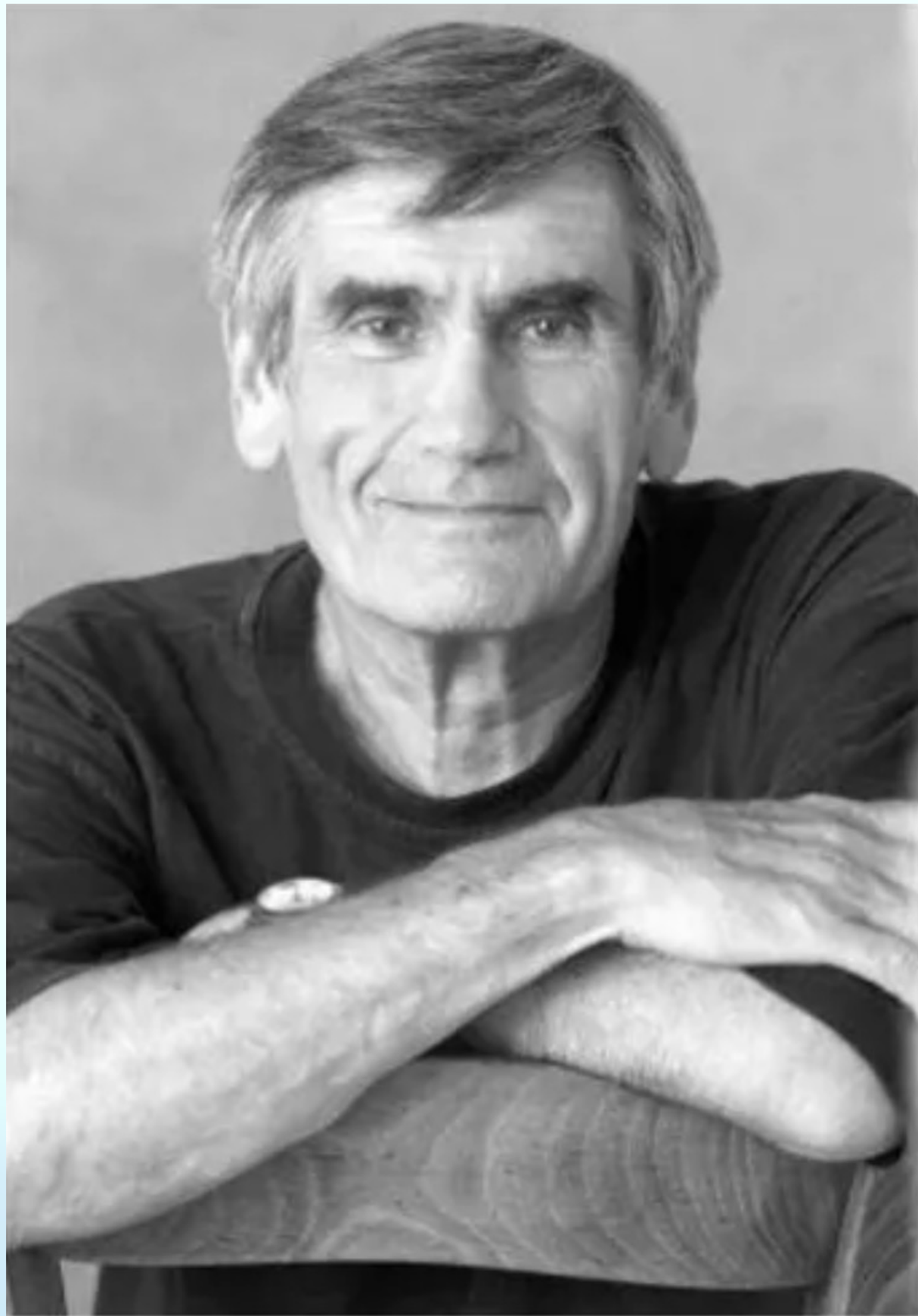
”



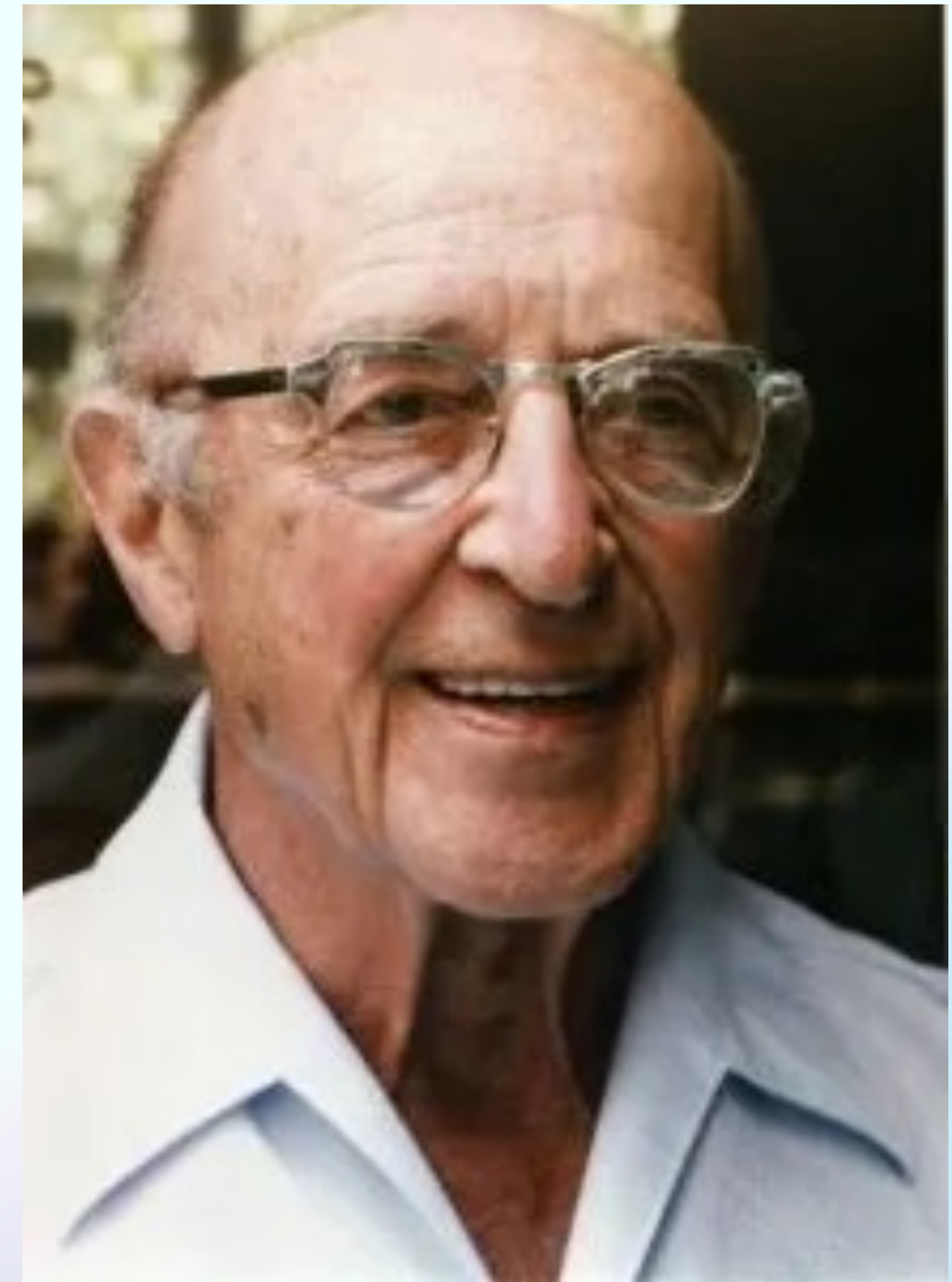
UNIVERSITÉ  
DE LORRAINE

**INSPÉ**

Institut national  
supérieur du professorat  
et de l'éducation  
Académie de Nancy-Metz

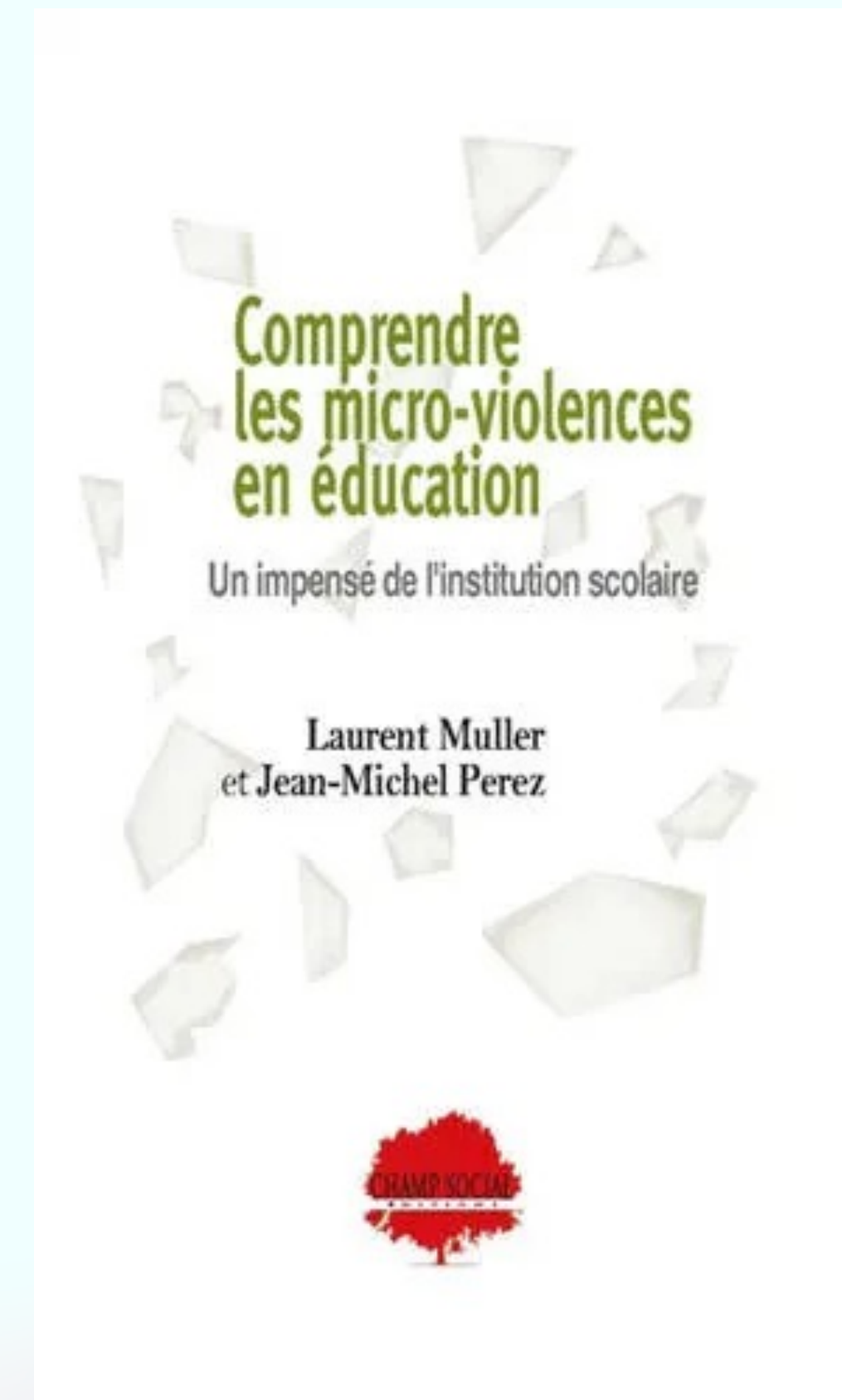
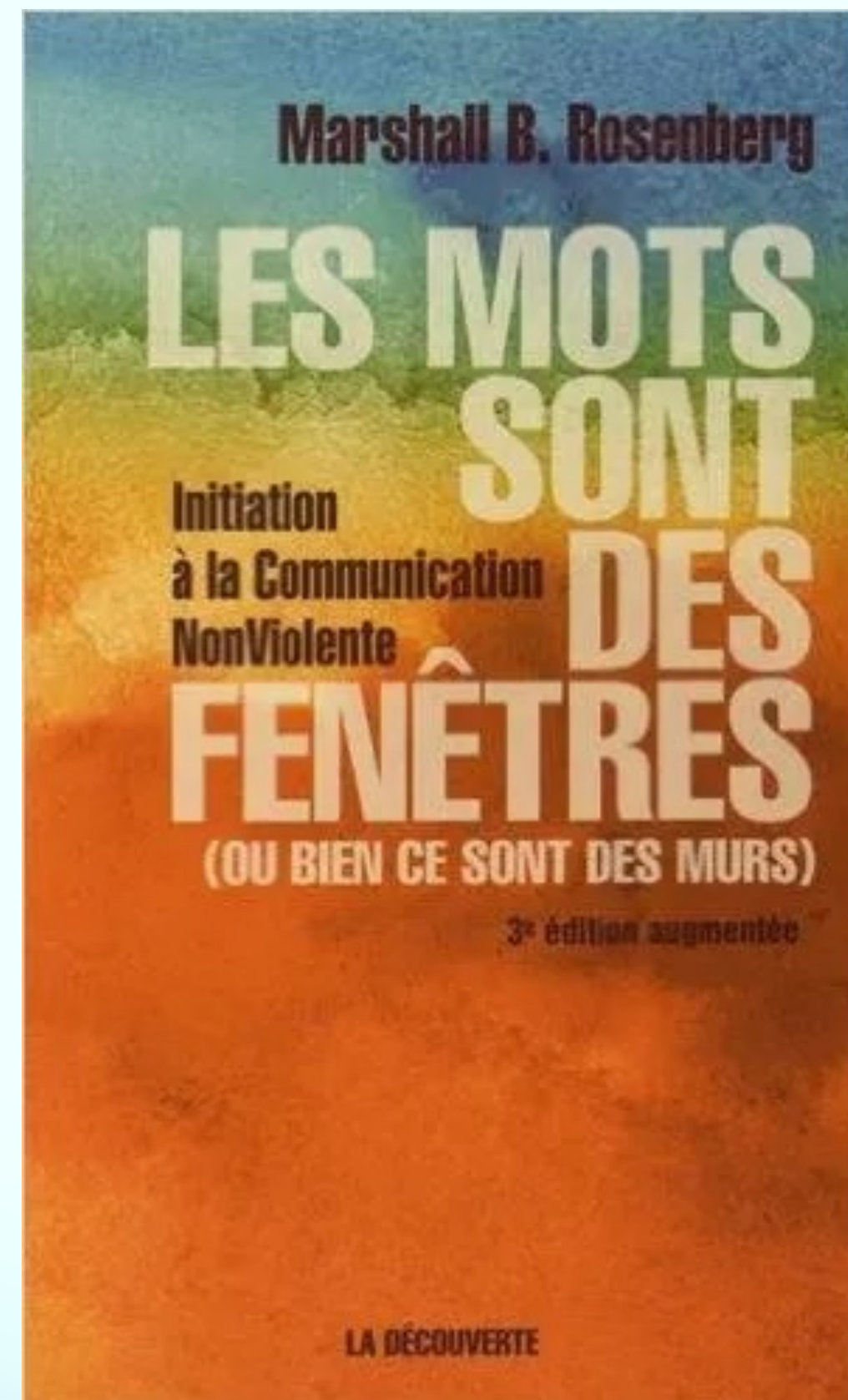


Marshall Rosenberg, 1934-2015



Carl Rogers, 1902-1987





Pourquoi (pour quoi) la CNV ?

# Ce que parler de CNV suppose

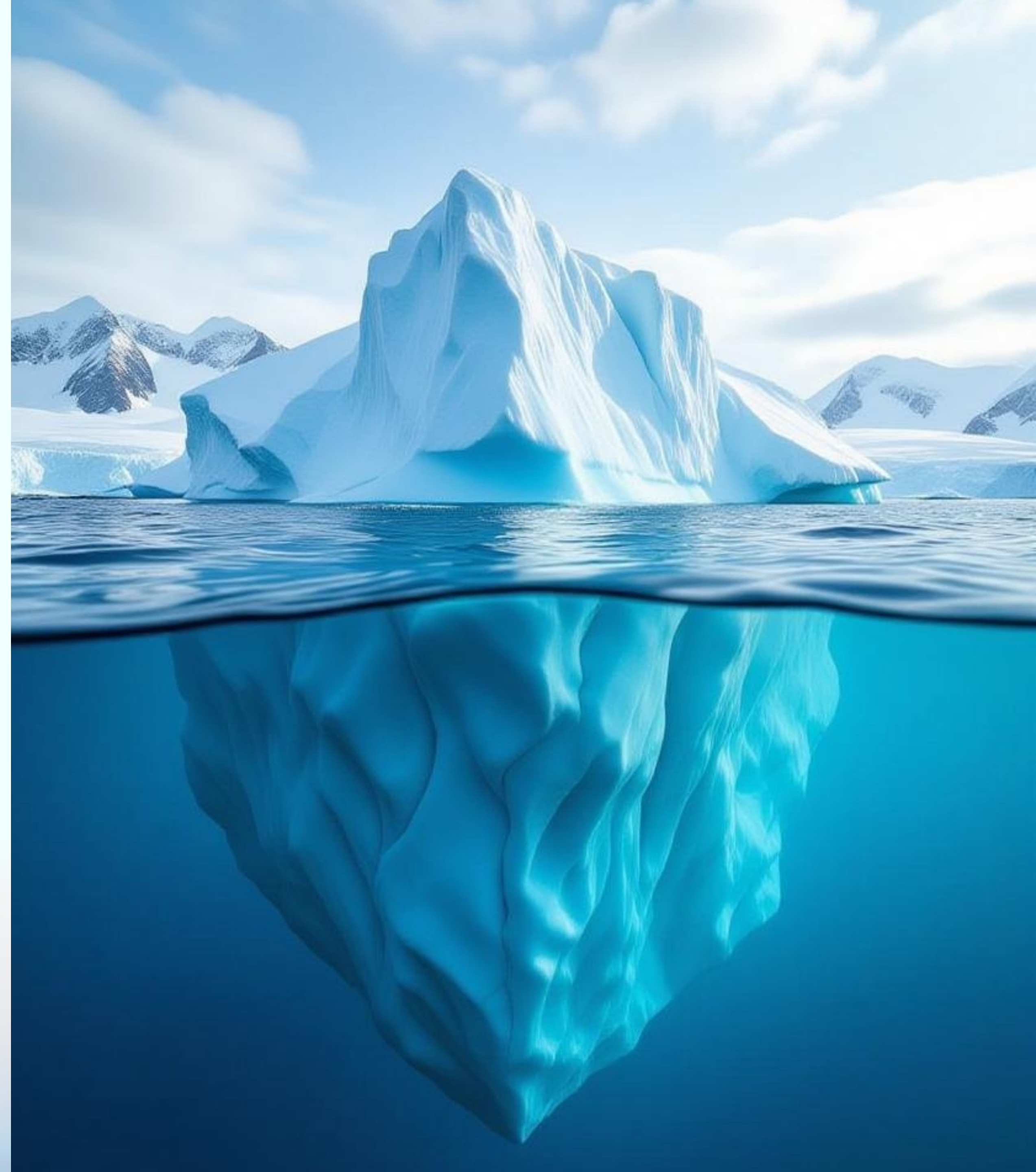
Des formes non identifiées de violence dans la communication ordinaire

- Communication « ordinaire » : ancrée dans le **rapport de force**, le pouvoir sur l'autre.
- « **Avoir raison** ou être heureux »
- Voir autrui comme un moyen, contraire à (la première reformulation) de l'impératif catégorique : « Agis de telle sorte que tu traites l'humanité, aussi bien dans ta personne que dans la personne de tout autre, toujours en même temps comme une fin, et **jamais simplement comme un moyen**. » Kant, *Fondements de la Métaphysique des mœurs*.
- La **manipulation** est **violence**, qui repose sur un premier mensonge « c'est pour ton bien »
- Le **logos** n'est pas **l'autre de la violence** : il peut en être la **continuation** par d'autres moyens.



# La partie immergée de l'iceberg

Des micro-violences pour  
« faire faire » et « faire penser »



# De la violence à la force protectrice

Ni violent ni inoffensif

Mais une force empathique qui offre un cadre sécurisant

Gérer pacifiquement les conflits

Se déconditionner pour en revenir au langage originaire des besoins

Réformer sa manière de parler, mais aussi sa manière d'être-au-monde



« Bien que je la présente comme un « processus de communication » ou un « langage de la bienveillance », la CNV est plus qu'un processus ou un langage : c'est une invitation permanente à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chances de trouver ce que nous recherchons. »

Marshall Rosenberg, Les mots sont des fenêtres..., p. 26



# La clarification de l'intention

## Ou la condition éthique

- Aucun processus n'est miraculeux
- Sans être irrigué par une vigilance de l'attention
- Risque de **psittacisme**
- Risque de dévoiement en **manipulation**

« L'hypocrisie est un  
hommage que le vice  
rend à la vertu. »  
La Rochefoucauld



Engage une philosophie de la responsabilité

Et une éducation à cette responsabilité

- **Déni de responsabilité** : racine de la violence.
- Arendt, Eichmann, « terriblement et effroyablement normal », illustrant la « **banalité du mal** »
- Milgram et **l'état agentique** : la soumission à l'autorité peut faire de nous des agents d'exécution
- En revenir à l'éthique du stoïcisme: « **discerner**, parmi les êtres, ceux qui dépendent de nous et ceux qui n'en dépendent pas. » Epictète.
- **Souveraineté** intérieure.





Comment la CNV ?

Le processus en question

# Un processus de clarification

« Connais-toi toi-même », Oracle de Delphes, repris par Socrate

- Sortir de la confusion = faire la **clarté** sur ce qui se passe en soi,
- **Alignement existentiel**
- Se relier à soi pour se relier à l'autre
- Sortir de la posture de **victime**, de **sauveur** ou de **bourreau**
- Transformer la violence **envers soi** pour pouvoir désamorcer la violence à l'égard d'autrui.



Empathie bien ordonnée  
commence par soi-  
même.

# Un processus en quatre temps

I-OSBD

- **Observer** sans **évaluer** (pas d'interprétation)
- Exprimer ses **sentiments** (en prenant la responsabilité) sans **jugement masqué**
- Reconnaître le **besoin** à l'origine du sentiment, sans le confondre avec la **stratégie** pour le nourrir
- Formuler une **demande** sans la confondre avec une **exigence**.



« Quand on suspend son  
jugement, la tranquillité de l'âme  
s'ensuit comme l'ombre suit un  
corps. »

Pyrrhon (d'après Sextus Empiricus)

« La violence est  
l'expression tragique  
d'un besoin frustré »

Marshall Rosenberg



Un processus qui n'a pas vocation à devenir « normal »

- Langage de déconditionnement **intérieur**
- Requiert une « **ascèse** »
- Processus **inchoatif**
- Praticable même si l'autre n'est pas du tout « en mode CNV »
- Permet de prendre la **distance** intérieure pour engager la pacification

# Conclusion

Non pas lutter contre la violence

Mais orienter différemment cette énergie...

vers la reliance (E. Morin)

