



INTERVIEW

Véronique Gaspard,
formatrice certifiée du Centre
pour la Communication NonViolente¹

“Retrouver l'accès à l'enfant intérieur”

NEXUS La Suède a mis en place un système d'éducation de l'enfant qui privilégie l'écoute et le respect sans discernement, ce qui débouche aujourd'hui sur des générations d'enfants-rois. Où est la confusion selon la CNV ?

Véronique Gaspard : Avant tout, je tiens à saluer les précurseurs d'une éducation bienveillante. Les Suédois ont interdit toutes les punitions corporelles et les autres châtiments. Aujourd'hui, nous savons que le cerveau d'un enfant humilié, battu, ne se développe pas de la même manière. Il est donc important de prendre en compte les besoins de l'enfant et de lui donner des repères pour vivre en société. La confusion, c'est peut-être de penser que les adultes et les enfants sont égaux. Nous sommes équivalents en tant que personnes, nos vies ont la même valeur, mais il n'y a pas d'égalité dans les rôles. Les recherches en neurosciences, diffusées par la pédiatre Catherine Gueguen, prouvent que le cerveau d'un enfant qu'on écoute, qui évolue dans la bienveillance, se développe pleinement. Écouter les besoins d'un enfant et les satisfaire n'a rien à voir avec faire de lui un enfant-roi. La CNV est l'art de la prise en compte des besoins de l'enfant et de ceux des éducateurs. Ce qui demande de fixer un cadre, des limites, d'une manière naturelle, avec bienveillance et fermeté. L'enfant-roi est la résultante de la prise en compte de ses besoins uniquement. Et c'est effectivement un risque, quand nous ouvrons la

porte aux besoins de l'enfant, d'oublier nos propres besoins d'adulte. Donner des repères, c'est offrir de la sécurité. Par exemple, un élève insulte un enseignant. La CNV nous invite ici à nous mettre à l'écoute du besoin de justice de l'élève, qui n'est pas pris en compte quand il est puni au moment où il arrive en retard, quand cela n'a pas de conséquences pour l'enseignant. En même temps, l'enseignant a besoin de respect dans la manière dont les choses sont dites et de considération de la part de l'élève. C'est depuis la conscience de ces besoins en jeu pour chacun qu'un dialogue va pouvoir s'amorcer.

Quelles sont les différentes étapes possibles d'évolution de l'être humain pour la CNV ?

Bébé, je suis totalement dépendant de mes parents, de mon environnement. Je ne peux pas subvenir seul à mes besoins. Je découvre la souffrance de la frustration, l'impuissance d'avoir des besoins non nourris et de ne rien pouvoir faire pour me rendre la vie plus belle. Dans la dépendance, nous faisons porter le poids de notre satisfaction sur une personne en particulier. Il n'y a qu'une stratégie possible pour nourrir nos besoins. La phrase de la dépendance est : « *J'ai besoin de toi.* » Lorsque je grandis, j'ai davantage de moyens et je ne veux plus jamais revivre la souffrance connue lors de ma période de dépendance. Ayant vécu l'insécurité, je veux devenir indépendant. Dans l'indépendance,



nous ne prenons pas en compte les besoins de l'autre, nous voulons satisfaire nos besoins tout seuls. La phrase de l'indépendance est : « *Je n'ai besoin de personne. Je ne veux plus faire dépendre mon bien-être de quelqu'un d'autre que moi.* » Je continue à mûrir et je me rends compte qu'à force de ne vouloir dépendre de personne, je suis seul. Dans ce cas, je peux faire un pas vers l'autonomie. Je prends alors la responsabilité de nourrir mes besoins, sachant que j'ai plusieurs stratégies pour le faire et en réincluant les autres comme moyens possibles pour m'aider. Je peux entendre plus facilement un « non » à mes demandes. J'ai des préférences et moins d'exigences. La phrase de l'autonomie est : « *Je sais comment nourrir mes besoins. J'ai 36 000 stratégies possibles et l'autre peut m'apporter son soutien.* » Ayant cessé de me couper des autres, je réalise à leur contact que nourrir seulement mes propres besoins ne fonctionne pas. Dans l'interdépendance, nous prenons en compte nos besoins et ceux de l'autre, nous avons conscience de l'impact de nos actions sur l'autre, même si nous ne sommes pas responsables de ce qu'il ressent. La phrase de l'interdépendance, c'est : « *Je veux découvrir comment nourrir mes besoins et les tiens, car je sais que nous sommes reliés.* »

Bien entendu, le cheminement à travers ces quatre étapes n'est pas linéaire et homogène. Si nous pouvons repérer où nous nous trouvons globalement, il est possible que, sur le plan social, nous soyons en mesure de vivre dans l'axe autonomie/interdépendance, alors que dans notre vie affective nous continuons à osciller entre les deux pôles dépendance/indépendance.

Dans cette perspective, quel mode d'éducation plus approprié mettre en place

pour les enfants et les adolescents? Que faire pour les aider à devenir adultes?

Selon moi, le mode d'éducation le plus approprié serait celui qui permettrait de développer l'autonomie et la conscience de l'interdépendance chez l'enfant, afin qu'il puisse devenir un adulte conscient et responsable de ce qu'il vit, ayant à cœur son bien-être et celui d'autrui.

Une grande partie de notre éducation actuelle est fondée sur l'existence de la notion du bien et du mal. Croyant que l'enfant ignore de quoi il s'agit, nous l'éduquons dans ce sens. Quand il fait « bien », nous le récompensons; quand il fait « mal », nous le punissons. En agissant ainsi, l'enfant se construit avec des repères externes et absolus : « un autre » sait pour lui ce qui est bon ou pas. N'ayant plus de repères internes, il a moins les moyens de prendre la responsabilité de ses actes. Il réagit soit en mode soumission, soit en mode rébellion face à l'autorité.

L'éducation qui intègre la CNV va aider l'enfant à développer des références internes pour maintenir son élan naturel de contribution. Marshall B. Rosenberg, son fondateur, est parti d'un présupposé : les êtres humains aiment contribuer au bien-être, que ce soit le leur, celui des autres ou de la planète. Tout son travail a été de repérer ce qui, dans notre langage, nous coupe de cet élan de contribution. Ainsi, la CNV nous invite à poser un regard différent sur l'être humain et son fonctionnement. « *Tous les êtres humains, quel que soit ce qu'ils disent ou font, sont en train de nourrir un besoin* », selon ce dernier. Nous allons alors choisir d'éduquer l'enfant dans la conscience des besoins, les siens comme ceux des autres. L'encourager à développer des capacités : d'auto-empathie pour prendre soin de lui, repérer quels sont ses besoins à partir de ses émotions, ses ressentis... et retrouver son pouvoir d'action >>>

>>> en apprenant à faire des demandes; d'empathie pour entendre les besoins de l'autre; d'expression authentique pour développer sa capacité à s'exprimer d'une façon qui augmente ses chances d'être entendu. Il ne s'agit pas de donner des cours à l'enfant. Celui-ci apprend par imprégnation. Il imite, intègre, reproduit les modes de fonctionnement qu'il voit ou qu'il vit avec les autres. Cet apprentissage se fait donc par l'expérience vécue dans la relation avec des adultes, qui ont intégré ces modes de fonctionnement.

Un des écueils pour la génération d'adultes, qui découvre la notion des besoins reliée à celle des émotions et qui réalise que certains de leurs besoins d'enfants n'ont pas été pris en compte, peut être de donner toute la place aux besoins de l'enfant et de ne plus mettre de limites. D'autant que, avec l'apport des neurosciences, elle réalise en même temps l'impact négatif de la non-prise en compte des émotions, des besoins, sur le développement du cerveau de l'enfant. Si en tant qu'adultes, nous mettons toute notre attention sur le fait qu'il n'y a que les besoins de l'enfant à prendre en compte, sans intégrer qu'une même énergie de vie aspire aussi à être entendue chez nous, alors non seulement nous nous faisons violence, mais nous privons aussi l'enfant de l'apprentissage de l'interdépendance. Soutenir l'autonomie et la prise de responsabilité, là où nous entretenions avant la dépendance et l'indépendance, permet ainsi de développer des structures de coopération et de collaboration. C'est ce que nous appelons passer du « *pouvoir sur* » au « *pouvoir avec* ». Ainsi, l'urgence est de former les parents et les enseignants à cette approche pour leur donner les moyens de leurs intentions².

Que pouvons-nous faire pour aller dans ce sens ?

Chercher les pièges du langage qui font que nous nous coupons de nos élans de contribution. Les jugements font partie de la première catégorie du langage de domination : les généralisations, les interprétations, les comparaisons, la pensée binaire et tous les mots qui nous coupent de l'instant, « *toujours* », « *encore* », « *jamais* », etc. La deuxième catégorie contient les ordres et les exigences. Tous les moments où nous allons chercher à obtenir une chose par n'importe quel moyen : les punitions, les blâmes, les récompenses, les menaces, la honte, la culpabilité... La troisième catégorie concerne le déni de responsabilité de nos actes, nos paroles et nos sentiments. Le langage reflète ces catégories. Dans les jugements, nous trouvons : « *j'aime* », « *je n'aime pas* ». Dans l'ordre des exigences : « *il faut* », « *tu dois* ». Dans le déni de responsabilité : « *je n'ai pas le choix* », « *je suis obligé* ».

Prendre conscience de tout cela nous permet de prendre nos responsabilités, de ne pas rejeter la faute sur l'autre et de passer d'une causalité horizontale : « *Je suis triste parce que tu ne me téléphones jamais* », à une causalité verticale : « *Je suis triste parce que j'ai besoin d'attention*. » À partir de la conscience de notre besoin, nous allons pouvoir agir pour notre bien-être, car il y a de multiples manières de vivre de l'attention. Nous ne sommes plus dans la dépendance d'une personne en particulier. Nous pouvons choisir de porter notre attention sur nos émotions, qui sont le témoin de ce qui aspire à être entendu en nous, et agir. Retrouver une certaine liberté, une autonomie et une conscience que tous les êtres humains ont les mêmes besoins. Et que pour prendre soin d'un besoin, il y a de multiples stratégies. Avec cette conscience, nous allons aussi accueillir différemment les émotions de l'autre, en ne nous sentant plus responsables. Les enfants vont apprendre que les émotions de ceux qui les entourent (les copains, les adultes) leur appartiennent et leur parlent de leurs propres besoins. « *Je ne suis pas responsable des sentiments de l'autre, mais j'ai à apprendre à me comporter envers l'autre de façon responsable* », a dit Mashall B. Rosenberg.

L'enfant continue-t-il de vivre en nous à l'âge adulte ?

L'enfant intérieur, c'est la joie initiale d'être en vie. Oui, l'enfant peut continuer à vivre en nous à l'âge adulte, si notre éducation nous a permis de rester reliés à nos ressentis, témoins de la vie qui coule en nous. La CNV permet d'accompagner l'enfant en l'autorisant à être qui il est. Pour les adultes que nous sommes, elle nous redonne le droit de ressentir, de valider nos perceptions, nos ressentis, nos émotions, nos sensations, et de retrouver l'accès à cet enfant intérieur, là où notre éducation nous a coupés de lui. Le défi pour les années qui viennent consiste à donner aux adultes les moyens d'accompagner les enfants vers leur autonomie et leur pouvoir de création. J'aime la phrase du psychologue Thomas d'Ansembourg : « *Est-ce que ma façon d'être adulte fait sens ou envie aux enfants ou aux adolescents ? Est-ce que je fais partie de la solution ou est-ce que j'entretiens le problème ?* » Il est essentiel de nous demander chaque jour si nous sommes inspirants ou pas pour les enfants d'aujourd'hui.

● PROPOS RECUEILLIS PAR AUDREY FELLA

NOTES

1. Voir le site des formateurs certifiés AFFCNV : <http://www.cnvformations.fr/>
2. Catherine Schmider a créé l'association Déclic pour promouvoir la CNV dans la formation des professionnels de l'éducation.