

---

## Quand la bienveillance devient un langage appris : regards sur la CNV à l'école

---

### **1) Utiliser la communication non violente avec conscience, ou comment ne pas en faire un code de plus.**

J'aime la **Communication Non Violente**.

Elle m'a ouvert des portes. Elle m'a appris à parler autrement, à écouter différemment, à entendre les besoins derrière les mots.

Mais avec les années, dans ma vie d'adulte comme en classe, j'ai aussi observé ses **dérives possibles**, surtout quand on la transpose mécaniquement.

Il y a cette phrase, entendue pendant ma formation CNV avec Estelle Bessin en 2020, qui m'est restée :

*« On n'utilise la CNV que lorsque la relation est importante pour nous. »*

Et c'est vrai.

Sauf qu'à l'école, on ne peut pas exiger d'un enfant qu'il considère chaque relation comme importante pour lui.

On ne peut pas lui demander d'investir une énergie émotionnelle qu'il n'a pas.

Et quand on le pousse à "faire un message clair", à "faire la paix", à "exprimer ses besoins", on risque de lui faire vivre **une fausse paix** : une paix imposée, où il s'efface pour correspondre à l'idée qu'on se fait de la bienveillance.

### **2) Ce que la CNV apporte de précieux**

La **Communication Non Violente** est un formidable outil de connaissance de soi. Elle apprend à **hiérarchiser** et à **relier** ce que l'on observe, ce que l'on ressent, ce dont on a besoin et ce que l'on souhaite demander.

Elle met en lumière le lien entre nos émotions et nos besoins profonds, et à ce titre, elle est **extrêmement puissante pour la relation à soi-même**.

Mais c'est précisément là que la nuance est importante : si la CNV devient un moyen *d'obtenir* ce qu'on veut plus facilement, ou un *langage "doux"* pour exprimer quelque chose qui nous a profondément blessés, alors elle peut générer de la **frustration** et même des **malentendus**.

### **3) Les glissements que j'observe**

Faire vivre la CNV à l'école, ce n'est pas juste connaître le modèle « observation – sentiment – besoin – demande ».

C'est surtout **intégrer une posture relationnelle** et une **conscience du cadre intérieur**.

Une formation de base de quatre jours (du parcours CNV) constitue je pense **le minimum pour commencer à l'appliquer** correctement dans un cadre éducatif.

Elle permet de :

- comprendre la logique du processus CNV,
- expérimenter l'écoute empathique,
- identifier les besoins derrière les comportements,
- et formuler une demande claire, sans exigence.

**La CNV ne s'enseigne pas tant qu'elle ne s'est pas vécue.**

Sinon, voilà ce que l'on peut voir apparaître :

- **L'enfant apprend la bonne formule**, mais parfois sans être relié à ce qu'il ressent vraiment.
- **La CNV devient une obligation morale** : il faut "parler bien", "faire la paix", "être gentil".
- **Le refus ou le silence sont disqualifiés**, alors qu'ils peuvent être de vrais besoins de protection.
- **La parole "en je" peut quand même blesser**, car elle parle encore de l'autre, de ce qu'il a fait ou dit. « Quand j'observe/j'entends cela... ». Qui a fait ou dit ? L'autre...
- **L'adulte espère sincèrement enseigner la bienveillance**, alors qu'il transmet un code social de plus, sans le cadre et la conscience nécessaires.

### **4) Ce que propose la Classe Cocon®**

La pédagogie Classe Cocon® s'inscrit dans la continuité de la CNV ; elle en partage les fondements : comprendre, relier, pacifier, tout en y ajoutant une dimension essentielle de clarté intérieure.

Elle vient ainsi **prévenir les dérives** d'une CNV appliquée sans conscience, en redonnant vie et cohérence au cadre relationnel.

#### **L'Outil de l'Écoute – Quand la CNV oublie d'écouter**

L'une des limites de la CNV, c'est qu'elle met souvent l'accent sur la parole juste... en oubliant que la qualité d'une parole dépend avant tout de **la qualité de l'écoute**.

Or, deux personnes ne peuvent communiquer que si elles sont toutes deux disponibles et désireuses d'échanger.

Cet outil apprend à conscientiser et nommer le type d'écoute que l'on souhaite et ce que l'on peut offrir à l'autre.

Parce qu'une "bonne parole" n'a de sens que si l'écoute est accordée.

### **L'Outil des NON – Quand la CNV crée une attente déguisée**

La CNV invite à formuler des demandes claires... mais parfois, ces demandes deviennent **des attentes masquées**. Alors, quand le non arrive, il est vécu comme une frustration ou un rejet.

Classe Cocon® rappelle qu'une vraie demande suppose d'accepter le non.

**Dire non, c'est sain et structurant.** Cet outil aide à vivre le non non pas comme une fermeture, mais comme une compréhension fine et respectueuse.

### **Les Freins à la Paix – Quand la CNV veut aller trop vite**

La CNV peut parfois chercher à restaurer la paix trop tôt, au risque de nier les besoins de protection, de temps ou de recul. Or, vouloir pacifier sans accueillir ce besoin, c'est **forcer le lien**.

Cet outil invite à voir qu'un refus n'est pas un mur, mais un signal intérieur : celui d'un espace encore fragile.

On n'impose pas la paix : on en explore les chemins.

### **Le Marteau et la Graine – Quand la CNV ne protège pas assez la réception**

La CNV invite à exprimer ce que l'on ressent quand on entend/voit l'autre. Dans la pratique, elle est souvent enseignée du côté de la **parole à dire**, et moins du côté de la **parole à recevoir**.

Or, une phrase bienveillante peut parfois frapper comme un marteau... ou germer comme une graine.

Cet outil aide à cultiver cette conscience intérieure : **comment je choisis d'accueillir** la parole de l'autre. C'est un apprentissage de responsabilité intérieure.

### **L'outil « les freins à la paix » – Quand la CNV confond accord et apaisement**

La Communication NonViolente peut parfois inviter à rétablir la paix trop vite, à vouloir "faire la paix" avant que l'enfant (ou l'adulte) soit prêt à le vivre réellement. On confond alors la réconciliation extérieure avec l'apaisement intérieur.

L'outil « Les Freins à la Paix » aide à ralentir ce mouvement et à nommer ce qui empêche d'être en paix, grâce à des symboles simples et puissants.

Ces symboles permettent à l'enfant (et à l'adulte) de reconnaître ses freins sans culpabilité. Ils rappellent que **faire la paix**, c'est un mouvement **vers l'autre**, qui demande que les deux soient prêts ; et qu'**être en paix**, c'est un mouvement **vers soi**, toujours possible, à tout moment.

Cet outil incarne l'un des principes essentiels de **Classe Cocon®** : on ne force pas la paix, on en accompagne les chemins.

*La CNV est un merveilleux langage, mais sans conscience, elle devient un costume. La vraie bienveillance ne consiste pas à "dire les bons mots", mais à habiter la relation avec justesse, parfois en silence, parfois en colère, parfois en retrait.*

**“La CNV relie quand elle est vivante ; elle étouffe quand elle devient une règle.”**