

Les mots sont des fenêtres

Je viens de relire le livre d'introduction à la communication non-violente de Marshall Rosenberg « Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) ». J'ai pensé en faire une note pour ce blog pour deux raisons. D'abord parce que la prédication est une forme de communication et que cela peut être un défi intéressant que son élaboration soit empreinte de cette pensée non-violente. Ensuite pour le titre de ce livre dont la métaphore associe les mots à des fenêtres.

Mon but n'est pas ici de souligner et de détailler toute la profondeur d'un ouvrage qui concerne probablement d'abord chacun dans les relations interpersonnelles dans lesquelles nous sommes engagés à titre individuel ou collectif, mais il n'empêche que les principes qu'évoque Marshall Rosenberg me paraissent pleins de bon sens et pertinents jusque dans l'acte de prêcher. L'auteur définit la *Communication NonViolente* (CNV) comme un « mode de communication – d'expression et d'écoute – qui favorise l'élan du cœur et nous relie à nous-mêmes et aux autres, laissant libre cours à notre bienveillance naturelle » (p. 19). En y ajoutant bien entendu une dimension transcendante qui induit une relation avec Dieu, ne trouve-t-on pas dans cette définition un beau programme pour tout prédicateur ?

La démarche proposée par Marshall Rosenberg pour une communication non-violente passe par quatre étapes : observations, sentiments, besoins, demandes.

- La première composante consiste à bien séparer l'observation de l'évaluation. Quand nous mélangeons observation et évaluation, notre interlocuteur risque de résister à ce que nous disons. La CNV est un langage dynamique qui déconseille les généralisations figées et les remplace par des observations circonstanciées.
- La deuxième composante consiste à exprimer nos sentiments. En développant un vocabulaire affectif qui nous permet de décrire clairement et précisément nos émotions, nous pouvons établir plus facilement un lien avec les autres.
- La troisième composante de la CNV consiste à identifier les besoins dont découlent nos sentiments. Les actes et les paroles des autres peuvent être des facteurs déclenchants, mais jamais la cause de nos sentiments. Face à un message négatif, nous pouvons choisir de réagir de quatre façons : nous juger fautifs ; rejeter la faute sur les autres ; identifier nos propres sentiments et besoins ; ou identifier les sentiments et besoins qui se cachent derrière le message négatif de l'autre. Mieux nous parvenons à associer nos sentiments à nos besoins, mieux l'autre peut y répondre avec empathie, et c'est ainsi que pourra être atteinte ce qu'on peut appeler la *libération affective* – où nous assumons pleinement nos propres sentiments mais pas ceux des autres, tout en sachant que nous ne pourrions jamais satisfaire nos propres besoins au détriment de l'autre.
- La quatrième composante de la CNV attire notre attention sur ce qui enrichit notre vie et celle des autres, et nous invite à formuler mutuellement des demandes claires. Nous nous efforçons d'éviter les formulations imprécises, ambiguës ou abstraites et d'utiliser un langage d'action positif en déclarant clairement ce que nous demandons. L'objectif de la CNV n'est pas de changer les autres et leurs comportements afin d'obtenir ce que nous voulons. Il est d'établir des relations fondées sur la sincérité et l'empathie qui, au bout du conte, satisferont les besoins de chacun.

S'il est clair que cette démarche envisagée pour les relations interpersonnelles ne peut se transposer telle quelle à la prédication, je pense néanmoins qu'il y a quelques éléments très riches qui sont en lien avec l'acte de prêcher.

Dans le rapport que le prédicateur entretient avec l'auditoire, cette démarche est une invitation à ne pas juger, à oser inclure une dimension émotionnelle, à prendre en compte les besoins, à exprimer des demandes claires que le texte biblique suggère, et finalement à inviter chacun à mettre en œuvre son cheminement personnel pour nourrir la relation à Dieu.

D'autre part, si la prédication induit une communication entre un orateur et un auditoire, elle a aussi pour but d'encourager une relation entre les auditeurs et Dieu. Or il est parfois tellement facile de porter un jugement sur Dieu, ce qu'il fait ou ce qu'il ne fait pas. Une prédication dans la dynamique de la CNV pourra contribuer à susciter chez l'auditeur le désir d'observer l'action de Dieu sans la juger ; elle inclura une invitation à oser s'ouvrir à Dieu

en exprimant nos sentiments, en discernant nos besoins. Et puis, il est du reste tout à fait biblique de demander avant de recevoir !

Il va de soi que si la prédication développe une communication de type verticale dans la relation à Dieu, elle implique aussi comme réponse une communication horizontale vis-à-vis de notre prochain. Jésus lui-même dans son sermon sur la montagne invitait ses auditeurs à une relation non-violente (Matthieu 5.39-42).

Marshall Rosenberg dans son livre insiste sur le rôle déterminant du langage et l'usage que l'on fait des mots. Il montre que « nous nous compliquons singulièrement la vie en utilisant un langage figé pour exprimer ou saisir une réalité par essence mouvante » (p. 46). Il cite alors le sémioticien Wendell Johnson qui affirme : « Notre langage est un instrument imparfait créé par des hommes ignorants et archaïques. C'est un langage animiste qui nous engage à parler de stabilité et de constances, de similitudes, de normes et de types, de métamorphoses magiques, de remèdes rapides, de problèmes simples et de solutions définitives. Or le monde que nous nous efforçons de rendre par ce langage est un monde dynamique et complexe fait de changements, de différences, de dimensions, de fonctions, de relations, d'êtres en croissance, d'interactions, d'évolutions, d'apprentissages, d'adaptations. Et le décalage entre ce monde en constante évolution et notre langage relativement figé constitue une partie de notre problème ». Assurément, les mots sont parfois des murs, mais ils peuvent être aussi des fenêtres. Or, même s'il me plaît beaucoup, je ne sais pas d'où vient le titre en français : « Les mots sont des fenêtres... ». En effet, le titre original est *Nonviolent Communication : A Language of Life*. Toujours est-il qu'en effet, les mots que nous pouvons utiliser ont un impact que nous n'imaginons pas toujours. Les phrases que nous exprimons peuvent dépasser le strict sens des mots comme le langage métaphorique est un langage imagé, avec un sens apparent et un sens caché. Derrière une fenêtre peut se cacher ou se faire voir beaucoup de choses. Puisse les mots que nous employons comme prédicateurs ouvrir des chemins de réflexion et d'engagement afin que « notre façon de communiquer ne nous coupe pas de notre bienveillance naturelle » (p. 33).