



## Comment la Communication NonViolente peut-elle nous aider dans la crise politique et sociale actuelle ?

Les législatives anticipées en France ont créé un regain de violences verbales, physiques et symboliques dans le pays. Elles sont exacerbées par un récit de guerre qui active les tensions et la peur dans la population. Mais

- ⇒ **la peur et la colère** sont des bons « starter » pour réagir mais de très mauvais « carburants » pour trouver des solutions aux problèmes,
- ⇒ la problématique de fond, ce sont les **inégalités structurelles** qui ont été historiquement construites : les **violences systémiques**.

**Il s'agit de créer aujourd'hui de nouveaux récits et de rechercher une paix fondée sur l'équité et la diversité.**

**La Communication NonViolente (CNV), pratiquée avec sincérité, apporte une posture et des outils pour développer la force de la non violence dans la crise politique et sociale actuelle.** Car elle permet de :

- ⇒ créer de la cohésion avec les personnes dont on a des valeurs proches... même si nos stratégies d'application différent
- ⇒ éviter la violence avec les autres... en voyant, au-delà de leurs stratégies que l'on pense tragiques, les besoins qui n'ont pas été entendus... et chercher d'autres réponses
- ⇒ être fermes sur la diversité, l'équité et la démocratie... et créatifs sur les manières de les développer

**Nous entraider pour développer une posture non violente**

- ⇒ **Interroger nos propres croyances et nos groupes d'appartenance**

Nous avons tou.te.s un « point de vue situé », c'est-à-dire que nos façons de penser, ressentir et agir ont été construites par notre histoire personnelle, mais aussi par l'histoire de nos groupes d'appartenance. Il est important de le conscientiser pour ne pas reproduire sans le vouloir des inégalités ou des schémas de domination.

- ⇒ **S'ancrer dans un espace de paix à l'intérieur pour agir à l'extérieur**

S'assurer que nous avons assez d'espace intérieur sur les sujets que nous traitons avec les autres pour être ouvert.es et écouter ce qui est important derrière les opinions et les actions.

## Êtres créatif.ves et vigilant.e.s sur la CNV appliquée aux questions sociales

### ⇒ Pratiquer des exercices de CNV pour ancrer une posture et acquérir des outils

- pratiquer des exercices classiques de CNV à partir d'exemples politiques, sociaux et écologiques

- pratiquer des exercices de CNV spécialisés sur des questions de systémie (fonctionnement des groupes, fonctionnement des systèmes, rapports au pouvoir, interculturalité, etc.), avec des exemples politiques, sociaux, écologiques

### ⇒ Mener des actions à partir d'une posture de non violence

La posture est une condition nécessaire mais non suffisante pour le changement social : il s'agit ensuite de passer à l'action avec discernement.

## Rencontrer les autres et organiser des événements

### ⇒ Organiser des événements

Fêtes et festivals de CNV dédiés à ces thèmes, Fêtes des voisins avec un/une voisin.e pratiquant la CNV qui fluidifie les échanges, Rencontres entre personnes de courants politiques opposés avec un.e animatrice CNV, Ateliers de groupes de pratiques CNV dédiés à la crise politique et sociale actuelle, Pique-nique et atelier citoyen avec des personnes n'ayant jamais pratiqué de CNV (dans différents types de quartier), Webinaires dédiés, Espaces non violents dans les médias et les réseaux sociaux, Plateformes d'écoute sur la crise politique et sociale, médiations CNV avec attention systémique, Cercles restauratifs...

### ⇒ Avec des personnes et des groupes semblables et différents

... qui nous ressemblent dans nos opinions et dans nos positions sociales

... issus de milieux différents, avec des opinions différentes

## Agir dans tous les secteurs et partager nos ressources

⇒ **Agir dans tous les domaines** : économie, écologie, social, recherche, politique, coopération internationale, culture, éducation, santé, énergie, logement, transports, fiscalité, justice, sécurité, discriminations, vivre ensemble...

⇒ **Partager nos ressources** pour se mettre en réseau et démultiplier nos actions

Par exemple, à l'initiative du Collectif CNV Transformations sociales et écologiques (CNV-TSE) que nous avons fondé en 2020 et de l'Association CNV France (ACNV France), une **base de données collaborative** a été créée pour réaliser **des Ateliers CNV citoyens partout sur le territoire**. Contribuez et télécharger les ressources ici : <https://cnvfrance.fr/ateliers-cnv-citoyens/>

## Choisir la joie comme acte de résistance

La colère, la peur et le plaisir des foules est manipulable. La joie consciente ne l'est pas. C'est ce que Spinoza, mais aussi de nombreux mouvements de résistance historique partout dans le monde nous ont enseigné. La joie, lorsqu'elle est consciente de la réalité et vécue comme un choix profond, nous redonne de la liberté. Posons cet acte ensemble.

Sophie Lewandowski, Marseille, juin 2024

**ATELIERS CNV  
CITOYENS**  
Evénements  
et base de donnée  
libre accès

Astuces, déroulés, contenus,  
exercices, billets, retours  
d'expériences...

<https://cnvfrance.fr/ateliers-cnv-citoyens/>

