

Enfants, adultes :

TOUS DES ÊTRES HUMAINS

PAR CATHERINE SCHMIDER,
FONDATRICE DE L'ASSOCIATION DÉCLIC CNV & ÉDUCTION



La CNV apporte des clés de compréhension de notre fonctionnement d'être humain. Elle amène à la conscience des besoins fondamentaux humains et invite à leur prise en compte dans les relations et dans les modes de fonctionnement des structures à toutes les échelles : pour soi-même, dans la famille, à l'école, dans notre pays et sur la planète. Elle offre un changement de regard sur les émotions et les comportements et donne des moyens concrets pour les accueillir, permettant ainsi aux parents et professionnels de l'éducation de favoriser le bien-être et l'épanouissement des enfants, tout en prenant soin d'eux-mêmes et en sachant poser leurs limites.

Mieux se comprendre en 6 étapes

1 Tout ce qui est vivant a des besoins

Si on pense à une fleur, on voit tout de suite quels sont ses besoins. Nous avons les mêmes et bien d'autres encore : besoins physiologiques, sécurité physique et affective, relation, estime de soi et réalisation de soi, et grandes aspirations, comme l'harmonie, la paix.

2 Quels que soient notre âge et notre fonction, nos besoins ont autant d'importance

Parent, enfant, ado, prof, élève, chef d'établissement, nous sommes avant tout des êtres humains, avec les mêmes besoins, même si, selon les âges ou les moments de la

journée, les besoins ne sont pas présents pas avec la même intensité. Posons nous la question : quels sont les besoins qui sont très présents à l'âge des enfants/jeunes dont je m'occupe ?

3 Prise en compte des besoins et épanouissement

Tout comme la fleur, quand nos besoins sont pris en compte, nous sommes épanouis. Dès qu'un besoin n'est pas pris en compte, quelque chose se ferme en nous. Alors, prenons en compte les besoins des enfants pour leur permettre d'être épanouis. Et n'oublions pas d'être aussi à l'écoute des nôtres.

4 Les sensations et émotions, des indicateurs de comment va la vie en nous

Les sensations et émotions agréables indiquent que ce qui est en train de se passer prend soin de la vie en nous. Les sensations et émotions désagréables indiquent qu'un besoin n'est pas pris en compte dans la situation. On va donc apprendre à accueillir les émotions et à entendre les besoins qui sont derrière. Cela nous invite aussi à prendre la responsabilité de nos émotions : même si elles surgissent quand il se passe quelque chose à l'extérieur, nos émotions parlent d'un besoin chez nous.

5 Toute parole et tout comportement est l'expression de besoins

L'enfant ne fait pas les choses contre nous, il les fait pour lui, pour vivre des choses importantes pour lui.

Changeons de regard sur les comportements et essayons de comprendre ce qu'il cherche à vivre en faisant cela.

6 Les comportements non respectueux et la violence sont aussi l'expression de besoins

Quand nos besoins sont pris en compte, nous sommes plutôt dans l'ouverture et l'envie de coopérer. Quand nos besoins ne sont pas pris en compte, nous sommes plutôt dans la fermeture, la fuite ou la réaction. « *La violence est l'expression tragique et maladroite de besoins insatisfaits* » disait Marshall Rosenberg. Punir ne fait qu'alimenter le cercle vicieux du mal-être et de la violence. Nous pouvons dire un non ferme au comportement, en affirmant nos valeurs, puis entendre le besoin qui tentait de s'exprimer et accompagner l'enfant pour prendre soin de son besoin autrement.

Regarder avec la conscience des besoins

Mettre en oeuvre la CNV consiste à se poser ces questions dans chaque situation : quel est son besoin ? Quel est mon besoin ? Puis chercher comment prendre en compte les besoins de chacun.

Par exemple, je découvre mon enfant de 2 ans en train de dessiner sur la tapisserie du salon.

- Qu'est-ce qu'il cherche à vivre d'important pour lui ? Quelle parcelle de vie cherche à s'exprimer ? Peut-être expérimenter, ... s'exprimer, ... avec tout son corps,en lien avec la famille ?
- Comment je me sens ? De quel besoin cela parle chez moi ? Je suis peut-être horrifiée, en colère, et cela parle de la beauté que j'aspire à vivre dans mon salon, peut-être que ça touche le respect des choses matérielles et que j'ai envie de transmettre ces valeurs.
- Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour prendre en compte ces deux besoins ? Par exemple, prévoir un coin du salon ou de la cuisine (un lieu de vie commune), avec un pan de mur, recouvert de grandes feuilles, pour le dédier au dessin.

Vous pouvez faire le même cheminement dans des situations du quotidien :

- Dans le magasin, mon enfant de 6 ans plonge ses doigts avec délice dans les grands sacs de légumes secs ;
- Un élève de ma classe de CM1 parle avec son voisin ;
- Un élève de ma classe de Cinquième harcèle un Sixième ;
- Un élève de ma classe de Seconde a les yeux fermés.

Vous n'aurez pas forcément toutes les réponses maintenant. L'idée, c'est d'amorcer le mouvement de deux compétences clés : l'empathie, quand on se relie à ce que vit l'enfant, et l'auto-empathie, l'écoute de ce qui passe en nous. Ces deux temps en silence sont des préalables nécessaires avant de passer au dialogue, qui permettra de :

- nommer à l'enfant ce que vous comprenez de ses besoins dans la situation (c'est l'écoute empathique, cette fois mise en mots) et vérifier si vous avez bien compris (est-ce que c'est ça ?),
- nommer les vôtres, puis demander à l'enfant de reformuler pour vérifier que vos besoins ont été entendus,
- et ensuite chercher ensemble des solutions pour prendre en compte les deux. Les enfants nous étonnent souvent. Ils sont souvent beaucoup plus créatifs que nous.

On voit que cette manière de vivre les conflits ne culpabilise pas l'enfant, ne porte pas atteinte à son estime de lui. Elle développe sa compréhension et sa connaissance de lui-même, ainsi que son ouverture et son empathie avec les autres. Elle accroît sa capacité à prendre ses responsabilités et à coopérer, ainsi que sa créativité. Elle permet de vivre ce qu'on appelle le « pouvoir avec », qui diffère de nos habitudes dans l'autorité, où l'adulte est souvent dans le « pouvoir sur », quand il use de son rapport de force favorable pour asseoir son autorité.

On va agir de même pour régler un conflit entre deux enfants. Dans nos habitudes, on cherche à savoir qui a commencé, pour pouvoir le sermonner, voire le punir. Avec la conscience qu'apporte la CNV, on va s'intéresser à chacun, ses émotions et ses besoins. Bien sûr tout cela s'apprend et demande de l'entraînement, car cela change beaucoup de nos habitudes.

Repérer les habitudes relationnelles qui desservent nos intentions éducatives

La CNV aide aussi à repérer, en l'expérimentant en formation, ce qui suscite de la fermeture ou de la réaction chez l'enfant/jeune :

- Utiliser les ordres, menaces, chantage, humiliation, punition et récompense, voire violence physique, ... pour nous faire obéir ;
- être dans la réaction et juger, critiquer, comparer, généraliser, mettre des étiquettes, ..., quand l'enfant/jeune a un comportement qui ne nous convient pas ;

- et, quand l'enfant/jeune nous partage une difficulté : minimiser ou amplifier, le juger, être en empathie avec la personne dont il parle, questionner, ramener à soi, rassurer, conseiller... C'est souvent assez déstabilisant de prendre conscience de tout cela, car c'est la panoplie utilisée en générale dans l'éducation. Que reste-t-il ? Exprimer ce qui est important pour nous, écouter l'enfant/jeune, et ce qui est important pour lui, et co-construire ensemble. C'est toute une déconstruction de nos habitudes. Ce qui est encourageant, c'est qu'on en voit des effets rapidement et cela motive à continuer cette transformation...

Prendre en compte les besoins dans les modes de fonctionnement

Plus nous prenons en compte les besoins des enfants et des jeunes dans les modes de fonctionnement à la maison ou dans les structures éducatives, plus ils se sentent bien et moins on a de conflits à régler.

Prenons par exemple le besoin d'être accueilli. Quand on n'est pas accueilli quelque part, ça met dans la fermeture et la défiance. Soigner tous les moments d'accueil, c'est favoriser la confiance et l'ouverture. Cela vous donne plus de chance que vos demandes ou ce que vous enseignez soient mieux accueillis par les enfants.

- À la maison, comment j'accueille mon enfant le matin au réveil ? Quand il me dit quelque chose ? Quand il rentre de l'école ?
- À l'école, avec cette conscience, les enseignants deviennent sensibles à tous les temps d'accueil (début d'année, de période, de semaine, de reprise, ...) et, entre autres, mettent en place des temps pour accueillir comment va chaque enfant/jeune le matin, et des temps hebdomadaire de régulation de la vie de la classe où chacun peut être accueilli dans ce qu'il vit.

Prendre soin de soi

Être parent ou enseignant, c'est passionnant et aussi confrontant et fatigant. Prendre soin de soi est essentiel pour pouvoir garder la disponibilité pour offrir cette qualité de relation aux enfants/jeunes.

L'auto-empathie est une manière de prendre soin de soi. Se poser la question régulièrement : « comment je me sens ? De quoi cela parle d'important pour moi ? Et comment je peux en prendre soin ? » cela permet d'éviter d'en arriver à la « goutte d'eau qui fait déborder le vase » et où nos paroles, voire nos gestes, ne sont pas en accord avec nos intentions éducatives.

Savoir aussi demander de l'écoute à quelqu'un pour « vider son vase de tensions émotionnelles », c'est éviter qu'il déborde sous forme de réactivité ou de violence sur les enfants/jeunes. Si la personne n'est pas formée à l'écoute empathique, vous pouvez lui demander : « est ce que tu serais d'accord de m'écouter sans m'interrompre et à la fin tu reformules ce que tu as compris ? Et si je rajoute quelque chose, tu refais pareil. Pour le moment, je n'ai pas besoin de conseils, ni de solutions, juste d'écoute. » ■

Pour aller plus loin, se former : www.declic-cnveducation.org
Témoignages sur la chaîne Youtube de Déclic CNV & éducation



Catherine Schmitter a été enseignante en collège. Elle a aussi une expérience de l'éducation en tant que parent. Elle est formatrice certifiée en CNV et a fondé l'association *Déclic CNV & éducation*, qui œuvre pour permettre à toute personne ayant un rôle éducatif, parents, professionnels, institutionnels, d'avoir accès à la Communication NonViolente comme moyen de vivre une autorité inspirante où l'enfant apprend, en le vivant, le respect de lui, des autres et de son environnement.