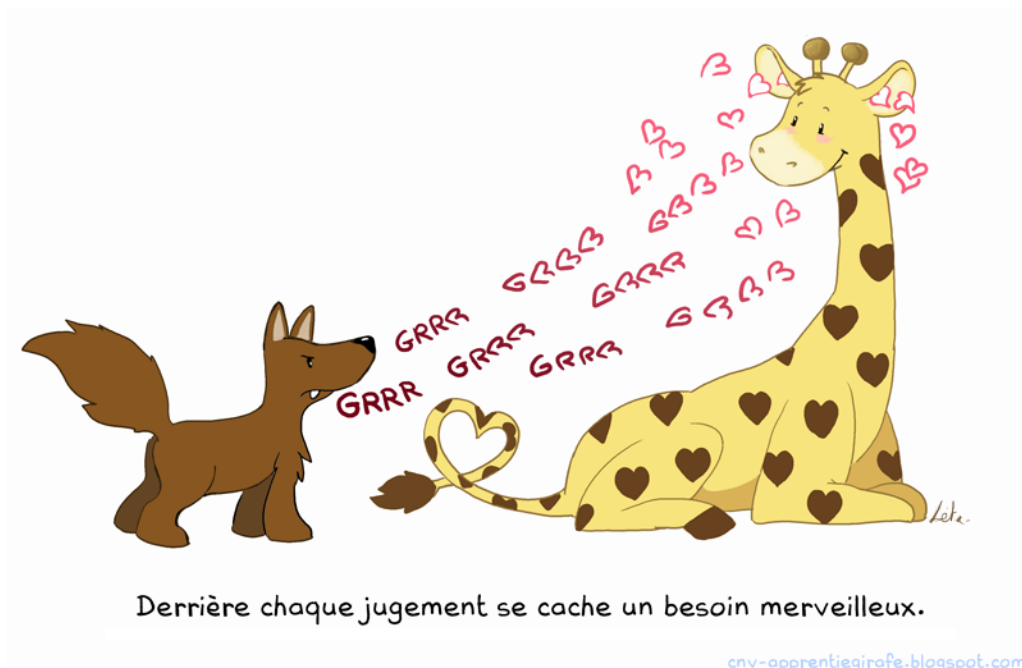


Communication Non Violente et changement social : Entre intention et réalité systémique



Mémoire de Master recherche

« Études sur le Genre : genres, cultures, société »

UFR Humanités

Présenté par Cypria Colleau

Le 22 juin 2021

Dirigé par Michael Stambolis-Ruhstorfer

Membre du jury : Viviane Albenga

REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à témoigner ma gratitude à mes proches pour le soutien psychologique et affectif qu'ils m'ont apporté.

Je voudrais exprimer ma reconnaissance envers les professeur.e.s du Master Etudes sur le genre de l'Université Bordeaux-Montaigne pour le partage de savoirs et la découverte de cette perspective plus que passionnante qu'est le genre. Ma reconnaissance va également à mes professeur.e.s et camarades de classe de l'Université de Québec à Montréal qui ont nourri ma réflexion sur la politisation de l'intimité et le travail émotionnel.

Je remercie également mon directeur de mémoire et de master Michael Stambolis-Ruhstorfer pour son accompagnement et ses encouragements.

Un grand merci aux formateur.ice.s qui ont accepté de partager avec moi leurs opinions, réflexions, doutes et intimités et sans qui ce mémoire ne pourrait exister.

Un merci tout particulier à Mathilde pour nos échanges revigorants autour d'une CNV conciliant justice et amour.

RÉSUMÉ

A la croisée du développement personnel et de la pensée non-violente, le processus de Communication Non-Violente (CNV) tel que créé par son fondateur Marshall Rosenberg dans les années 70-80, a pour objectif principal le changement social. La CNV se base sur les notions d'empathie et de besoins universels. Depuis 10 ans, les demandes et les offres de formations en CNV augmentent en Francophonie et le processus est appliqué dans de nombreuses structures institutionnelles et privées. Dans le contexte actuel de fortes revendications sociales (#MeToo et #BlackLivesMatter pour n'en citer que deux) et de critiques de la non-violence comme inefficace et illusoire, l'objectif de changement social de la CNV semble plus que jamais d'actualité et source de questionnements. Ce mémoire étudie les perceptions qu'ont 24 formateur.ice.s de CNV francophones des violences et des rapports de pouvoir ainsi que les stratégies de changement social qui en découlent. L'analyse des entretiens a révélé qu'aux perceptions individuelles, structurelles et systémiques des violences et des rapports de pouvoir correspondent les stratégies de changement social individuel, structurel et systémique. Certain.e.s formateur.ice.s proposent une politisation de la pratique de la CNV qui consisterait en la prise en compte des systèmes d'oppressions et de leurs composantes émotionnelles. Ce travail met en évidence plusieurs axes de réflexions quant au développement personnel et collectif de l'outil CNV dans la perspective d'un changement social.

Mots clés : Communication Non-Violente, systèmes d'oppressions, changement social, rapports de pouvoir, violences

SOMMAIRE

INTRODUCTION	8
ETAT DE L'ART	13
A. Littérature francophone et anglophone sur les rapports de domination et les violences systémiques	13
1. Le genre comme rapport de domination et catégorie d'analyse	13
a. Le féminisme matérialiste	13
b. Les masculinités.....	15
c. Critique de la dichotomie nature-culture	16
d. Critiques de la binarité de genre.....	17
e. La théorie queer	19
2. L'imbrication avec la classe et la race	20
a. Intersectionnalité	20
b. Privilèges et fragilités	23
3. Critiques antiféministes et racistes des mouvements sociaux #MeToo et #BlackLivesMatter	25
4. Systèmes d'oppressions et CNV aux Etats-Unis	27
B. La littérature sur les mécanismes socio-culturels qui façonnent les discours et pratiques émotionnelles.....	29
1. Politique et émotions	29
2. Travail émotionnel	31
3. Capitalisme et culture du développement personnel	34
C. La littérature sur la compréhension des inégalités sociales par des professionnel.le.s	36
1. Psychologie et psychothérapie	36
2. Education.....	39
3. Santé.....	40
4. Métiers du travail social	40
METHODOLOGIE	43
ANALYSE	46
Chapitre 1 : Changement social individuel avant tout.....	46

A.	Individualisation de la violence	46
1.	Violence subjective.....	46
2.	Violence naturalisée	47
3.	Violence synonyme de besoins non nourris	49
B.	Stratégies de changement social principalement personnelles	50
1.	Responsabilisation personnelle de ses sentiments et besoins	50
2.	Incarnation personnelle	51
C.	Les systèmes de domination : de la différence à l'invisibilité.....	55
D.	Stratégies de changement social humanistes et universalistes.....	59
1.	Voir au-delà et en dehors de toute violence.....	59
Chapitre 2 : Changement social structurel.....		61
A.	Perception structurelle des rapports de pouvoir	61
1.	Vision du pouvoir en co-responsabilité.....	61
2.	Pouvoir du statut de formateur.ice.....	62
3.	Rapports de pouvoir internes et externes à la communauté	63
a.	Parole et pouvoir des hommes	63
b.	Importance et critiques du parcours de certification	64
c.	Reconnaissance d'un entre soi.....	65
B.	Stratégies structurelles de changement social	68
1.	Structure en gouvernance partagée – du « pouvoir sur » au « pouvoir avec »	68
2.	À la recherche de la diversité	69
a.	Représentativité et questionnements structurels nécessaires.....	69
b.	Accès africain à la certification.....	70
c.	Alternatives financières pour les stages	71
d.	Stratégies d'aller toucher d'autres publics : des réticences et des obstacles ...	72
e.	Interventions dans des structures institutionnelles et privées.....	74
I.	Structures éducatives	74
II.	Structures carcérales	75
III.	Entreprises	76
3.	Critiques des interventions structurelles comme stratégies de changement social	78
a.	La CNV comme pansement	78
b.	Exigences institutionnelles et capitalistes.....	79

c. Critique du métier de formateur.ice	80
Chapitre 3 : Changement social systémique	81
A. Perceptions des violences systémiques	81
1. La violence de genre.....	81
2. Les violences racistes et classistes	82
3. La violence validiste	83
4. Sur l'ampleur des systèmes de violence	83
B. Stratégies systémiques de changement social	84
1. Questionner les systèmes et les privilèges	84
2. Aller-retour individuel-collectif	85
3. Politiser les émotions	86
a. Colère et honte.....	86
b. « Empuissancement » et soutien des minorités	87
4. Politiser les besoins	88
a. Une architecture systémique inégale	89
b. Politiser les stratégies	90
5. Prendre la responsabilité de ses privilèges.....	91
a. Pour les utiliser.....	91
b. Politiser la culpabilité, la honte et la colère.....	92
c. Ecoute systémique	93
6. Politiser les relations	93
a. Biais de socialisation.....	93
b. Conscientisation et sensibilisation	95
c. Représentant.e.s de groupe et empathie systémique.....	95
d. Positionnement politique.....	96
e. Impact versus intention	96
CONCLUSION	98
SOURCES ET REFERENCES	103
ANNEXES.....	113
1. Echantillon	113
2. Guide d'entretien	115
3. Retranscriptions	116

SIGLES

CNV – Communication Non-Violente

AFFCNV – Association Française des Formateurs et formatrices Certifié.e.s en Communication Non Violente

ASFCNV – Association Suisse des Formateurs et formatrices Certifié.e.s en Communication Non Violente

ABFCNV – Association Belge des Formateurs et formatrices Certifié.e.s en Communication Non Violente

A-CERTIF – Association pour la Certification CNV en Francophonie

BLM – *Black Lives Matter*

CNVC – *Center for Non Violent Communication*

INTRODUCTION

Ce mémoire illustre les questionnements que le Master Etudes sur le Genre a générés chez moi à propos de la Communication Non Violente (CNV) et son potentiel de changement social. J'ai participé à deux stages de CNV : le premier en France m'a chamboulée par la puissance que procure la connexion à ses émotions, le deuxième au Québec m'a stimulée par l'apolitisme des échanges. Dans une volonté de représentativité et afin de contrecarrer l'adage selon lequel le masculin l'emporte sur le féminin (forme de la domination patriarcale dans la langue française), l'écriture inclusive sera utilisée dans ce mémoire. Cela se traduit par des points et des contractions (tou.te.s pour tous et toutes, iels pour ils et elles, ceux pour celles et ceux etc.) et l'application de la règle de proximité selon laquelle l'accord de l'adjectif ou du participe passé se fait avec le nom le plus proche. Pour clarifier mon point de vue situé, je me définis comme une personne *queer*, blanche, de classe moyenne, valide, de nationalité française. Je rédige ce mémoire de cette perspective et avec un positionnement féministe. De plus, du savoir militant et non scientifique sera présent dans ce travail, car bien que n'étant pas reconnu sur le plan universitaire, il apporte un éclairage au sujet qui nous intéresse et des points de vues de personnes concernées. Je tiens également à mentionner que le savoir universitaire se construit et évolue à l'aide de savoirs militants et non-scientifiques, notamment en ce qui concerne les études sur le genre, les études décoloniales, les études *queer* ou encore les *cultural studies* mentionnées dans les pages qui suivent.

Il est difficile de résumer la CNV en une définition figée. Plus qu'un processus de communication, les formateur.ice.s parlent d'une « méthode de résolution de conflits », d'un « état d'être », d'une « philosophie de vie », d'une « manière de relationner avec soi, les autres, le vivant », d'un « art de vivre ». Elle a été élaborée il y a une cinquantaine d'année par Marshall Rosenberg (1934-2015), docteur en psychologie clinique et s'inscrit dans le mouvement de la psychologie humaniste. Pour mettre au point la CNV, il s'est inspiré des travaux du psychologue Carl Rogers (approche centrée sur la personne) à qui l'on doit la forme actuelle occidentale du développement personnel ainsi que sur les écrits du psychologue Thomas Gordon (méthode de résolution de conflits) et du philosophe Eugène T.Gendling (focusing, écoute du sens corporel). En étudiant et en exerçant la psychologie

clinique, Marshall Rosenberg a pris conscience des « dangers sociaux et politiques de donner trop de pouvoir à une approche pathologique de l'être humain » (Keller, 2020, p17). Il estime que l'être humain a un élan de contribution naturel qui est altéré par les systèmes et structures sociales « chacales » depuis des générations. Le mode de pensée et d'expression « chacal » est celui du binarisme bien/mal, des jugements, de la projection sur l'autre et de tout ce qui nous coupe de la vie (Rosenberg, 2016, p39). Marshall Rosenberg souhaite créer des espaces de dialogue « girafe » pour stimuler un déconditionnement communicationnel et par là un déconditionnement social. La communication est à la fois un moyen pour y arriver et un symptôme de positionnement intérieur. Le langage girafe et les actions en découlant permettraient de « favoriser des relations sociales et interpersonnelles plus authentiques et respectueuses » des besoins de chacun.e.s (Brand, 2018, p164). Les quatre étapes classiques du processus CNV sont résumées par le sigle OSBD : l'Observation des faits, l'expression des Sentiments que nous ressentons en présence des faits, l'identification de notre ou nos Besoins à l'origine de ces sentiments et enfin la formulation d'une Demande claire qui contribuerait à notre mieux-être. La CNV comprend l'expression authentique, l'auto-empathie et l'écoute empathique.

La communication non-violente est parfois nommée « communication bienveillante », « communication créative », « communication consciente », ou encore « communication empathique ». Le terme non-violence a été choisi par Marshall pour s'inscrire dans la pensée non-violente, après Gandhi. Il fait référence à une traduction non exacte du terme « Ahimsa », qui vient de la littérature hindouiste, jaïniste et bouddhiste et signifie « notre état naturel de bienveillance lorsqu'il ne reste plus en nous la moindre trace de violence » (Rosenberg, 2016, p25) ou « la transformation de la violence » (Keller, 2020 p21).

Marshall était américain et juif, de parents immigrés hongrois. Enfant, il a été témoin de tensions raciales à Détroit et a été victime d'antisémitisme. Il s'est beaucoup intéressé aux formes de langage et de pensée qui favorisent la violence en analysant les écrits d'Hannah Arendt, d'Etty Hillesum, de Victor Frankl et les travaux sur le procès d'Eichman (Keller, 2020, p23).

Selon Marshall Rosenberg :

La violence –qu'elle soit verbale, psychologique ou physique, qu'elle se manifeste au sein d'une famille, entre des tribus ou entre des nations – émane d'un mode de pensée qui attribue la cause du conflit aux torts de l'adversaire et d'une incapacité à admettre sa propre vulnérabilité ou celle de l'autre – c'est-à-dire à percevoir ce que l'on peut ressentir, craindre, désirer, etc. (Rosenberg, 2016, p42)

Au-delà d'une démarche de développement personnel, la CNV aspire à « une transformation systémique de la société » et « cherche à transmettre à tous les compétences relationnelles nécessaires pour vivre et développer son pouvoir » (Keller, 2020, p25). La volonté de changement social est très présente dans les écrits de Marshall (1986, 2004, 2016) et beaucoup de projets de changement social avec la CNV ont été inspirés par lui. Il souhaite voir naître des structures « au service de la vie », c'est-à-dire qui ont pour « mission de combler les besoins et d'embellir la vie des personnes qui en font partie ou dont [elles influencent] la vie » (Rosenberg, 2009, p11). Selon lui, appliquer la CNV pour « promouvoir notre action en faveur du changement social et notre activisme politique » (Rosenberg, 2009, p18) demande de clarifier les quatre dimensions essentielles du changement social : le mythe culturel selon lequel les êtres humains sont fondamentalement mauvais ; les structures de domination comme les systèmes judiciaires et économiques américains qui font « de la violence un plaisir » et utilisent la notion de « mérite » et de « valeur » ; l'éducation par un langage de domination hiérarchisant (Rosenberg, 2009, p23-26) ; le développement personnel pour agir à partir d'une spiritualité transformative et non passive (Rosenberg, 2009, p81). Deux histoires de Marshall à propos du changement social sont connues dans la communauté :

Si j'utilise la Communication Non Violente pour libérer, pour permettre aux gens d'être moins déprimés, de mieux s'entendre avec leur famille, mais ne pas leur enseigner, en même temps, à utiliser leur énergie pour transformer rapidement les systèmes dans le monde, alors je fais partie du problème. Essentiellement j'apaise les gens, les rendant plus heureux de vivre dans les systèmes tels qu'ils sont, dans ce cas, j'utilise la CNV comme un stupéfiant (Marshall Rosenberg, Retraite pour la Justice Sociale en Suisse, juin 2005)

Imaginez que vous êtes au bord d'une rivière et vous voyez un bébé dans l'eau. Vous allez ramasser le bébé et le sortir de l'eau. Puis vous en voyez un deuxième et vous le sortez de l'eau. Puis un troisième, un quatrième. Et vous allez les sortir de l'eau. Mais, au bout d'un moment, quand vous allez continuer à voir des bébés dans la rivière, vous allez arrêter de ramasser les bébés et vous allez remonter la rivière pour voir qui jette les bébés dans l'eau. Et peut-être même que vous allez ensuite chercher quelles sont les organisations qui demandent à des personnes de jeter des bébés dans l'eau. Où est-ce que j'investis mon énergie ? Est-ce que je vais retirer les bébés de l'eau ou est-ce que je vais investir mon énergie auprès de celui qui jette les bébés dans l'eau ? (Partagé par les formateur.ice.s interviewé.e.s)

Marshall a œuvré comme médiateur dans des conflits interraciaux et des régions en guerre pour favoriser la réconciliation et la paix. Il a également fondé le *Center of Non Violent Communication* en 1966 pour faire connaître la CNV à une grande échelle. Il a beaucoup voyagé pour transmettre la CNV, notamment en France à partir des années 90. Il a formé trois formatrices en Francophonie qui ont ensuite formé d'autres personnes avant de créer l'Association des Formateurs Francophones en CNV et A-Certif (qui s'occupe de la certification CNV). Aujourd'hui on observe une réelle expansion de la CNV dans le monde francophone, marquée par de plus en plus de formateurs et formatrices certifiées (104 en France, 25 en Belgique, 20 en Suisse, 1 au Luxembourg) et des domaines d'intervention divers (les écoles, les entreprises, les prisons, les hôpitaux, les gouvernements, la police, la justice, les milieux associatifs et militants, le secteur social, les communautés religieuses, les relations parents-enfants, les couples, l'accompagnement personnel, le coaching). Le livre fondateur de Marshall *Les mots sont des murs ou bien ce sont des fenêtres* (2016) a été traduit dans plus de 30 langues et vendu à 170.000 exemplaires en France.

Des sociologues et philosophes critiquent les mouvements non-violents et particulièrement Peter Gerlenderloos (2018) qui s'inspire de son expérience militante dans les réseaux anarchistes nord-américains. Il se fonde sur les travaux de penseurs de la non-violence, d'historiens, de sociologues et de militants racisés pour montrer que « sous ses formes actuelles, la non-violence se fonde sur une falsification des histoires des luttes sociales du passé » (p40), qu'elle ne distingue pas la violence structurelle de l'oppression et celle de la libération (p20), qu'elle ne propose pas « la moindre stratégie viable en ce qui concerne la violence systémique » (p120), qu'elle est globalement inefficace, raciste, étatiste,

patriarcale, tactiquement et stratégiquement inférieure. Le philosophe estime que « la non-violence est une posture indécentement privilégiée » (p66) de personnes blanches qui utilisent des personnes non-blanches comme figures de proue (Gandhi et Martin Luther King). Peter Gerlderloos explique :

J'ai beaucoup de mal à croire que leur aversion pour la violence soit autant une question de principe qu'une question de privilèges et d'ignorance. Au-delà de l'autodéfense, le fait que des individus aient dû envisager de riposter pour survivre ou pour améliorer leurs vies découle principalement de la couleur de peau et de leur place au sein de diverses hiérarchies oppressives, tant au niveau national qu'international. Ce sont ces expériences que la non-violence ignore, en traitant la violence comme un problème moral ou une affaire de choix. (Gerlderloos, 2018, p84)

Dans un épisode du 19 février 2021 du podcast « Présages », deux militant.e.s actif.ve.s sur les réseaux et réalisateur.ice.s du documentaire « Décolonisons l'écologie » estiment que :

Les mouvements non-violents sont menés par des personnes de la classe moyenne moyenne/supérieure qui ne sont pas dans la nécessité de lutter. Qu'ils se trompent de stratégie ou non, ils seront toujours en haut du système et leur confort de vie ne sera pas affecté.

A sa création par Marshall, la CNV se situait à la croisée du courant de développement personnel, de la psychologie humaniste et d'une volonté de changement social par la transformation des systèmes et structures de domination. On peut donc se demander :

Comment la perception des formes de violences et des rapports de pouvoir par les formateur.ice.s de CNV francophones influencent-elle leurs stratégies de changement social ?

Comment perçoivent-ils les violences, les structures et systèmes de domination ? Cette perception est-elle en lien avec leurs caractéristiques sociales ? Présentent-ils une volonté de changement social ? Si oui, quelles sont leurs différentes stratégies de changement social ? La CNV est-elle un réel vecteur de changement social en Francophonie aujourd'hui ?

ETAT DE L'ART

Plusieurs champs de recherches, concepts et théories seront mobilisés dans ce mémoire notamment la littérature francophone et anglophone sur les rapports de domination et les violences systémiques (A), la littérature sur les mécanismes socio-culturels qui façonnent les discours et pratiques émotionnelles (B) et la littérature sur la compréhension des inégalités sociales par des professionnel.le.s (C).

A. Littérature francophone et anglophone sur les rapports de domination et les violences systémiques

Nous traiterons du genre comme rapport de domination et catégorie d'analyse (1), imbriqué avec d'autres rapports comme la classe et la race (2), des critiques antiféministes et racistes des mouvements sociaux #MeToo et #BlackLivesMatter (3) ainsi que de la manière dont les systèmes d'oppressions sont traités dans la communauté CNV états-unienne (4).

1. Le genre comme rapport de domination et catégorie d'analyse

L'étude du système de genre demande d'aborder le féminisme matérialiste (a), les masculinités (b), la critique de la dichotomie nature-culture (c), les critiques de la binarité de genre (d) ainsi que la théorie *queer* (e).

a. Le féminisme matérialiste

Dans ce mémoire nous utiliserons le terme « genre » pour décrire le « système de bi-catégorisation hiérarchisée entre les sexes (hommes/femmes) et entre les valeurs de représentations qui leur sont associées (masculin/féminin) » (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p18) ainsi que les mots « femmes » et « hommes » comme des catégories sociales et non des réalités biologiques. Les études sur le genre ou « *gender studies* » se sont développées d'abord aux Etats-Unis dans les années 80 puis dans les pays européens comme

la France dans les années 1990-2000. L'institutionnalisation de ces études comme champ de recherche universitaire s'inscrit dans la prolongation de mouvements politiques féministes, lesbiens, gaies et *queer* (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p10). Les féministes matérialistes comme Colette Guillaumin (1992), Christine Delphy (1998, 2001), Nicole-Claude Mathieu (1973, 1991), Jackson (1996) et (1999) ont une approche du genre en tant que construction sociale et critiquent la relation d'opposition et de complémentarité qui fait exister les catégories sociales « hommes » et « femmes » et les notions de « masculin » et « féminin ». Cette différence issue d'un déterminisme biologique légitimerait la hiérarchisation de ces catégories et dissimulerait les rapports de domination qui les font naître. C'est ce que Françoise Héritier appelle « la valence différentielle des sexes ». Dans « la domination masculine » (1998), Bourdieu décrit les structures matérielles et symboliques de l'infériorisation des femmes et du rapport de domination généré par l'imposition des significations, règles et usages par les hommes (Magar-Braeuner, 2017, p42). Le système d'inégalités entre les sexes structure également les catégories de pensée des sociétés occidentales modernes avec des dichotomies faiblesse-force, sensibilité-rationalité, émotion-raison, altruisme-individualisme, don-calcul, etc (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p8). Les féministes matérialistes dénoncent le système patriarcal à l'origine de l'exploitation symbolique, matérielle, corporelle de la classe des femmes par celle des hommes. Elles insistent sur l'aspect politique et économique de l'oppression des femmes qui s'institutionnalise (notamment à travers le mariage). Elles considèrent que les femmes font l'objet d'une appropriation privée (travail domestique non rémunéré) et collective par les hommes en termes économiques et sexuels (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p43). Dans la continuité, les études sur le genre ont remis en question le concept de travail (jusqu'alors assimilé au travail salarié) et ont mis en évidence l'existence du travail domestique, ignoré socialement et effectué par les femmes dans la sphère privée et à des fins non marchandes (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p169). Les chercheur.euse.s en sciences sociales et historien.ne.s ont documenté le concept de division sexuée du travail entre un travail reproductif et domestique à dominante féminine et un travail productif à dominante masculine (Kergoat, 2000, p37). Aujourd'hui, l'accès à l'emploi reste inégalitaire, en termes de temps partiel et de congé maternité/paternité (majoritairement féminins) (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p182). Le marché du travail est également segmenté, avec des postes et des salaires globalement plus élevés

pour les hommes. Les recherches en sciences sociales mettent également en évidence les phénomènes de ségrégation sexuée verticale du travail (les hommes dominant dans les secteurs professionnels les plus rémunérateurs et socialement prestigieux) et horizontale (hommes et femmes occupent des secteurs d'activités différents) (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p187-191). Le cas des métiers du « *care* » est représentatif de la moindre rémunération, qualification et reconnaissance sociale des métiers dits « féminins ». Le *care* est un terme anglophone qui renvoie à tout le travail de soin et de prise en charge (matérielle et psychologique) des enfants, des personnes âgées et adultes dépendant.e.s (malades, handicapé.e.s), quelles que soient les conditions de réalisation (travail bénévole ou rémunéré, réalisé par un membre de la famille ou autre) (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p189). Ces métiers sont perçus comme la continuité du rôle et des valeurs associées aux femmes dans la sphère privée (minutie, répétitivité, soin, dévouement, souci des autres, patience, charme....) et la réalisation efficace de ces tâches est conditionnée par la discrétion, l'invisibilité, l'anticipation (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p193). L'assimilation à des qualités naturelles a pour effet une négation des compétences acquises.

b. Les masculinités

Un certain nombre de recherches sur les hommes et les masculinités se sont inscrites dans le sillage du matérialisme des années 80 en réaction aux approches essentialistes et universalisantes de la catégorie sociale « homme ». Dans son ouvrage *Masculinities* (1995), la chercheuse Raewyn Connell aborde la masculinité comme construite par des pratiques corporelles et relationnelles et n'existant que dans des cultures et pendant des périodes historiques qui pensent comme opposées masculinité et féminité. L'idéal type de masculinité hégémonique concerne une minorité d'hommes et représente la manière la plus reconnue d'être un homme dans un contexte précis. A partir de ce concept « sont analysés les processus de hiérarchisation, de normalisation et de marginalisation d'autres formes de masculinité et de féminité » (Rivoal, 2017, p142) qui sont les subordonnées (contres modèles comme les masculinités homosexuelles), les complices (qui soutiennent sans forcément s'y conformer) et les marginalisées (celles des groupes ethniques et sociaux dominés, qui n'engendrent pas d'autorité sociale au groupe dont ils sont issus) (Moraldo, 2014). Ces constructions permettent à la masculinité hégémonique, incarnation du patriarcat, de

perdurer. Cette théorie permet d'envisager les rapports de pouvoir et de subordination au sein même du groupe des hommes.

c. Critique de la dichotomie nature-culture

Dans le célèbre *Gender Trouble* (1990), la philosophe Judith Butler critique l'opposition nature-culture en estimant que considérer le genre comme la part sociale du sexe risque d'alimenter l'illusion qu'une fois le genre isolé du sexe, il laisse à voir un sexe biologique « vrai », « purement » naturel et donc pré ou non-social » (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p29). Dans *La fabrique du sexe* (1990), l'historien Thomas Laqueur date l'invention de la différence des sexes au 18^e siècle et inspire grandement l'idée de construction culturelle du sexe. Dans une perspective constructiviste, Butler critique la psycho-analyse freudienne pour son phallocentrisme et conteste l'existence d'un sujet naturel avant une identité culturelle en estimant que le sexe et le genre sont tous les deux des constructions culturelles, sociales et politiques susceptibles d'être transformées (Baril, 2007, p63). Butler explique que le sexe, le genre, la sexualité, l'orientation sexuelle et l'identité sexuelle s'insèrent dans une matrice de pouvoir hétéronormative et hétérosexiste (Baril, 2007, p63). Elle s'inspire des travaux des lesbiennes radicales Adrienne Rich sur la contrainte à l'hétérosexualité (1981) et Monique Wittig (2001) sur la pensée *straight*, selon laquelle « les lesbiennes ne sont pas des femmes, car femme n'a de sens que dans les systèmes de pensée et économiques hétérosexuels » (Wittig, 1978, p53). Pour les lesbiennes radicales, le lesbianisme n'est pas une orientation sexuelle mais une stratégie politique féministe. Butler établit également le concept de performativité de genre selon lequel le genre par son énonciation et sa répétition, réalise ce qu'il dit, soit un genre féminin ou masculin (Baril, 2007, p64). C'est la répétition des normes et des contraintes qui donne au genre cet aspect stable, naturel, cohérent. Dans *Doing gender* (1987), West et Zimmerman expliquent que le genre s'élabore tout au long de la vie et qu'il est « fait et « refait » à chaque fois qu'une personne sexuée en rencontre une autre et essaie de classer l'autre pour savoir comment se comporter (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p108).

Les études sur le genre abordent la socialisation de genre c'est-à-dire « les processus par lesquels les individus assignés depuis leur naissance à une classe de sexe apprennent à se

comporter, à sentir et à penser selon les formes socialement associées à leur sexe et à voir le monde au prisme de la différence des sexes » (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p107). Selon le sociologue Durkheim, toute la force de la socialisation est de transformer des contraintes sociales en évidences « naturelles » ou en « choix individuels » (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p108). L'individu.e s'approprie activement les stéréotypes et rôles de genre inhérents à l'environnement matériel et symbolique des différentes sphères sociales et institutions (politique, travail, école, médias, loisirs, sexualités, couple, famille). Les sciences sociales se sont beaucoup intéressées à ces normes de comportements différenciés (Belotti, 1973 et Falconnet, LeFaucheur, 1977) qui prennent sens dans une « économie politique » où la construction du masculin est en rupture avec le féminin (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p110).

d. Critiques de la binarité de genre

La critique de la binarité de genre a été faite par les auteur.ice.s post-modernes et notamment la scientifique Anne Fausto-Sterling (2000) selon laquelle ce que l'on désigne comme « sexe » est en réalité un ensemble de données et qu'il n'y a pas un seul élément permettant de considérer de façon isolée que l'on est soit mâle ou femelle (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p37). En effet, il y aurait les marqueurs chromosomiques et hormonaux, la présence de gonades, les organes génitaux externes et internes mais aussi les caractéristiques physiques secondaires. La réduction de ces marqueurs à un seul afin d'obtenir une classification dichotomique serait un acte social (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p38). Butler estime que si ces composantes anatomiques existent, elles sont « toujours déjà appréhendés au travers d'une lunette normative, politique et sociale. » (Baril, 2007, p67).

Une autre critique du binarisme émane du mouvement transgenre qui, depuis les années 1990 influence la réflexion politique et universitaire sur le genre. La critique trans* (terme qui permet d'englober la transsexualité et l'identité transgenre) concerne la pathologisation et la médicalisation de la transidentité. Au 21^e siècle, elle prend de plus en plus de visibilité sur les réseaux sociaux avec la présence d'activistes qui font un travail pédagogique en ligne (Lexie, 2021). Une personne transgenre est une personne qui ne se reconnaît pas dans le

genre qu'on lui a assigné à la naissance (Lexie, 2021). Le terme transgenre a son antonyme « cisgenre », créé dans les années 90, pour définir une « personne dont le sexe, le corps et l'identité de genre sont concordants selon les normes historiques d'une société donnée » (Schilt, Westbrook, 2009). L'invention de ce terme permet de dénaturaliser la norme en la rendant visible en tant que norme, comme les lesbiennes radicales ont nommé « l'hétérosexualité ». Cela permet également de présenter la conformité à la norme comme une possibilité parmi d'autres pour éviter le piège du privilège politique de la normalité (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p50). L'existence des transidentités binaires et non-binaires floutent la cohérence socialement construite du sexe et du genre ainsi que les lignes démarcatives des catégories « homme », « femme », « hétérosexuel.le », « homosexuel.le ». En effet, les constructions du genre et du sexe sont intelligibles par un lien de causalité avec les orientations sexuelles construites comme des désirs pour le « même sexe » ou le « sexe opposé » (Baril, 2007, p68). Le mouvement transgenre dénonce l'hétéronormativité de la société occidentale en ce qu'elle représente un idéal de cohérence sexe-genre-désir qui érige un modèle et infériorise, punit, invisibilise, rend incompréhensible d'autres combinaisons de genres ou de désirs (Charlebois, 2011, p131). L'hétéronormativité est à distinguer de l'homophobie et de l'hétérosexisme. Le concept d'homophobie a beaucoup été critiqué par les chercheur.euse.s poststructuralistes féministes et *queer* car la psychologisation inhérente à son étymologie dépolitiserait la compréhension des attitudes négatives à l'endroit des lesbiennes, gais, bisexuel.le.s (LGB) en les réduisant à des mécanismes psychologiques et à des problèmes de comportements individuels (Adam, 1998; Chambers, 2007; Demczuk, 1998; Kitzinger, 1987; Neisen, 1990) » (Charlebois, 2011, p115-116). Puisque ce sont les rapports sociaux et les structures qui génèrent et supportent les croyances, « se concentrer sur les gestes négatifs est donc faire abstraction de ce qui les nourrit » (Charlebois, 2011, p125). Au-delà d'une « croyance en la supériorité intrinsèque d'une forme d'amour et ainsi en son droit à dominer » (Audre Lorde, 2003, p45), l'hétérosexisme est la discrimination structurelle envers toute autre sexualité que celle hétérosexuelle. Il est par exemple visible dans les actions des institutions et les politiques sociales qui promeuvent un style de vie hétérosexuel en excluant les personnes LGB et en accordant des bénéfices aux personnes hétérosexuelles (McGeorge and Carlson, 2011, p13), comme la Procréation Médicalement Assistée par exemple. L'hétérosexisme se manifeste également par le privilège hétérosexuel, la présomption d'hétérosexualité, la division entre

le public et le privé dont les frontières ne sont pas les mêmes selon qu'il soit question d'hétérosexualité ou d'homosexualité, l'appel à l'assimilation, le langage infériorisant, l'injonction au silence etc. (Charlebois, 2011, p127-128).

e. La théorie queer

La théorie *queer*, qui se développe à la fin des années 80 aux Etats-Unis puis dans les pays européens, propose un positionnement politique en réaction à l'hétéronormativité. Le terme anglais *queer*, qui signifie « bizarre, tordu », est un retournement du stigmatisme originellement destiné aux homosexuels ou aux personnes qui ne correspondaient pas à la norme de genre. Cette théorie interroge également les mouvements identitaires gays et lesbiens (De Lauretis, 2007) qui rigidifieraient la norme dominante binaire et essentialiste en présentant un certain type d'homosexualité dans le concevable de la sexualité (Higgins, 2011, p70) et véhiculeraient l'image d'une communauté homogène cisgenre, blanche et de classe moyenne, sans tenir compte de la vraie diversité. A la différence, « la stratégie *queer* ne consiste pas à refuser de fonder des revendications collectives sur des identités, mais à empêcher ces processus d'enfermer les minorités dans des discours essentialistes qui renforceraient leur oppression au lieu de les en libérer » (Butler, 1993). Butler invite à ce que les identités minoritaires soient au contraire des sites de subversion de la norme pour dénaturiser les catégories de genre et de sexe. Des travaux queer envisagent par exemple la masculinité comme un ensemble de performances, d'incarnations et d'identifications subjectives qui ne sont pas le monopole des hommes cisgenres (Vörös, 2015, p. 19). Dans un article intitulé « Femme n'est pas le principal sujet du féminisme », sorti le 30 juin 2020 sur le blog de Médiapart, la.e militant.e féministe non-binaire Juliet Drouar a également proposé le terme « personne sexisée » pour désigner toute personne victime du patriarcat (donc de la domination des hommes cisgenres hétérosexuels) à savoir toutes les personnes du spectre LGBTQIA+ (Lesbiennes, Gay, Bisexuel.le, Trans*, Queer ou Questionning, Intersexe, Aromantique et +). D'autres travaux de Butler suggèrent que la non-violence « ne serait pas un pur acte de pensée mais « une pratique corporéisée » et une « désincarnation du pouvoir » en refusant l'internalisation du pouvoir illégitime des institutions et des systèmes et en proposant une alternative commune et solidaire (Botbol-Baum (dir), 2017, p13). Butler s'appuie ici sur la fonction productive du pouvoir (Foucault, 1976) et sur la construction du

sujet par un acte de violence et de dépendance aux autres qui met le sujet « en situation de nécessité de trouver des voies pour renoncer à sa propre violence, afin de pouvoir exister comme sujet » (Botbol-Baum (dir), 2017, p15).

2. L'imbrication avec la classe et la race

Pour analyser l'imbrication du genre avec les autres systèmes d'oppression que sont la classe et la race, nous expliquerons les concepts d'intersectionnalité (a), de privilèges et de fragilités (b).

Le genre s'articule avec d'autres processus de différenciation et de hiérarchisation sociale, notamment les plus problématisés et politisés qui sont la classe et la race. Comme Nancy Fraser l'indique « il n'existe aucun moyen d'être une femme sans être déjà inscrite dans une race, un sexe et une classe sociale. Le genre ne possède donc aucune essence ou noyau invariant » (1997, p41). La classe se définit comme « le statut socio-économique d'un agent » et la race comme « un groupe social fondé sur l'existence d'une communauté d'origine réelle ou supposée », toutes deux étant des constructions historiques qui ne préexistent pas au rapport social qui les génèrent (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p279). Les mots « classe » et « race » renvoient à la catégorisation de groupe ainsi qu'à ses implications sociales, politiques et économiques.

a. Intersectionnalité

L'imbrication des rapports sociaux à différentes échelles a été mise en évidence par la théorie de l'intersectionnalité aujourd'hui utilisée dans les recherches universitaires et les milieux féministes (Haritaworn et al 2006). L'approche de l'intersectionnalité se distingue des théories qui isolent les rapports de domination en proposant une logique arithmétique d'avantages et d'handicaps indépendants les uns des autres. En effet, l'intersectionnalité propose une lecture des rapports de domination comme co-constitutifs où « le tout n'est pas la somme des composantes et les parties ne sont pas déductibles de l'ensemble » (Bilge, 2012). Elle a été établie par la juriste Kimberlé W. Crenshaw à la fin des années 80 pour mettre en lumière la situation singulière d'oppressions multiples des femmes noires aux

Etats-Unis et en Angleterre qui vivaient l'indifférence au racisme du féminisme blanc et l'inattention au sexisme du mouvement anti-raciste (Bilge, 2012). Cette théorie s'insère dans le sillage du *black feminism*, né dans les années 70 aux Etats-Unis et dont les représentantes principales sont Davis, Hooks, Carby, Hill Collins, Lorde, Wallace, Smith, A. Harris, King et Crenshaw. Ce féminisme s'est formé en réaction à l'hégémonie des représentations de femmes cisgenres blanches et de classes moyennes comme figures du féminisme occidental et donc à son biais de classe et de race (Davis, 1983, Hooks 1984, Rich, 1979). Ce courant de pensée politique a défini la domination de genre sans l'isoler des autres rapports de pouvoir et estime que l'exclusion des femmes noires du féminisme américain et du mouvement de libération afro-américain est préjudiciable aux intérêts des deux mouvements (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p304). Certaines féministes afro-américaines estiment qu'il est nécessaire de repenser les frontières internes du mouvement (le sujet politique féministe) et externes (créer des ponts entre les mouvements sociaux dans une solidarité politique et des intérêts communs).

Les études décoloniales et consacrées à l'esclavage ont montré les transformations historiques des configurations de la domination et la difficulté de penser une domination de genre ou de race « en soi » dont les effets seraient invariables (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p288). Ainsi, des autrices comme Deborah Grey White (1985), Angela Davis (1981) et Elsa Dorlin (2008) ont montré comment dans un système d'esclavage, de colonialisme et d'impérialisme, l'homme esclave ne dispose d'aucune caractéristique généralement attribuée aux hommes pour caractériser leur domination. Elsa Dorlin (2005) montre également comment la féminité de la classe moyenne américaine de la fin du 19^e siècle se construit dans l'opposition à une double position de classe et de race en ce que la féminité de la maitresse de maison se construit en opposition à celle de la servante noire. D'autres auteur.ice.s ont exposé les co-constructions entre les rapports de pouvoir que sont la classe, la race, et la sexualité notamment l'historien Georges Chauncey qui, dans *Gay New York* en 1994, relate comment certaines identités sexuelles sont considérées comme marqueurs de classe à la fin du XX^e siècle (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p293) menant à la construction d'une identité hétérosexuelle par la classe moyenne américaine dans une économie capitaliste en développement. Le féminisme décolonial met également en évidence la coexistence chez les féministes blanches des positions d'opprimée et

d'oppressée et ainsi de l'enjeu « de développer une conscience qui reconnaisse les privilèges liés à sa couleur de peau tout en luttant contre les oppressions de genre » (Altamimi, Dor et Guénif-Souilamas, 2018, p249).

Un apport majeur du *black feminism* a également été la théorie de la « connaissance située » (*standpoint theory*), qui propose de considérer le point de vue minoritaire comme biais de connaissance pertinent quant à la définition des objectifs d'un mouvement. Les principales représentantes de cette théorie sont Dorothy Smith, Patricia Hill Collins et Nancy Hartsock (Bereni, Chauvin, Jaunait, Revillard, 2012, p304-305). L'expérience minoritaire permettrait en effet de voir des choses invisibles pour d'autres. Le déplacement de regard des sciences sociales des dominants vers les marges avait déjà été développé par les *cultural studies* dans les années 60. C'est la théoricienne post-coloniale Sandra Harding (1986) qui propose un féminisme basé sur le point de vue et la pratique du positionnement. Puisque le point de vue d'un.e individu.e est toujours « situé » socialement, elle invite à se positionner c'est-à-dire à expliciter la place que l'on occupe dans les rapports sociaux et comment elle influence nos pensées et vécus. Le concept de « savoir situé » remet en question la prétention à la neutralité politique, la rationalité et l'objectivité scientifique qui refléteraient en réalité le point de vue des dominants. La journaliste Alice Coffin explique par exemple comment la neutralité a des conséquences graves sur le recrutement, l'encadrement des professionnels des médias et sur la qualité de l'information en France (Coffin, 2020, p48). Dans une critique de la neutralité, Foucault estime que « les discours neutres invoquant les traits naturels des êtres humains – et non la morale ou la politique – s'avèrent toujours plus convaincants et aisément institutionnalisables » (Foucault, 2004 cité dans Illouz, 2018, p52). Se positionner serait alors un acte politique qui demande de la réflexivité et une acceptation de la conception du monde comme hiérarchisé par des rapports de domination. La différence entre un point de vue féministe et un positionnement féministe est abordée par la chercheuse Tal Dor qui explique, en citant Bracke et Puig de la Bellacasa (2013), que l'utilisation des termes « point de vue » et « perspective » expose les propos à des interprétations perspectivistes voire relativistes alors que l'utilisation de « positionnement » suggère « la résistance, l'opposition, l'adoption d'une attitude, la prise de position » et permet d'insister sur « le caractère politique, actif et construit du *standpoint* » (Altamimi, Dor et Guénif-Souilamas, 2018, p231). Le concept de positionnalité a également été traité

par les chercheur.euse.s Haritaworn, Lin et Klesse (2006) qui le définissent comme la conscience de nos identités personnelles et de comment elles conditionnent notre vision du monde. Iels utilisent le concept de positionnalité comme clé pour contredire le modèle universaliste de l'affect en s'intéressant particulièrement à la manière donc se construit le « soi » de celles et ceux dont le soi physique et émotionnel est affaibli par la violence matérielle et symbolique des différents systèmes d'oppression.

L'universel est critiqué non seulement par les féministes, les études gaies et lesbiennes en ce qu'il décrit en réalité le masculin et l'hétérosexualité mais également par les études post-coloniales et décoloniales en ce qu'il décrit « le Blanc » (Kebabza, 2006, p1). Les *Whiteness Studies* et la *Critical Race Theory* en Amérique du Nord ont notamment mis en évidence que le « Blanc » était la norme, le standard, l'universel en opposition aux autres groupes minorisés renvoyant au spécifique, au particulier, à l'Autre (Kebabza, 2006, p6). Selon la sociologue Robin Diangelo, les identités blanches présentent le paradoxe d'être « caractérisées non pas par l'affirmation d'une quelconque identité raciale, mais précisément par la revendication d'universalité, le refus de se laisser enfermer dans une quelconque case, et l'occultation de la particularité de la position occupée au sein d'une société traversée par des normes raciales implicites. » (Cervulle dans la préface de Diangelo, 2020, p12-13). Les idéologies de l'individualisme, de l'objectivité et de la méritocratie compliquent l'exploration des aspects collectifs de l'expérience blanche (Diangelo, 2020, p37). De plus, la rationalisation et l'intériorisation des inégalités raciales sont profondément ancrées dans le tissu social américain et français.

b. Privilèges et fragilités

Diangelo explique que le racisme se « distingue des préjugés raciaux individuels et de la discrimination raciale » car « il s'inscrit dans une accumulation historique et utilise l'exercice permanent de la puissance et de l'autorité institutionnelles pour entretenir les préjugés et mettre en œuvre de façon systématique et à grande échelle les comportements discriminatoires » (Diangelo, 2020, p57). Au-delà des atteintes symboliques, le racisme constitue un « système d'inégalités très matérielles : répartition asymétrique des ressources économiques, division raciale du travail, ségrégation spatiale, accès différencié à la justice,

discrimination à l'emploi et au logement » (Cervulle dans la préface de Diangelo, 2020, p13). Diangelo liste différentes formes que prend le racisme : le racisme aveugle (qui ne voit pas les couleurs), le racisme aversif (souvent présent chez les personnes éduquées et progressistes qui évitent le vocabulaire racial, attribuent les inégalités raciales à d'autres causes que le racisme, etc.) et le racisme culturel (contenu dans les messages que la société envoie à travers les programmes d'éducation, les médias, etc.) (Diangelo, 2020, p85-97). Puisque le racisme est systémique et nécessite une puissance sociale et institutionnelle, le racisme inversé ou anti-Blancs n'est pas une réalité sociologique mais une manifestation de la fragilité blanche. Ce concept de « fragilité blanche » a été élaboré par Diangelo pour décrire la réaction des personnes blanches lorsqu'on leur parle de racisme à savoir des attitudes défensives qui entretiennent le statu quo racial (Diangelo, 2020, p29). Elle explique que le phénomène de fragilité blanche relève d'une dissonance cognitive entre les valeurs que l'on pense incarner et la réalité sociologique. Une caractéristique des systèmes d'oppression est d'être imperceptible et de fournir des privilèges qui vont de soi pour les personnes qui en bénéficient (Kebabza, 2006, p1). Les privilèges se définissent comme les avantages qu'une personne possède sans avoir à le décider, qui lui sont octroyés de fait, par la seule appartenance au groupe dominant (Kebabza, 2006, p10). Plusieurs chercheur.euse.s en sciences sociales ont mis en évidence l'éducation des Blanc.he.s à ne pas reconnaître leurs privilèges par le même processus que les hommes sont socialisés à ne pas reconnaître leurs privilèges masculins (McIntosh, 1989). Par exemple, l'aveuglement à la couleur (*color blindness*) est « une arme utilisée par le groupe dominant pour invisibiliser les privilèges et protéger et pérenniser la position de privilégié » (Kebabza, 2006, p6). Toutes les personnes blanches bénéficient du système raciste qui les favorise en tant que groupe et les privilèges sont interdépendants des préjugés puisque « ce que chacun dispose dans son sac à privilège [...] d'autres peuvent à contrario en subir les préjugés, des souffrances ou des difficultés » (Kebabza, 2006, p11). Par exemple, les privilèges des présomptions d'innocence, de valeur et de compétences des « blanc.he.s » ont leurs corolaires : les présomptions de culpabilité (« l'arabe délinquant »), de médiocrité (le non-Blanc barbare) et d'incompétence (« le noir paresseux ») (Kebabza, 2006, p11). Le privilège n'est cependant pas un concept binaire puisque les multiples identités intersectionnées portent elles-mêmes plus ou moins de privilèges. Par exemple, un homme blanc gay aura plus de pouvoir dans le monde de

l'entreprise qu'une femme hétérosexuel de couleur (Marsiglia, Kulis, Lechuga-Peña, 2021, p21).

Voici quelques exemples de privilèges blancs au quotidien : « Je peux être première de la classe ou gagner un prix, sans être présenté.e comme un modèle d'intégration » ; « Je peux avoir une odeur corporelle forte [...] ou encore parler fort sans m'inquiéter d'entacher la réputation des gens de ma "race" » ; « Quand je cherche un logement, que j'ai l'argent et les garanties nécessaires, je peux être sûr.e de pouvoir louer ou acheter dans n'importe quel quartier » ; « Je peux trouver très facilement et n'importe où, des livres d'images, des cartes de vœux, des jouets qui représentent des gens de ma "race" » ; « Je n'ai pas besoin de conscientiser mes enfants sur le racisme pour leur propre protection quotidienne » (Kebabza, 2006, p8-9). Diangelo précise que les Blancs ne portent pas « le poids psychique de la race » c'est-à-dire qu'ils n'ont pas à s'inquiéter de la manière dont les autres envisagent leur couleur de peau (2020, p105).

3. Critiques antiféministes et racistes des mouvements sociaux #MeToo et #BlackLivesMatter

A l'occasion de la médiatisation des mouvements sociaux *#MeToo* et *#BlackLivesMatter*, on a pu observer des manifestations de fragilité blanche et masculine. En ce qui concerne *#MeToo*, c'est l'actrice américaine Alyssa Milano qui en 2017, pendant le scandale de l'Affaire Weinstein, a lancé le mouvement en encourageant les victimes de violences sexuelles à poster leur témoignage sur le réseau social *Twitter* avec un *#MeToo* (moi aussi). S'en est suivi une vague de dénonciation par des femmes d'abus sexuels commis par des hommes au statut de personnalités publiques (à commencer par le monde du cinéma). Cette vague a eu une très grande ampleur médiatique et s'est traduit en France par le *#balancetonporc*. En France, plusieurs critiques ont été adressées au mouvement *#MeToo*, notamment des critiques misogynes et antiféministes dénonçant un mouvement de « haine des hommes » et de puritanisme moderne qui gâcherait l'esprit de la drague à la française (De Villeneuve, 2019, p46). Plusieurs personnalités publiques féminines appartenant à la classe aisée ont écrit une tribune pour défendre la « liberté d'importuner ». Ces critiques sont caractéristiques de l'accusation d'une influence américaine indésirable. S'il est vrai que

les mouvements féministes, LGBTQIA+ et anti-racistes en France entretiennent des liens transnationaux avec les mouvements militants, politiques et universitaires américains, les concepts et mouvements subissent continuellement des réappropriations et des applications spécifiques en fonction des contextes socio-historiques, institutionnels, politiques et culturels (Saguy, 2003, p4-9). La chercheuse Abigail C. Saguy expose les différences d'appréhension du genre et des sexualités entre la France et les Etats-Unis (deux pays officiellement engagés pour les droits civiques) à l'origine des traitements différents du harcèlement sexuel par les tribunaux, les médias et la société plus globalement. Il existe dans les deux pays des suppositions ahistoriques sur l'autre comme la permissivité sexuelle française et le puritanisme américain. Le harcèlement sexuel est vu comme une violence interpersonnelle selon les tribunaux français et comme un problème social lié à l'inégalité des genres aux Etats-Unis (Saguy, 2003, p8). Alice Coffin, journaliste et militante lesbienne française, regrette qu'en France « les rares célébrités qui osent dire « je suis gay » ajoutent immédiatement après « mais attention, je ne suis pas un porte-drapeau de la communauté » » (Coffin, 2020, p108). En effet, le modèle politique assimilationniste français minimise les différences entre les minorités et la majorité tandis que le modèle multiculturel américain encourage les minorités à s'organiser en communautés et à lutter pour leurs droits en tant que membres d'un groupe (Saguy and Stambolis-Ruhstorfer, 2014, p810). Malgré la prétention à la justice et à l'égalité, la rhétorique selon laquelle les revendications identitaires menaceraient l'unicité républicaine fait partie de cette illusion universaliste qui invisibilise et renforce les systèmes d'oppressions. Alice Coffin estime qu'en France, « les mécanismes de discréditation des militantes noires ou lesbiennes, antiracistes ou LGBT, ont leur spécificités, mais se rejoignent dans leur rhétorique anti communautaire » et « ce qu'ils imaginent être la menace, voire la tyrannie, des minorités » (Coffin, 2020, p112-113). Plusieurs sociologues ont documenté ce qu'on appelle le *backlash* (retour de bâton) antiféministe à chaque avancée féministe (Blais, 2012 ; Bard, 1999 ; Dupuis-Déri, 2013) qui sont autant de manifestations de la norme dominante et du rapport de pouvoir qui contraint la place des minorités dans l'espace public et l'accès aux droits.

En ce qui concerne le mouvement *#BlackLivesMatter* (BLM), il a également débuté aux Etats-Unis sur les réseaux sociaux avec le twitt de l'activiste noire Alicia Garza dénonçant l'acquittement du vigile George Zimmerman soupçonné d'avoir tué Trayvon Martin, un afro-

américain de 17 ans. Le mouvement est devenu influant au niveau transnational dans la défense des droits civiques des personnes noires et la dénonciation de nombreux meurtres d'afro-américains (notamment George Floyd en mai 2020, tué par un policier blanc). En France, le mouvement dénonce le « monopole de la violence légitime » et le racisme d'Etat dont les violences policières sont des manifestations. Le mouvement BLM en France nous invite à analyser l'histoire de l'Etat français avec les populations désignées comme des races subalternes, la colonisation et l'invisibilisation globale de la question raciale par les valeurs de la République. BLM met la lumière sur des violences systémiques que les personnes noires vivent quotidiennement et qui leur coûtent la vie dans l'indifférence sociale. On peut ici mentionner l'idée des « corps qui comptent » de Judith Butler (1993) qui dénonce la construction des corps ayant de la valeur (ceux qui représentent la norme) par l'exclusion des autres corps illégitimes. Cette frontière de la valeur des corps est celle du pouvoir et on peut considérer que dans le cas de BLM, les activistes dénoncent la non-considération des corps et des vies des personnes noires par un système qui privilégie l'existence des personnes blanches et contrôle l'expression publique des personnes opprimées. La réponse *#AllLivesMatter* (toutes les vies comptent) » a été très visible et critiquée par les activistes BLM ainsi que les sociologues comme une manière de déplacer le débat. *#AllLivesMatter* revendique l'impartialité qui traduit une idéologie *colorblind* qui favorise la suprématie blanche aux expériences des différents groupes (Carney, 2016, p192-194) et qui démontre une inconscience de la part des personnes blanches de leur propre point de vue situé par rapport à la situation raciale globale.

4. Systèmes d'oppressions et CNV aux Etats-Unis

Aux Etats-Unis, les systèmes d'oppression qui génèrent des inégalités sociales sont des thèmes traités par la communauté CNV et notamment par *Bay Area Nonviolent Communication* qui diffuse la CNV dans la région de San Francisco. Ses co-fondatrices sont Roxy Manning et Miki Kashtan. Roxy Manning est psychologue clinicienne, docteure en psychologie et la première femme noire à recevoir la certification de formatrice CNV. En tant qu'immigrée afro-caribéenne, elle est investie dans la justice sociale et propose des formations CNV à différents publics ainsi que des ressources vidéo. Elle a notamment écrit des articles sur son site internet « roxannemanning.com » et organisé des conférences sur

les thèmes *Increasing Diversity in NVC Circles, Changing Consciousness, Relationships and Systems, Using Nonviolent Communication to Answer Dr. King's Call for Social Change, Viewing Needs through an Equity Lens, Cross Privilege Dialogues : Avoiding the Trap of Centering Yourself When You Have More Privilege, Transforming racism, Don't Call Me White ! et Removing our blinders : seeing the impact of power and privilege*. Elle aborde notamment la question de #BlackLivesMatter et pointe du doigt le travail d'une personne blanche alliée de l'anti-racisme de se connecter aux besoins qui sont nourris par l'affirmation *All lives matter* et d'expliquer en quoi *Black lives matter* n'est pas contradictoire à ce qu'ils soient comblés. Elle met en avant la nécessité d'écouter les personnes concernées par la cause et de mettre des lunettes empathiques pour, au lieu de juger le militantisme, se demander pourquoi quelqu'un aurait besoin de protester de cette manière. Elle a également établi une nuance entre *calling-in* et *calling-out*. *Calling-in* se définit comme une approche basée sur l'expression des besoins stimulés dans une interaction, avec un soin apporté au fait de ne pas démoniser l'autre. *Calling-out* est l'expression des responsabilités d'une personne vis-à-vis de ses paroles et actions. Elle est souvent une réponse affiliée à un traumatisme. Roxy Manning estime que « c'est à ceux qui n'ont pas été de manière répétée submergé.e.s par des situations traumatiques d'écouter les besoins et désirs plutôt que d'insister pour n'entendre que des besoins qui soient exprimés de manière à ce qu'ils se sentent en sécurité » (ma traduction de l'article *Calling in, Calling out*). Elle fait également la distinction entre équité et égalité et précise que « tous les besoins comptent, mais tous les besoins ne sont pas nourris de manière égalitaire » et que « lorsqu'il existe un déséquilibre systémique dans la prise en compte des besoins, en insistant sur l'égalité – c'est-à-dire en traitant tout le monde de la même manière et en offrant le même soutien – on contribue à perpétuer le déséquilibre » (ma traduction de l'article *Viewing Needs Through an Equity Lens*).

Miki Kashtan est docteure en sociologie à l'Université de Berkeley et propose un blog « The Fearless Heart », des articles, des livres, des stages de CNV ainsi que des retraites. Elle est israélienne de naissance et a immigré aux Etats-Unis en 1983. Elle a récemment écrit deux articles sur la transformation du patriarcat par les *soft qualities* (2020) et la libération par la reconnaissance des privilèges (2019). Miki Kashtan décrit les privilèges comme « les formes d'accès aux ressources qui résultent des normes légales et sociales et qui découlent de

l'appartenance à un groupe, indépendamment de l'action, l'inaction, la conscience des personnes qui en bénéficient quant à la disparité, les bénéfices pour elleux et les couts pour d'autres » (Kashtan, 2019, p23). Elle décrit 4 manières négatives de réagir par rapport à ses privilèges (la honte/culpabilité, la défense, le déni, le droit) et 4 manières positives (les reconnaître, se renseigner, être ouvert.e aux feedbacks, l'intendance). Elle précise que faire face à la réalité que l'on a un privilège au dépend d'une autre personne provoque inévitablement un inconfort mais un éveil de conscience collectif (Kashtan, 2019, p22). Elle décrit également les effets du patriarcat comme l'internalisation du manque, de la séparation et de l'impuissance dont nous pouvons individuellement et collectivement nous libérer en retrouvant nos capacités (Kashtan, 2020, p5).

En 2019, un stage intensif CNV de 10 jours a eu lieu en France à la demande de formateur.ice.s proches de Roxy Manning. Le thème était « pouvoirs et privilèges » et il a regroupé 134 formateur.ice.s francophones et internationaux. Plusieurs intervenant.e.s (dont Roxy Manning) ont proposé des contributions (exercices, discussions) politisant les sentiments, les besoins et les émotions.

B. La littérature sur les mécanismes socio-culturels qui façonnent les discours et pratiques émotionnelles

La littérature sur ces mécanismes comprend l'étude du lien entre politique et émotions (1), du concept de travail émotionnel (2) ainsi que du capitalisme et de la culture du développement personnel (3).

1. Politique et émotions

Des chercheur.euse.s ont abordé le lien entre politique et émotions et notamment Sara Ahmed qui, dans *The Cultural Politics of Emotion* (2004), s'intéresse à la manière dont les émotions circulent dans les corps, se répandent socialement et ce qu'elles font plutôt que ce qu'elles sont. Elle aborde en particulier la douleur, la haine, la peur, le dégoût, la honte et

l'amour. Elle démontre par exemple que la « peur des noir.e.s » vient de la division politique et historique des corps noirs et des corps blancs. Cette peur consolide les stéréotypes et assoie la différence socialement établie qui existe entre ces corps (Ahmed, 2004, p63-64). La distribution inégale de la peur dans les corps, c'est-à-dire qui ressent la peur, participerait à la régulation des corps et des droits de ces corps dans l'espace public. Ainsi, la peur contribuerait à l'hétérosexualisation et à la racialisation de l'espace public en ce que, par un manque de représentations et des rappels à la norme (publicités, musiques, intimité hétérosexuelle visible, etc.), elle limite son occupation par les femmes, les personnes non hétérosexuelles et non-blanches (Ahmed, 2004, p147-148). La féministe et intellectuelle Bell Hooks dénonce elle aussi la colonisation des esprits et imaginaires des personnes noires par le racisme et notamment l'internalisation des procédés d'humiliation systématique par les médias qui essentialisent les personnes noires et véhiculent une image qui les associent avec le fait d'être mauvaises et inadaptées (Altamimi, Dor et Guénif-Souilamas, 2018, p210). Hooks explique que, sans contre-récit, l'exposition à ces procédés humiliants fragilise et diminue l'estime de soi des personnes noires. D'autres chercheur.euse.s ont mis en évidence le lien entre émotions et racialisation. Par exemple, le mépris ressenti par les personnes blanches envers les personnes noires viendrait de la présomption de médiocrité envers ces dernières, elle-même manifestation du privilège blanc (Kebabza, 2006, p11). Selon Diangelo, « la fragilité blanche est déclenchée par l'inconfort et l'anxiété et « naît donc d'un sentiment de supériorité et de l'impression de mériter les privilèges innés dont on bénéficie » (2020, p26). Selon la sociologue, les réactions émotionnelles les plus courantes des Blanc.he.s, lorsque quelqu'un remet en question leurs convictions et comportements, seraient de se sentir « isolé, attaqué, réduit au silence, couvert de honte, culpabilisé, accusé, insulté, jugé, en colère, effrayé, indigné » (Diangelo, 2020, p198). Elle met également en évidence que le sentiment « d'insécurité » ou de « mise en danger émotionnelle » que les Blanc.he.s ressentent lors d'une discussion à propos de la race est en réalité une réticence à quitter leur « zone de confort » (Diangelo, 2020, p204). Elle estime que :

Les émotions sont politiques [...] influencées par nos préjugés et nos convictions, par nos structures culturelles [...] si je crois que seules les personnes méchantes sont racistes, je me sentirais blessée lorsqu'on me signalera que j'ai inconsciemment fait une réflexion au postulat raciste. Si je crois qu'entretenir des préjugés racistes est

inévitable (mais qu'on peut y remédier), je ressentirais de la gratitude lorsqu'on me signalera que j'en ai fait preuve sans le vouloir ; à présent que je l'ai vu, je peux le changer. (Diangelo, 2020, p215)

Ahmed aborde également la construction des mouvements féministes et anti-racistes comme émotionnels et manquant aux standards de la raison et d'impartialité nécessaires au « bon jugement » (Ahmed, 2004, p170). Alice Coffin dénonce la diabolisation de l'émotion et son opposition au cartésianisme dans les systèmes de valeurs de la pensée européenne en estimant qu'elle est « une arme sexiste et raciste » qui permet de dire de qualifier les femmes d'hystériques et les personnes racisées « d'animaux d'émotions » (Coffin, 2020, p59). En effet, la hiérarchisation entre émotion et raison en Occident s'est traduite dans une hiérarchisation entre les sujets féminins et racisés et les sujets masculins (Ahmed, 2004, p170). Ahmed insiste sur l'importance de contester la compréhension des émotions comme « impensées » et la pensée rationnelle comme « non émotionnelle » ainsi que d'interroger les rejets des féministes jugées trop « animées par des passions négatives » (Ahmed, 2004, p170 et p189).

Plusieurs sociologues des émotions ont mis en lumière le lien entre vie affective et inégalités sociales dans la période moderne et l'importance des systèmes de genre et de classe dans les dimensions publiques et intimes de la gestion des émotions (Illouz, 2006, p83, Hochschild, 1983). Dans *Les sentiments du capitalisme* (2006), Illouz met en évidence que les divisions implicites entre les sentiments font partie des rôles de genres et participent à leur hiérarchisation structurelle, sociale et morale (p16). Elle conceptualise également le « capitalisme émotionnel » c'est-à-dire la « culture dans laquelle les pratiques et les discours émotionnels et économiques s'influencent mutuellement [...], les affects deviennent une composante essentielle du comportement économique et [...] la vie émotionnelle – en particulier celle des classes moyennes – obéit à la logique des relations et des échanges économiques » (Illouz, 2006, p18).

2. Travail émotionnel

Dans *The Managed Heart, Commercialization of Human Feeling* (1983), Hochschild propose le concept de « travail émotionnel », qu'elle définit comme l'acte par lequel l'individu essaie

de changer le degré ou la qualité d'une émotion ou d'un sentiment en le réprimant, l'évoquant, le façonnant et le supprimant en adéquation avec la situation et les règles sociales et culturelles (Hochschild, 2003, p32-36). L'autrice dénonce la transformation par une ingénierie sociale de la gestion privée des émotions en un travail émotionnel rémunéré (Hochschild, 2017, p16). A travers l'exemple des hôtesse de l'air, elle met en exergue que, dans le secteur des emplois de service, fournir de l'émotion en même temps qu'un service fait partie du service lui-même (Hochschild, 2017, p26). Hochschild propose le postulat suivant : nos émotions nous indiquent notre position vis-à-vis d'évènements extérieurs ou intérieurs et sont déterminées par certaines conceptions culturellement considérées comme allant de soi, du monde et des attentes que l'on peut en avoir (Hochschild, 2017). Elle propose ce postulat qui vient ajouter aux deux perspectives scientifiques fondamentales du traitement de l'émotion, l'organicisme (Darwin, James, Freud) qui envisage l'émotion comme un réflexe biologique, instinctif et identiques pour tous.tes et l'interactionnisme (Dewey, Gerth, Mills, Goffman) qui estime qu'il y a toujours une signification social associée aux processus psychologiques (Hochschild, 2017). La chercheuse établit que la gestion des émotions obéit à des règles de sentiments, « normes de conduites sociales latentes universelles ou propres à des groupes sociaux qui régissent l'évaluation de l'adéquation ou de la non-adéquation entre les sentiments et la situation » (Hochschild, 2003, p36-39). Les facteurs sociaux, culturels et historiques guideraient les actions de nommer, d'interpréter et de gérer les émotions, actes qui contribueraient à leur création (Hochschild, 2017, p38). Dans la postface à l'édition du vingtième anniversaire de son livre, la sociologue a précisé :

Ce n'est peut-être pas simplement l'émotion qui a pour nous une fonction de signal, thèse que j'ai défendue dans ce livre, mais le fait même de gérer nos émotions. Lorsque la gestion devient extrême, cela peut en effet nous alerter sur l'existence de contradictions sociales qui génèrent des tensions réclamant du travail émotionnel quotidien. (Hochschild, 2017, p224)

En ce qui concerne la classe, l'autrice explique que les classes supérieures ont le « privilège d'établir personnellement les règles informelles [de ce qu'il faut ressentir] conçues pour correspondre à leurs propres dispositions personnelles. » (Hochschild, 2017, p175) et que « la grande majorité des travailleurs émotionnels ont des emplois qui les situent dans les classes moyennes » (Hochschild, 2017, p176). Pour traiter du lien existant entre le statut

social et le traitement de l'émotion, elle s'appuie sur la théorie des sentiments d'H. E. Dale (1941) selon laquelle l'importance des sentiments se mesure exactement à l'importance de ceux qui les éprouvent. Pour Hochschild :

Plus notre statut social est bas, plus notre manière de voir et de ressentir est susceptible d'être discréditée, et moins elle devient susceptible de convaincre. [...] Faire respecter un point de vue minoritaire, une opinion discréditée est plus souvent le fardeau des femmes, ainsi que celui d'autres individus de statut inférieur (les personnes de couleur, les enfants). (Hochschild, 2017, p194)

La sociologue relève l'existence d'un double standard entre les hommes et les femmes par lequel les premiers au statut social élevé ont le « privilège de voir leurs sentiments remarqués et considérés comme importants » (Hochschild, 2017, p193). Elle donne l'exemple de l'expression de la colère qui est jugée comme l'expression d'une conviction profonde chez un homme mais d'instabilité personnelle chez une femme (Hochschild, 2017, p194). Hoshchild met en évidence que les hommes et les femmes fournissent du travail émotionnel dans leur vie privée et professionnelle mais qu'il est plus important en termes quantitatif et qualitatif pour les femmes (Hochschild, 2017, p182). La différence de pouvoir et de valorisation de statuts a pour conséquences l'utilisation des émotions par les femmes à défaut d'autres ressources et une socialisation genrée qui pousse à faire appel à un genre en fonction de la nature du travail émotionnel à accomplir (colère-assertivité des stewards et empathie-patience des hôtes de l'air) (Hochschild, 2017, p183). Les femmes font également ce qu'on appelle un travail fantôme de s'adapter davantage aux besoins des autres et de contribuer à leur bien-être (Hochschild, 2017, p164-167). Selon Hochschild, « c'est dans les liens les plus personnels que le travail émotionnel est probablement le plus fort » (Hochschild, 2017, p88). En effet, « parce que la distribution de pouvoir et d'autorité est inégale dans certaines des relations de la vie privée, les actes de gestion des émotions peuvent eux aussi être inégaux » (Hochschild, 2017, p39). Dans la sphère émotionnelle intime, pour illustrer que « l'idée de complémentarité sert souvent à masquer l'inégalité dans ce que l'on pense que les individus se doivent entre eux » (Hochschild, 2017, p104), l'autrice donne l'exemple suivant : dans un contexte social où le travail domestique n'est pas valorisé et reconnu et où le partenaire d'un couple hétérosexuel participerait aux tâches ménagères, les demandes d'aides de la partenaire sont perçues comme trop importantes et

les demandes de reconnaissance de son partenaire comme légitimes, sachant que le « marché » lui offre potentiellement un travail domestique gratuit. C'est donc à elle d'avoir le fardeau de retenir l'indignation qu'elle ressent de devoir se sentir reconnaissante (Hochschild, 2017, p105). La sociologue insiste sur les effets psychologiques qui découlent du fait d'avoir du pouvoir ou non et estime que pour les minorités, les « dettes émotionnelles [...] peuvent être couteuses » puisque « c'est une lutte persistante entre le moi et les règles institutionnelles profondément ancrées [...] gérer ses émotions c'est essayer activement de changer un état émotionnel préexistant » (Hochschild, 2017, p251).

3. Capitalisme et culture du développement personnel

Dans *Les sentiments du capitalisme* (2006), Illouz met également en évidence le phénomène de rationalisation des relations intimes par l'alliance de la psychologie et du féminisme, qui ont tous deux favorisé une intellectualisation de la vie quotidienne et un discours émancipateur (Illouz, 2006, p62-65). La chercheuse Fabienne Martin-Juchat (2014) parle d'association « par la culture marchande des intérêts affectifs individuels et collectifs » (p3). Dans *Saving the modern soul, therapy, emotions, and the culture of self-help* (2008), Illouz dénonce l'objectification des émotions par le langage du développement personnel du 21^e siècle qui transforme l'expérience émotionnelle en mots et donne naissance à une « émotion pure » et authentique comme entité distincte qui peut être manipulée et changée (p142). Les sociologues critiquent cette « économie du bien-être » ou « industrie du bonheur » qui invite l'individu.e à développer son « intelligence émotionnelle » et à atteindre un niveau de conscience pour un mieux-être à travers la codification des signes du corps (Martin-Juchat, 2014). Illouz remet en question les concepts de compétences émotionnelles et d'intelligence émotionnelle qui étant liés à un certain capital culturel, réaffirment les privilèges de classe de ceux déjà privilégié.e.s (p236). Illouz note cependant que la capitalisation des émotions permet aux femmes, grâce à des aptitudes émotionnelles, de prendre de la place sur le marché du travail (Illouz, 2008, p236). En effet, plusieurs métiers dits « d'accompagnement » ont émergé de cette industrie comme le *coaching*, la médiation, le conseil, la formation, la relation d'aide (Foucart, 2005, p110). Cependant, pour le sociologue Jean Foucart (2005), le développement de l'accompagnement est lié aux

injonctions de performance et d'efficacité d'une classe dirigeante et « soustrait de l'espace public une souffrance privatisée ». Comme le présente Illouz :

Les valeurs méritocratiques et individualistes qui sous-tendent l'idéologie du bonheur occultent totalement les différences de classe, pourtant fondamentales, les prosélytes de cette idéologie préférant l'égalité des chances psychiques à l'égalité des conditions. Il s'agit ici, autrement dit, de prôner des conditions de compétition équitables dans un système inégalitaire plutôt que de défendre l'idée d'une réduction des inégalités économiques. (Illouz, 2018, p47)

Pour Gilles Lipotesky, la « seconde révolution individualiste » a « permis de présenter sous l'angle de la psychologie et de la responsabilité individuelle les déficits structurels, les contradictions et les paradoxes propres à ces sociétés [capitalistes] » (Illouz, 2018, p51). La sociologue critique l'industrie du bonheur qui consiste à « s'efforcer de changer la manière dont on pense, dont on ressent, dont on se comporte au quotidien » et selon laquelle « l'absence de véritable changement personnel serait gage de retour à la case départ » (Illouz, 2018, p56).

Plusieurs sociologues ont mené des travaux sur l'impact des outils de développement personnel (Stevens, 2013 ; Pattaroni, 2015 ; Marquis, 2014) et notamment ses logiques culturelles et sociales qui contribuent à masquer voire produire les inégalités sociales (Pattaroni, 2015, p8). Dans *Du Bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel* de Marquis (2014), les lecteur.ice.s de développement personnel interviewé.e.s critiquent les postures de « plainte » et de « victime » qui iraient à l'encontre du travail sur soi (Pattaroni, 2015, p9). Pattaroni (2015) met en avant une possible « disparition de la tradition marxiste de politisation de la souffrance fondée sur l'identification idéologiquement stabilisée de persécuteurs et de victimes » (p9). Il alerte également sur « l'émergence de nouvelles formes de pouvoir qui supposent l'institution d'un individu qui ne questionne pas les fondements politiques des objectifs et des choix qui s'imposent à lui au quotidien » (p9). Cela fait écho avec la notion de privilège qui se base sur l'ignorance de la personne qui en bénéficie. Enfin, dans son enquête sur l'impact d'une formation de développement personnel sur les salarié.e.s d'une entreprise française, la sociologue Hélène Stevens (2013) relève l'intention de la formation de ne pas « agir sur les causes structurelles

et organisationnelles d'intensification du travail, mais bien de demander aux individus de s'adapter à leur condition de travail » (p48). Elle met en évidence un renforcement des processus de responsabilisation individuelle, de dépolitisation des problèmes sociaux et de division sexuée du travail déjà à l'œuvre dans le monde du travail (p48).

C. La littérature sur la compréhension des inégalités sociales par des professionnel.le.s

Aujourd'hui, quelques travaux universitaires ont été réalisés sur la communication non-violente à travers le monde. Ils traitent de différents sujets : milieu éducatif, entrepreneuriat, santé, prévention de la violence, relations de couple, théâtre des opprimés, prisons, santé mentale, médiation, parentalité etc. A ce jour et à ma connaissance, il n'y a jamais eu de recherche universitaire qui traite précisément de la compréhension des structures de dominations ou des inégalités qui en résultent par les formateur.ice.s. Cependant, il existe une littérature sur la compréhension des inégalités sociales et ses conséquences par des professionnel.le.s dans différents champs : la psychologie/psychothérapie (1), l'éducation (2), la santé (3) et les métiers du travail social (4).

1. Psychologie et psychothérapie

Des chercheur.euse.s se sont intéressé.e.s aux perspectives sociales et psychologiques sur la légitimation des inégalités sociales (Costa-Lopes, R., Dovidio, J. F., Pereira, C. R., & Jost, J. T., 2013). Iels relèvent notamment que cette légitimation prend place aux niveaux individuels, de groupes, et des systèmes même dans des sociétés dont les valeurs centrales sont la justice et l'égalité (par exemple le racisme assertif et symbolique) (p231). La légitimation des inégalités sociales passe par les processus sociaux et psychologiques par lesquels les attitudes, comportements et arrangements sociaux sont justifiés par leur conformité aux standards normatifs. Au niveau individuel, la légitimation permet aux personnes de maintenir une bonne image de soi tout en discriminant des groupes minoritaires de manière subtile. Au niveau du groupe, elle renforce la position du dominant et parfois entraîne l'acceptation par les domin.é.e.s de la situation hiérarchique. Au niveau sociétal, on note que

le caractère naturel et légitime de la stratification sociale est encouragé par les tendances psychologiques à justifier les aspects du statu quo, autant de la part des groupes privilégiés que minorisés (Costa-Lopes, R., Dovidio, J. F., Pereira, C. R., & Jost, J. T., 2013, p230-235).

Nimisha Patel (2003) a mené une recherche sur la psychologie clinique afin de montrer dans quelle mesure les psychologues renforçaient les inégalités en réaffirmant sans les questionner des pratiques et théories oppressives. La recherche cherchait également à montrer les tentatives des psychologues pour favoriser l'empouvoirement des minorités en défiant l'ordre politique et social et en offrant des alternatives pratiques et théoriques plus justes. La chercheuse met en évidence la nécessité pour les psychologues d'engager une réflexion critique sur leurs biais personnels et professionnels qui contribuent aux abus de pouvoir et au maintien des inégalités sociales (Patel, 2003, p16). Elle montre que la psychologie eurocentrée se fonde sur la supposition d'une universalité des fonctionnements et dispositions biologiques et psychologiques de tous les êtres humains ainsi que sur la validité et l'application à tous.tes des pratiques et théories psychologiques occidentales (Patel, 2003, p26). La discipline de la psychologie et les professions qui en découlent seraient largement dominées par une élite blanche (Patel, 2003, p27). En ne questionnant pas l'utilisation des outils et des théories eurocentrées, les psychologues réalisent une oppression paradoxale, dans le sens où leurs intentions humanitaires sont en contradiction avec les fonctions et symboliques implicitement oppressives de la psychologie qu'ils appliquent (Patel, 2003, p27). La chercheuse met également l'accent sur la dépolitisation de la détresse humaine par la localisation de sa source dans la psyché individuelle (p31) et la focalisation sur les effets de la détresse plutôt que sur les causes. Selon Patel, la psychologie eurocentrée ne traite pas des effets des inégalités structurelles et systémiques (violence politique, abus des droits humains, pauvreté, racisme, etc.) sur le bien-être et l'intégrité physique et émotionnelle des patient.e.s (p31). En conséquence, iels sont doublement victimes des inégalités en elle-même et de l'indifférence sociétale. Puisque la position de neutralité des psychologues leur permet d'ignorer leur propre part dans la perpétuation des dynamiques oppressives, un acte politique de responsabilisation serait de reconnaître explicitement leurs propres valeurs politiques et biais dans les solutions et traitements qu'ils proposent.

Des chercheur.euse.s ont mené une enquête sur les expériences des immigrant.e.s *queer* afrolatin.e.s en psychothérapie (Adames, H. Y., Chavez-Dueñas, N. Y., Sharma, S., & La Roche, M. J., 2018). Iels estiment qu'un travail psychothérapeutique sensible à la culture et à la race demande aux thérapeutes de reconnaître la manière dont leurs client.e.s sont impacté.e.s par leurs identités marginalisées ainsi que par les systèmes d'oppressions (p73). Cela permettrait à la fois de comprendre les nuances de leurs expériences personnelles et de considérer l'impact des dimensions socio-structurelles en intersectionnalité sur leurs vies. Les stratégies de coupler les client.e.s et les thérapeutes par ethnicité et d'intégrer les valeurs culturelles aux traitements se sont montrées plus efficaces que les stratégies culturellement neutres (p73). Mentionner le rôle des oppressions systémiques dans le rapport à soi et l'estime de soi permettrait de dépathologiser beaucoup de luttes internes que vivent les minorités et de générer des discours alternatifs sur leurs réalités (p74). Par exemple, pendant une séance de thérapie, Vincente (une personne *queer* de 23 ans, d'origine afro-colombienne) raconte sa peur de parler de son attirance pour les hommes à sa famille et les difficultés rencontrées en Colombie par rapport à son orientation sexuelle. Le thérapeute s'est concentré sur son besoin d'être complètement vu, dans une approche identitaire, et a manqué de valider ses expériences d'hétérosexisme et d'homonégativité (p77).

Des chercheurs ont mis en évidence l'impact de l'hétérosexisme sur la santé mentale des individu.e.s et la nécessité pour les thérapeutes de se conscientiser sur le sujet (McGeorge and Carlson, 2011). Ils dénoncent les impacts invisibles et inconscients du privilège hétérosexuel à savoir la favorisation du développement d'une estime de soi liée au fait d'appartenir au groupe dominant et à l'inverse l'internalisation de l'homophobie et des croyances négatives sur soi-même (p18). Plus précisément, les chercheurs mentionnent les taux plus élevés de dépression et d'anxiété, de suicide, d'usage d'alcool et de drogues comme exemples d'impacts de l'hétérosexisme sur la santé mentale des personnes LGB, directement liés au stress associé à l'appartenance à un group marginalisé (p16). Les chercheurs soulignent l'importance de l'identité hétérosexuelle dans le maintien de l'hétéronormativité et donc la nécessité d'être conscient.e de sa position de dominant.e pour les thérapeutes. Ils utilisent l'analogie avec la race, à savoir que plus les personnes blanches sont conscientes de leur identité raciale, moins elles ont de chance d'exprimer des

attitudes racistes (p18-19). Les chercheurs invitent donc les thérapeutes hétérosexuel.le.s à suivre les stratégies suivantes pour accompagner au mieux leurs client.e.s LGB : identifier un.e autre thérapeute à qui se confier et qui leur rappellera leurs responsabilités, explorer leur biais hétérosexuels qui influencent leur jugement clinique et activement se renseigner sur les suppositions, privilèges et identité hétérosexuel.le.s (p23).

2. Education

Dans sa thèse sur l'imbrication des rapports de domination et les modalités d'une pédagogie émancipatrice, Joelle Magar-Braeuner (2017) met en évidence la difficulté pour les enseignant.e.s en France de se positionner et d'être acteur.ice de transformation sociale dans un système scolaire républicain qui les soumet à une obligation de neutralité (p316). En effet la loi interdit le port de signes ostentatoires d'appartenance religieuse dans les établissements scolaires au nom de l'idéal laïc (Loi n°2004-228 du 15 mars 2004). L'école se montre « indifférente aux différences » (Bourdieu 1966) pour constituer une nation unifiée où aucune minorité, groupe ou communauté n'est reconnue (Magar-Braeuner, 2017, p69). Dans la recherche de Joelle Magar-Braeuner (2017), les enseignant.e.s disent être réticent.e.s à aborder les thèmes de la sexualité et des discriminations et inégalités par manque de légitimité (p317) et sentiment d'impuissance à traiter de ces thèmes, quasiment absent de leurs formations (Magar-Braeuner, 2017, p77). Cette impuissance provoque un renversement de responsabilité sur les élèves et ce mécanisme, que l'on retrouve dans d'autres services publics, « contribue à produire et légitimer la discrimination, les traitements injustes et la stigmatisation de certains publics » (Magar-Braeuner, 2017, p77).

Une autre chercheuse établit des savoirs, savoirs faire et savoirs être nécessaires aux professionnel.le.s de l'éducation dans une approche inclusive et d'équité (Potvin, 2014). Les acteur.ice.s scolaires doivent développer une compréhension des « rapports de pouvoir, de la complexité et de l'interrelation des modes d'oppression et facteurs identitaires, sociaux, structurels, historiques et psychologiques qui interagissent pour générer des situations discriminatoires » (Potvin, 2014, p196). En effet, ces éléments impactent les trajectoires et la réussite éducative des élèves des groupes minorisés. Elle soumet quelques compétences affectives nécessaires : « être conscient de soi, de sa position sociale, de son autorité, de ses

repères culturels et des effets de ses pratiques/décisions [...], favoriser l'imputabilité et la transparence plutôt que l'occultation des problèmes et l'omission d'intervenir ; développer sa capacité d'agir (*empowerment*), d'empathie, de jugement critique, de questionnement sur ses préjugés, d'élimination de la peur d'être remis en question » (Potvin, 2014, p197).

3. Santé

Des sociologues ont mis en avant la perception des inégalités sociales et son influence sur le travail médical (Fournier, Frattini, Naiditch, Traynard, Gagnayre, Lombrail, 2018). Les médecins mentionnent la dimension culturelle de leurs patient.e.s qui peut influencer leur pratique, notamment les différences dans le rapport au corps. Par exemple, un médecin explique que les attentes sur les corps des femmes africaines ne sont pas les mêmes que les attentes du corps stéréotypé de la femme blanche et que par conséquent les deux femmes ne réagiront pas de la même manière face à un médecin qui leur indique devoir perdre du poids pour leur santé (Fournier, Frattini, Naiditch, Traynard, Gagnayre, Lombrail, 2018, p75). Les médecins indiquent que leurs pratiques éducatives dépendent de l'idée qu'ils se font sur le statut social des patient.e.s et donc « pour les patients issus de catégories sociales les moins favorisées, les médecins disent se restreindre plus souvent à des objectifs d'apprentissage minimal » (p76). Avec ces patient.e.s, « les médecins se reconnaissent une attitude éducative plus souvent prescriptive qu'à l'écoute de leurs besoins et préférences » et « les contraintes de temps de la consultation peuvent être source d'augmentation des inégalités car elles incitent les médecins à consacrer moins de temps aux patients dont ils se sentent éloignés socialement » (Fournier, Frattini, Naiditch, Traynard, Gagnayre, Lombrail, 2018, p76).

4. Métiers du travail social

Plusieurs sociologues ont mené des travaux sur le travail social culturellement ancré (Marsiglia, Kulis, Lechuga-Peña, 2021) et les interventions sociales communautaires (Charlebois, 2011). En ce qui concerne le travail social culturellement ancré, il nécessite des connaissances spécifiques sur les obstacles que rencontrent les minorités ainsi que

certaines attitudes et comportements qui tendent vers le changement social (Marsiglia, Kulis, Lechuga-Peña, 2021, p19). Les dynamiques de pouvoir et les privilèges qui découlent des normes et des valeurs de la culture dominante doivent être discutées ouvertement entre client.e.s et praticien.ne.s car ils influent sur la relation (Marsiglia, Kulis, Lechuga-Peña, 2021, p22). Par exemple, compte tenu de la forte présence des femmes dans les métiers sociaux, il est probable que les praticiennes occupent des positions moins privilégiées que certains clients et que des dynamiques oppressives de domination soient reproduites avec des clients qui ne sont pas réceptifs aux suggestions des praticiennes (Marsiglia, Kulis, Lechuga-Peña, 2021, p22). Les recherches montrent que les travailleur.euse.s sociales utilisent leur propre histoire personnelle comme point de départ et que celles et ceux avec un parcours similaires aux client.e.s ont des avantages comme l'interprétation plus facile des messages culturels (Marsiglia, Kulis, Lechuga-Peña, 2021, p19). Cependant, coupler les travailleur.euse.s avec les client.e.s en fonction des similarités culturelles n'a pas donné de meilleurs résultats au long terme à cause de la complexité des identités intersectionnées. Même avec des expériences ethniques similaires, il est peu fréquent que les travailleur.euse.s aient la même expérience de classe sociale. Puisque le classisme se base sur la croyance que la classe populaire et les pauvres en général manque d'éducation et ont besoin d'être guidés par les classes éduquées, le travail social peut être classiste en ne reconnaissant qu'une seule forme de savoir valide : celui des institutions de hauts enseignements qui typiquement excluent de leur savoir les pauvres et les opprimé.e.s (Marsiglia, Kulis, Lechuga-Peña, 2021, p23). Plutôt que les origines des praticien.ne.s, ce sont les compétences à décoder et à répondre aux comportements et messages culturels qui engendrent les niveaux les plus hauts de satisfaction des client.e.s (Walker, 2001 cité dans Marsiglia, Kulis, Lechuga-Peña, 2021, p19).

En ce qui concerne le travail social communautaire, le chercheur Charlebois (2011) a mené une recherche sur les obstacles à la lutte contre les attitudes négatives envers les personnes LGBTQ qui a révélé la persistance d'attitudes problématiques chez des intervenant.e.s québécois.es (p134). Une cause centrale était la position d'hétérosexisme « libéral » ou bien intentionné selon lequel « l'absence de préjugé hostile et ouvert correspond à une absence de biais » (p134). Le chercheur souligne la nécessité pour les intervenant.e.s de faire le travail de se questionner sur la « prérogative que s'accordent consciemment ou non les

personnes hétérosexuelles de déterminer le sens et la valeur des minorités sexuelles, de trancher entre ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. » (p135). En ce sens, le partage d'information sur la vie amoureuse ou sexuelle des personnes LGBTQ est souvent considéré superflu (Charlebois, 2011, p136-137). Des sociologues ont identifié des barrières à l'égal accès des personnes LGBTQ aux services sociaux, à savoir : la présomption d'hétérosexualité, la présomption que leurs besoins sont exactement les mêmes que ceux des hétérosexuel.le.s et la présomption d'infériorité (Fish, 2006), les inconforts persistants face aux témoignages d'affection entre personnes LBGTQ, la minimisation de l'ampleur et des effets de l'hétérosexisme ainsi que la position humaniste de refus d'étiquetage (effet de l'hétérosexisme libéral) (Brown, 1996). L'absence de sensibilité à l'hétérosexisme ne permet pas de prendre en compte l'énergie que les personnes LGBTQ dépensent à évaluer, anticiper, et se protéger du cumul de gestes d'infériorisation plus ou moins subtils (Charlebois, 2011, p136). Adopter le cadre de lecture des rapports de pouvoir est indispensable à une transformation sociale pour mettre en lumière les mécanismes socio-historiques, les idéologies, les institutions qui responsabilisent les individus LGBTQ de leurs sentiments négatifs intériorisés et pathologisent les individu.e.s homophobes (Charlebois, 2011, p136-141). Selon les chercheur.euse.s, lutter activement contre l'hétérosexisme demande d'intervenir sur les croyances à l'origine du sexisme c'est-à-dire les rôles sexuels distincts et complémentaires issus de « natures » d'homme ou de femme, qui rendent possible la désapprobation des comportements autres (Charlebois, 2011, p142).

METHODOLOGIE

Cette enquête qualitative étudie la perception des violences et des rapports de pouvoir par les formateur.ice.s de CNV francophones ainsi que leurs stratégies de changement social. Elle a été menée auprès de 23 formateur.ice.s francophones et 1 formatrice anglophone certifié.e.s en CNV. Le principe de certification a été mis en place par Marshall Rosenberg en 1990 lorsqu'il a créé le *Center for Non Violence Communication*. Son intention était de mettre en place une structure qui porterait sa vision et de préserver l'intégrité du processus afin de garantir une transmission fidèle par chaque formateur.ice. Il a ensuite délégué la certification à certaines formatrices européennes dans les années 2000 afin de créer un réseau international homogène. Pour les formateur.ice.s francophones, il est possible de suivre le parcours de certification francophone ou international. La certification se veut gage d'un haut niveau d'intégration et de connaissances du processus. Elle est demandée par certaines structures clientes et représente le plus haut niveau de reconnaissance et de légitimité à transmettre la CNV. J'ai choisi de réaliser des entretiens uniquement avec des formateur.ice.s certifié.e.s car iels représentent les personnes les plus impliquées dans la transmission de la CNV, ont de l'influence sur le public et sont pensé.e.s comme représentant.e.s de la vision du fondateur.

Mon échantillon se compose de 15 femmes cisgenres, 8 hommes cisgenres et 1 personne transgenre. Les âges vont de 36 à 71 ans et la moyenne se situe à 52 ans. En ce qui concerne la classe sociale, 14 personnes se situent dans la classe moyenne, 2 dans la classe moyenne-haute et 8 dans la classe aisée. En termes de races, 21 personnes sont blanches, 2 sont indiennes et 1 se définit comme blanche de la mère et arabe du père. Quant à l'orientation sexuelle, 19 personnes se reconnaissent hétérosexuelles, 1 lesbienne, 1 bisexuelle, 2 hétérosexuelles à ouverture bisexuelle et 1 comme vivant avec une femme. Leurs situations familiales sont variées : 9 personnes sont mariées, 6 sont célibataires, 8 sont en couples, 1 est divorcée et 14 sont parents. Enfin, mon échantillon comprend 17 personnes résidant en France, 3 en Suisse, 2 entre les Etats-Unis et la France, 1 en Belgique et 1 au Luxembourg. Tous.tes les formateur.ice.s interviennent dans leur pays de résidence mais aussi dans les pays du réseau francophone ainsi qu'à l'international.

J'ai contacté les formateur.ice.s par mail à l'aide des sites nationaux français, belges, suisses et luxembourgeois qui référencent les formateur.ice.s certifié.e.s et indiquent leurs coordonnées. En naviguant sur ces sites, j'ai eu accès aux profils et présentations des formateur.ice.s et j'ai pu constater la présence d'une majorité de femmes blanches de classes moyennes ou aisées (de par leurs études et milieux professionnels antérieurs), quelques hommes blancs de classe aisée ainsi que quelques personnes racisées. Mon intention était d'obtenir un quota représentatif de cette communauté. Mon échantillon présente effectivement une majorité de femmes, de personnes blanches et de personnes appartenant à la classe moyenne. Mon échantillon ne présente malheureusement ni homme racisé ni personne originaire de pays d'Afrique impliquée dans le Cercle Afrique, organisation créée par des personnes d'origine africaine et qui diffuse y la CNV. Une dizaine de personnes ne m'ont pas répondu et j'ai dû refuser une dizaine d'interviews ayant déjà un nombre important de réponses enthousiastes.

Les interviews se sont déroulées individuellement entre janvier et mars 2021, majoritairement par appels Visio et quelques-uns par téléphone. Elles ont duré entre 45 minutes et 1 h 30. La première partie des entretiens a consisté à produire un discours libre à propos de la conception de la CNV et de sa pratique quotidienne par lae formateur.ice interviewé.e. La seconde partie s'est composé de questions semi-directives et d'invitations à approfondir leurs propos. Mon guide d'entretien s'est modifié au fur et à mesure des échanges avec les formateur.ice.s. Le thème des mouvements militants s'est notamment ajouté en cours de route. J'ai rencontré quelques difficultés à traiter explicitement des thèmes du racisme et du sexisme au sein de la communauté CNV avec des réactions vagues, gênées, des positionnements très lointains par rapport à ces questions, et des réticences à mentionner leurs rémunérations en tant que formateur.ice.s CNV. J'ai retranscrit les 24 interviews grâce aux enregistrements vocaux et je les ai anonymisés. L'un des entretiens s'est déroulé en anglais avec une formatrice anglophone installée en France. Ce fût un long travail.

Pour mon analyse, j'ai également utilisé l'ouvrage le plus connu de Marshall Rosenberg *Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs* (2020) ainsi que 3 livres récents de formateur.ice.s certifié.e.s qui ont été en tête des ventes : *La Communication Non-Violente à*

l'usage de ceux qui veulent changer le monde (2020) de Nathalie Achard, *La Communication Non-Violente, et si on s'écoutait pour de vrai* (2020) de Françoise Keller et *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* (2014) de Thomas d'Ansembourg.

Parmi les rapports de pouvoir et violences existant dans la société, j'ai retenu pour ce travail les axes principaux du genre, de la classe et de la race car ils m'apparaissaient les plus pertinents au vu des caractéristiques sociales de mon échantillon. Une participante a également évoqué le validisme. Je base mon raisonnement analytique des entretiens sur le lien entre les catégories d'analyse (genre, classe, race) qui permettent de mettre en lumière les systèmes oppressifs (patriarcat et hétéronormativité, classisme, racisme) et de déceler les formes de violences engendrées (violences de genre, violences de classe, violences raciales). Mon analyse aurait pu comprendre les axes de l'âge et du nombre d'années de transmission de la CNV mais j'ai dû faire des choix stratégiques.

Enfin, ce travail ne prétend pas représenter l'appréhension du changement social et des violences sociales par l'entière de la communauté CNV francophone, mais seulement des personnes interviewées.e.s. Par souci d'honnêteté intellectuelle, je précise que mon analyse des propos des formateur.ice.s est personnelle et interprétative, comme l'indique le sociologue Lahire :

« Le travail interprétatif n'intervient donc pas après la bataille empirique, mais avant, pendant et après la production des « données » qui ne sont justement jamais données, mais constituées comme telles par une série d'actes interprétatifs. » (Lahire, 1996, p.2)

ANALYSE

Chapitre 1 : Changement social individuel avant tout

A. Individualisation de la violence

Plusieurs formateur.ice.s interviewé.e.s ont individualisé la violence en mentionnant une violence subjective (1), naturalisée (2) et synonyme de besoins non nourris (3).

1. Violence subjective

« Tout ce qui nous rend malheureux c'est nos pensées » (Claire)

La violence comme subjective a été abordée par deux formateurs :

La violence est subjective. Ce n'est pas un mot qui a une vérité générale en soi. C'est comment moi je le vis. [...] La plupart des gens qui viennent en stage se sont réfrénés de vivre, ils s'auto-écrasent. Il y a peu de gens sur la planète en fait qui écrasent vraiment les autres, la majorité des gens s'auto-écrasent, même quand plus personne ne les écrase, ils continuent parce qu'ils sont tellement enfermés dans leur truc qui n'est maintenu par personne sauf eux [...] Il y a une amie à moi qui fait tous les stages avec moi. Elle est brésilienne. Elle a grandi avec une espèce de culte de la perfection, un truc hyper violent. [...] Cette femme est tombée enceinte [...] Elle s'est retrouvée avec un corps qui n'est pas le corps qu'elle connaît en tant que danseuse, en termes de poids, de forme, d'endurance, de souplesse, tous ses repères ont changé. Et le truc le plus fort n'est pas tant l'apparence de son corps mais la vision qu'elle en avait. Elle avait une vision de ce que c'est être une femme liée fortement à ça. Être une femme ça voulait aussi dire être une mère, c'était la vision de sa mère. Quand elle a accouché, elle a fait un an de dépression, [...] Elle a fait les modules de CNV et s'est rendu compte que plus personne ne l'oppressait, sa mère est au Brésil donc à 10.000 kilomètres de là. La seule qui l'opprime c'est elle qui se dit "être une femme ça veut dire ça". Elle s'auto-écrase avec ce qu'elle croit qu'elle doit être, et ne le voit pas. (Charles)

Le formateur estime que l'injonction sociale, culturelle et médiatique au corps normé (blanc et mince) qui pèse sur les femmes en France est en réalité un auto-écrasement de la part de

son amie. Il individualise une oppression systémique (le patriarcat) et fait peser la responsabilité entièrement sur son amie. De plus, il estime que la vision des femmes comme mères est la sienne et celle de sa propre mère, sans prendre en compte la sociabilisation genrée qui inculque aux femmes ce rôle comme essentiel à leur vie, comme donnant un sens à leur existence. De plus, le formateur parle d'une femme brésilienne qui a probablement des codes et représentations de genres dont il n'a peut-être pas connaissance en tant qu'homme blanc européen.

Dans ce mindset, il peut se faire assez souvent que je pense en fonction du filtre lié à mes blessures, j'ai interprété le monde parce que le monde m'a fait souffrir de telle ou telle façon. Tant que je ne vais pas visiter ça, j'entretiens mon filtre, mes lunettes, mon prisme déformant. (Thibault)

Les blessures et expériences apportant de la souffrance sont vues par ce formateur comme des éléments qui viennent « déformer » ce qui serait la réalité. Ces propos laissent entrevoir un point de vue privilégié, d'un homme blanc cisgenre hétérosexuel et de classe aisée pour qui les expériences de violence seraient une manière invalide de percevoir la vie.

2. Violence naturalisée

*« On est des mammifères avec des systèmes et des réactions de forces automatiques »
(Maryse)*

Plusieurs propos de formateur.ice.s viennent naturaliser la violence :

#MeToo dénonce plutôt des viols et du harcèlement à l'extérieur mais tant qu'il y a autant de harcèlement à l'intérieur même de cercles familiaux, c'est difficile d'imaginer que ça va changer rapidement à l'extérieur. Il y a vraiment de gros enjeux à développer sur le plan [...] de la connaissance de soi, de ses pulsions, de ce qui commande ces pulsions. (Thibault)

Est-ce que je laisse dirigée par ma réactivité de mammifère, on est des mammifères avec des systèmes et des réactions de forces automatiques ou est-ce que j'use de ma liberté de choix de répondre à chaque situation d'une façon qui soit ajustée. (Maryse)

C'est un grand piège chez les humains d'avoir l'air d'être des adultes, alors qu'on n'est pas toutes encore au stade de l'humanité. Beaucoup d'humains qui ont une apparence humaine en sont à des stades qui sont encore de l'animalité, parce qu'ils sont réagis par leurs pulsions, émotions. La CNV est accessible à tout le monde si on est déjà arrivé au stade d'évolution de conscience dans lequel on a déjà fait un retour vers soi. (Sacha)

En les considérant comme des « pulsions » et des « forces automatiques », les deux formateurs envisagent les émotions et les réactions humaines comme naturelles, biologiques et incontrôlables. Cette perspective se rapproche de la vision organiciste des émotions et les isolent ainsi de leur influence sociale. L'opposition qui est faite entre une « réactivité de mammifères » et un usage de la liberté de choix ainsi que la mention de « stade d'évolution de conscience » illustrent une croyance en la supériorité de l'être humain qui aurait atteint une forme de conscience versus l'animalité et par déduction l'infériorité des êtres dont ce ne seraient pas le cas. La croyance en cette supériorité semble être liée à des privilèges de classe, de genre et de race, comme on le voit dans l'extrait suivant :

Est-ce que ce n'est pas justement l'expression du fait qu'ils n'ont pas trouvé un axe plus profond, plus essentiel et qu'ils sont en train de compenser. C'est l'interrogation que j'aie en tout cas, il me semble que quelqu'un qui trouve le sens profond de sa vie, [...] peut cohabiter avec toute la gamme des émotions, est-ce que cette personne va se mettre à consommer à outrance des choses dont elle n'a pas besoin, va se montrer agressive dans les échanges ? Je ne pense vraiment pas. (Thibault)

En effet, comme indiqué dans l'état de l'art (p31) l'expression de l'agressivité est culturellement associée aux femmes en colère, aux personnes non-blanches ainsi qu'aux pauvres. Une formatrice racisée critique particulièrement le privilège de classe et le conformisme bourgeois du milieu CNV francophone :

Ça me rappelle certains conflits quand j'étais dans l'éducation nationale, des conflits entre personnes qui n'ont pas les mêmes codes culturels parce qu'ils ne sont pas du même milieu, pas les mêmes vêtements, le même champ lexical, le même flot, le même volume sonore, et des personnes qui sont perçues comme agressives ou mal élevées alors qu'en fait ce ne sont juste pas les codes dominants bourgeois. Ces mêmes personnes peuvent développer une pensée très intéressante par ailleurs et parfois il peut y avoir ce même conformisme dans le milieu de la CNV. [...]« Je vois des gens essayer de s'exprimer sur des choses comme ça, les voir se faire culpabiliser ou voir des processus d'exclusion

parce que ce n'est pas assez dit en CNV. Et par des personnes qui ne voient pas du tout leur position de domination, qui parlent de neutralité, d'une forme même d'éveil, de sagesse [...] [il y a parfois cette croyance [...] que la bonne CNV serait une CNV où on ne struggle pas, un peu en encéphalogramme plat. Où on parle doucement en volume et doucement en flux. Presque comme s'il y avait des normes de langages, quelque part qu'on pourrait rapprocher de codes bourgeois. Donc une forme de conformisme qui rejoint une peur du conflit parce que le conflit ne serait pas de bon ton. (Rachel)

La CNV présente en effet cette idée de langage girafe opposé au chacal et des listes de besoins, sentiments, exercices de formulation sont exposés dans les livres des formateur.ice.s ainsi que pendant les stages. Le fait de l'auto-empathie, de mettre des mots sur ce que l'on ressent se rapproche de la rationalisation des émotions comme le laisse penser cet extrait : « C'est comment je ressens plus que comment je pense. Pour réussir à ressentir, il faut penser à ressentir ». (Julien)

3. Violence synonyme de besoins non nourris

« La violence est l'expression tragique de nos besoins insatisfaits » (Thibault)

Plusieurs formateur.ice.s évoquent la violence comme résultant de besoins non nourris :

Derrière le racisme, il y a un besoin de sécurité, un besoin de repères [...] savoir aussi traduire quand l'autre me dit une phrase sexiste, il y a quelque chose qu'il cherche à affirmer d'important pour lui qu'il ne sait pas dire autrement qu'en le projetant sur moi. Et du coup, comment je développe ma capacité à aller accueillir, ne pas prendre sa parole contre moi mais de voir que c'est juste une façon tragique de dire quelque chose qui est important pour lui. Par exemple, si quelqu'un me dit que les femmes sont trop sensibles, je vais lui dire "est-ce que tu es mal à l'aise quand tu vois une expression intense qui s'exprime et tu as besoin qu'il y ait de la mesure ?", bah oui évidemment car lui est coupé de ses émotions. Ce n'est pas à prendre contre moi c'est juste aller écouter ce que dit l'autre, qu'il ne sait pas dire autrement qu'en le projetant sur la femme, en faisant des catégories. (Maryse)

Quelqu'un qui a des propos homophobes est en train de chercher à satisfaire un besoin, toutes les croyances qu'on a cherchent à satisfaire un besoin. J'ai fait un stage la semaine dernière sur les croyances limitantes. Et on apprend comment traduire les croyances limitantes de certaines personnes qui peuvent nous sonner désagréables à l'oreille. Mais en fait tu vas te relier à c'est quoi son besoin derrière. (Claire)

Les deux derniers témoignages laissent apparaître le travail émotionnel de deux femmes qui proposent d'aller voir ce qu'il se passe pour la personne aux propos oppressifs dont elles sont la cible en tant que membres des groupes minorisés. Une formatrice racisée explique le travail émotionnel qu'elle a dû faire face à quelqu'un qui avait eu des propos racistes et explique la différence entre faire de l'empathie et être en empathie, qui n'a pas le même coût émotionnel et énergétique selon elle :

Quelqu'un peut me dire quelque chose de très raciste et je peux lui répondre par exemple " ha tu te sens inquiet quand tu vois qu'il y a beaucoup de personnes noires à Chatelet quand tu prends le métro, tu te sens mal à l'aise, t'as l'impression d'être seul.e", je peux me mettre en lien avec par exemple sa perte de repère etc. Ça ne veut pas dire qu'intimement je le rejoins. [...] je me mets en mode automatique. Et lui se sent bien, se sent beaucoup mieux. [...] j'aurais les moyens de faire de l'empathie si tu veux, et pas forcément d'être en empathie, parce que je peux, je sais le faire, j'ai les compétences mais à un moment donné cela me coûte trop dans le rapport [...] je suis limitée et à un moment je préserve mes ressources [...] On pourrait se dire, en suivant le rêve de la CNV, que s'il se sent rejoint, ça va être plus facile pour lui de te rejoindre.... Pour l'instant pour moi, je n'en fais pas encore l'expérience. (Rachel)

L'un des principes importants en CNV est de rejoindre l'autre pour créer un lien et cela passe avant un quelconque objectif de résultat. Cet extrait montre l'ingérence d'une violence systémique (le racisme) dans une relation interpersonnelle contraignant la formatrice à utiliser la CNV comme une simple technique qui apaise la personne aux propos oppressifs sans pour autant qu'un lien se crée.

B. Stratégies de changement social principalement personnelles

Ces trois formes d'individualisation des violences mènent à des stratégies de changement social principalement personnelles : la responsabilisation personnelle de ses sentiments et besoins (1) ainsi que l'incarnation personnelle (2).

1. Responsabilisation personnelle de ses sentiments et besoins

« On est responsable de ce que l'on vit. » (Corinne)

La CNV t'apprend que l'autre n'est pas ton ennemi, c'est juste qu'il va faire quelque chose qui va être le déclencheur, le stimulus qui va toucher quelque chose chez toi, une blessure à toi, quelque chose que tu te racontes [...] il n'y a que toi avec toi et comment je vais m'occuper de ça et dire merci que l'autre ait été le stimulus et m'a permis d'aller guérir quelque chose chez moi et de m'en occuper. Comment je reprends ma responsabilité. (Claire)

S'il y a un paradigme que j'ai intégré c'est qu'on est responsable de ses propres ressources et que je ne peux rien pour l'autre. C'est un gros travail d'humilité en fait la CNV. [...] on est responsable de ce que l'on vit. [...] C'est en ça que la CNV est un outil de transformation sociale. (Corinne)

En basant le changement social sur la responsabilité de « ses blessures » et de « ce que l'on vit », les formatrices évincent l'aspect systémique de ces blessures. La réaction à des violences systémiques est donc rapportée à une responsabilité individuelle et favorise ainsi la légitimation des systèmes en ne les remettant pas en cause. La dépolitisation de la souffrance par le refus des postures de victime et de persécuteur est un phénomène observé dans les milieux de développement personnel (Pattaroni, 2015) et se manifeste également dans l'extrait suivant :

Je prends l'exemple de MeToo ou BLM : amener de la conscience, on peut le faire depuis un certain endroit, qui plutôt que de dire que je suis en train de montrer quelque chose que je vis, et dont j'aimerais que tu prennes conscience, inverse le pouvoir et donne du pouvoir à la victime, on perpétue le triangle de Karpman, où le persécuteur devient à son tour la victime. Ce triangle part d'une tri-posture relationnelle, qui est tantôt d'occuper la posture de victime, persécuteur ou sauveur. (Mélissa)

A travers les opinions quant aux mouvements sociaux et le militantisme plus globalement (nous avons abordé #MeToo et #BlackLivesMatter), on observe une stratégie de changement sociale très répandue parmi les formateur.ice.s : celle du « changement intérieur » et de l'« incarnation ».

2. Incarnation personnelle

« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde » Gandhi

Je prône vraiment la transmission des valeurs par l'incarnation. Je ne crois pas au militantisme. Je crois qu'il crée plus de dégâts que de bienfaits. (Charles)

J'ai été militante politique pure et dure pendant 10 ans. Je voulais changer le monde. Y'a toujours ce côté de moi qui veut contribuer à changer les choses sauf que ce n'est pas à partir du même endroit, je ne veux pas changer les autres, je crois fondamentalement que c'est parce qu'en moi même des choses ont bougé que des choses peuvent bouger autour de moi. (Eléonor)

Je crois que le changement est personnel avant tout. [...] Pour moi c'est vraiment le levier incontournable et presque suffisant du changement social. Si j'incarne moi une posture je ne suis plus obligée d'aller convaincre les gens. (Maryse)

Il y a un côté moralisateur [dans le militantisme], un gros côté d'exigence, que je peux avoir avec moi-même. [...] je ne vais pas changer le monde mais que je peux le changer en moi dans mon énergie. (Léo)

La volonté de ces formateur.ice.s de vouloir incarner le changement social engendre des questionnements. Il est établi que les systèmes d'oppression se reproduisent dans le comportement de tous.tes et doivent être adressés aussi bien intérieurement qu'extérieurement (Gelderloos, 2018, p120-121). On peut se demander si prétendre incarner le changement ne fait pas obstacle à ce qu'iels conscientisent leurs positions de domination dans l'illusion que l'intention de non-violence ferait disparaître leurs biais de socialisation. Des biais issus des privilèges de classe, de race et de genre sont notamment visibles dans les propos suivants :

Je ne suis pas souvent favorable au militantisme car il entretient un climat de combat or c'est bien ça que l'on essaie de réduire, c'est les climats de combat, d'hostilité, de rejet, d'accusation, on aimerait sortir de ça globalement. (Thibault)

Je ne crois pas au militantisme. Je crois qu'il crée plus de dégâts que de bienfait. La racine "milito" c'est la guerre. [...] si je rentre là-dedans alors j'alimente le monde dans lequel je ne veux pas vivre. (Charles)

Si c'est un projet mental issu d'une révolte, insatisfaction, d'une intention, de revanche, de vengeance, des intentions comme ça pour moi sont vouées à l'échec. Ça va créer des choses encore plus violentes que ce que j'essaie d'éliminer. (Raphael)

Ces trois hommes cisgenres, blancs et de classes moyennes à aisées rejette le militantisme en ce qu'il alimenterait la violence. En conséquence, on peut noter qu'ils ne distinguent pas la violence de la libération-rébellion, et celle des systèmes oppressifs. Il est pertinent de citer l'analyse de Peter Gelderloos sur ce sujet : « Lorsqu'on comprend que les privilégiés tirent leurs avantages matériels de l'exploitation des opprimés, et que cela signifie qu'on tire avantage de la violence utilisée pour les tenir en laisse, on ne peut sincèrement pas les condamner parce qu'ils se rebellent violemment contre la violence structurelle qui nous privilégie. » (Gelderloos, 2018, p84).

Etonnamment, une formatrice racisée semble légitimer les réactions de fragilités masculines suite au mouvement #MeToo et semble responsabiliser le mouvement BLM du backlash raciste :

Pour moi ces mouvements-là peuvent produire l'effet inverse de l'intention initiale. [...] Je vois le mouvement MeToo, il y a eu un mouvement anti MeToo parce qu'on s'est rendu compte que ça libérait la parole mais du coup portait préjudice à beaucoup d'hommes [...] qui ont été des victimes de ce mouvement à tort. Le BLM fait une montée de racisme, là où même le mouvement BLM est pour dire "prenez conscience de toutes les injustices" mais moi j'ai vu des vidéos... je suis africaine de naissance, je suis Kényane de naissance et de cœur, je suis très touchée par ça mais je peux entendre que tous ces mouvements ont activé des personnes qui se sentaient en insécurité par rapport à tout ça, et ce n'est pas ce pour quoi on œuvrait, ce n'est pas ça le mouvement de base. (Mélissa)

Une autre formatrice racisée affirme « Ce que j'aime voir ce sont des gens qui combattent pour construire quelque chose, pas qui combattent pour tout casser. » (Sarah)

Ces deux formatrices se situent à l'intersection d'oppressions (de race et de genre) et de privilèges (de classe) :

Du fait que j'ai un certain niveau d'études, j'ai fait une formation de coaching, ça m'a beaucoup facilité ne serait-ce que d'avoir trouvé facilement des postes de formateurs au sein de l'entreprise sans même être certifiée, je sais que c'est grâce à mon expérience professionnelle que j'ai grâce à mon privilège éducatif. Ce sont des choses interconnectées. (Mélissa)

Je suis d'origine indienne, de par ma maman et je suis aussi blanche de par mon papa qui est européen, j'ai été éduquée avec la culture blanche donc je m'estime parmi ceux qui sont privilégiés

dans le sens accès à quasiment tout dans la vie, accès à la formation, à l'argent, aux personnes, aux études, à ce que je veux en fait, je voyage etc [...] je n'ai pas trop de délit de faciès, enfin ça dépend ou je vais mais ça va. (Sarah)

On sait que certaines critiques antiféministes de #MeToo ont été menées par des femmes de milieu aisé (voir théorie) qui défendaient la liberté d'importuner. Ainsi, malgré leurs positions sur deux axes d'oppression (racisme et patriarcat), le privilège de classe des formatrices pourrait être ce qui leur permet de se montrer critiques quant à la forme que prennent les mouvements sociaux anti-raciste et anti-patriarcal. Une autre formatrice blanche et de classe aisée critique la forme qu'a pris le mouvement #MeToo en France :

Je m'affirme ou j'affirme au niveau de mes droits, de la reconnaissance d'une identité, d'une culture, mais ça ne va pas être au dépend d'un autre ou d'un groupe. [...] la manière dont les choses sont dites, je ne suis pas .. balance ton porc ou des choses comme ça je ne suis pas d'accord avec ça.. Oui qu'il y ait des procédures qui puissent être faites de restauration de la personne, qu'elle retrouve sa dignité mais pas je restaure ma dignité aux dépens de la dignité de l'autre. (Eléonor)

Je propose d'utiliser l'affirmation suivante de la sociologue Diangelo, « un passé romancé est une construction blanche [...] puissante parce qu'elle fait appel à des sentiments de supériorité et de justice profondément intériorisés, et à l'impression que tout progrès pour les personnes non blanches se fait forcément aux dépens des droits des Blancs » (2020, p114) pour procéder à une analogie avec les systèmes du classisme et du patriarcat, ce qui donnerait « l'impression que tout progrès pour les personnes minorisées se fait forcément aux dépens des droits des personnes en position de domination ». Pour illustrer cette analogie, deux extraits montrent des manifestations de peur et de fragilité masculine quant aux revendications militantes actuelles et aux changements qu'elles pourraient générer :

Je vois bien que notre système de domination est à transformer et que quelque part ça passe par des mouvements de ce type-là [#MeToo] qui sont certainement nécessaires, et en même temps je suis triste de voir la violence que ça génère. [...] il y a ce côté qui dit "[...] on ne peut pas se voir au-delà de nos genres ? " et en même temps comment je peux accueillir que je suis limité dans ma perception, étant déjà dans un genre, et je suis dans celui du modèle dominant, [...] Il y a un bout de moi qui dit "c'est bon, on met un bon coup de pied dans la fourmilière, il faut que ça bouge" et en même temps comment on va ne pas reproduire nos modèles de domination, remplacer un système dominant par un

autre système dominant. Ca me désole un peu quand je vois des prises de pouvoir, parce que vous avez dominé pendant je ne sais combien de milliers d'années, maintenant [...] Vous vous écrasez [...].
(Léo)

Avec les termes CNV on pourrait dire de ne pas mélanger les stratégies et les besoins. L'écriture inclusive est une stratégie, c'est un fait. Le besoin en dessous ce serait de faire en sorte que le masculin et le féminin soit représentés de manière équitable et que les femmes aient une représentation à la mesure de ce qu'elles représentent dans la société. [...] C'est ça pour moi le besoin fondamental, et ensuite les stratégies on en discute [...] C'est venu sans qu'on en parle et qu'on décide quoi que ce soit. Moi je ne fonctionne pas comme ça, je veux qu'on parle des choses, qu'on argumente et qu'on prenne des décisions. [...] Je suis pour la liberté de choix et d'engagement sans avoir de contraintes ou que ça ne prenne des formes morales. [...] Le français est déjà assez compliqué, c'est important que ce soit facile, qu'il n'y ait pas de créations personnelles, qu'on s'entende, qu'on en parle, qu'il y ait des débats mais pas passionnels sur ces sujets. [...] Qu'on en parle de façon dépassionnée quoi. C'est ces passions que je sens qui me font peur. [...] J'ai peur que ça devienne une norme morale et à laquelle on va se soumettre par crainte d'être exclu. (Raphael)

Les peurs exprimées de « remplacer un système dominant par un autre système dominant » et d'une « norme morale à laquelle on va se soumettre par crainte d'être exclu » trahissent l'intérêt que les formateurs ont à ne pas favoriser un changement de normes car ils en bénéficient en tant qu'hommes cisgenres. Le mouvement #MeToo et l'écriture inclusive représentent une menace à ces normes. Le second formateur évoque une peur des « passions » et fait ainsi apparaître le spectre de la féministe incontrôlable et la dichotomie rationalité-émotions associée à masculin-féminin. On remarque un certain paternalisme et l'expression d'un dû masculin dont la parole doit être écoutée et l'opinion prise en compte en ce qui concerne la stratégie de représentations des femmes. Le non-questionnement par ces hommes de leur incarnation de la norme et de la légitimité qu'ils donnent à leurs privilèges constitue donc un obstacle à soutenir et à comprendre les revendications féministes actuelles.

C. Les systèmes de domination : de la différence à l'invisibilité

Certain.e.s formateur.ice.s ont évoqué les enjeux découlant des systèmes de domination comme des « différences » :

La plupart du temps quand ils s'intéressent à la CNV [...] ont dépassé les enjeux du racisme ou de l'homophobie ou du sexisme et sont dans une intention d'inclusion, de communion, de fédérer les apparentes différences. (Thibault)

Moi j'ai un fils handicapé, même si j'ai décidé qu'il n'était pas handicapé, je n'ai pas envie de le voir comme ça, je vois quand on est en société comment les autres le regardent, [...] je vois combien j'aime l'ouverture, l'accueil, la curiosité pour la différence, mon fils a des différences mais ça reste un être humain. (Georges)

Les mentions du sexisme, de l'homophobie, du racisme et du handicap comme des « différences » que l'on pourrait dépasser avec l'intention de porter son attention sur « l'humain » et sur ce qui nous rassemble traduisent un certain pouvoir des formateurs à créer leur réalité selon un apolitisme libéral qui pense faire disparaître les inégalités en les minimisant ou les niant. Ces points de vue montrent le rapport de ces deux formateurs avec la norme qu'ils représentent : ce sont deux hommes blancs, valides, hétérosexuels, cisgenres et de classe aisée. La notion d'humain est utilisée par d'autres formateur.ice.s pour justifier une volontaire absence des thématiques d'inégalités sociales dans leurs conceptions des stages CNV et dans leur appréhension des stagiaires :

Plusieurs fois on m'a dit en formation "c'est incroyable tu ne demandes jamais aux personnes quelle profession ils ont quelle formation etc." parce que moi je m'intéresse aux êtres humains, donc il n'y a pas de notion de discrimination. (Georges)

En termes de communauté LGBTQI+, [...] je ne pose pas la question aux gens. Je crois quand même que j'ai peu de personnes transgenres parce qu'ils le diraient quand ils commencent le stage et que j'ai un peu l'œil pour ça et je n'en vois pas trop. Pour l'orientation sexuelle, à part les gens qui viennent en couple homosexuel, le disent et donc là c'est visible, je ne pose pas la question, ce n'est pas un critère d'admission dans le stage. (Charles)

En général, il y a une ouverture dans ce qui est dit, de tolérance [...] globalement le public CNV, les gens qui viennent et les formateurs sont assez ouverts [...] La CNV parle des humains, ça me viendrait même pas à l'esprit de parler de ce genre de trucs quoi [la couleur de peau et l'orientation sexuelle]. (Claire)

Ne pas aborder les inégalités sociales apparaît comme une évidence pour ces formateur.ice.s, un gage de bonnes intentions ainsi qu'une stratégie pour se relier à « l'humain ». En précisant que l'orientation sexuelle n'est pas « un critère d'admission dans le stage » et qu'il ne pose pas la question, le deuxième formateur affiche une apparente ouverture et se dédouane lui-même de toutes les implications invisibles de l'hétéronormativité. On remarque une approche « en autruche » quant aux inégalités par une réticence à nommer et à prendre en compte explicitement les inégalités sociales. Etre alertes quant aux dynamiques de pouvoir qu'engendrent les systèmes d'oppression est un choix que certain.e.s formateur.ice.s ne font pas, sous couvert d'ouverture et de tolérance, tout en bénéficiant de leurs privilèges, comme l'indique l'extrait suivant :

Je suis touchée que les questions de pouvoirs, de privilèges, de domination soient des objets d'études et de réflexions car j'aspire à ce qu'il y ait de plus en plus de conscience à cet endroit-là [...] Je me renseigne très peu là-dessus car [...] j'ai décidé que j'arrêtais de nourrir mon cerveau qui est plutôt un être boulimique [...], je ne vais pas lire quoi que ce soit. (Maelle)

Cette formatrice cisgenre, blanche, hétérosexuelle et de classe moyenne affirme plus loin qu'il « n'y a pas de race chez les humains, je suis humaine et on peut tous se croiser donc on fait tous partie de la même race » (Maelle). L'impensé de la race pour cette formatrice est une manifestation de la fragilité blanche et une expression de racisme *colorblind*. L'invisibilisation des rapports de domination par la négation des catégories qui les engendre est renforcée par l'humanisme et l'universalisme décelables dans les points de vue des formateur.ice.s :

Pour moi ce qui est important c'est l'équivalence d'êtres, peu importe notre position sociale, notre rôle, je rencontre des êtres humains, et j'aspire à être vu comme un être humain qui a la même valeur que quiconque d'autre, pour moi c'est essentiel. (Georges)

Pour moi c'est tellement évident qu'on parle d'humains et que les humains sont tous pareils avec les mêmes besoins, que tu sois noir, blanc, un homme, une femme, un trans ou peu importe qui tu es, on va se retrouver là justement c'est une façon de retrouver une égalité humaine, ça me plaît ça aussi. (Claire)

C'est vraiment le principe du besoin, le besoin est universel et nous relie. C'est comme le postulat qui dit que les hommes ne sont ni bons, ni mauvais, ils ont l'élan de contribuer s'ils en ont le choix. Pour moi c'est essentiel de croire à ça. (Eléonor)

La conscience que mes besoins sont aussi importants que les tiens et tous mes besoins sont aussi importants les uns que les autres. [On] vit dans un monde d'interdépendance. (Charles)

C'est vraiment quelque chose en quoi je crois, au-delà de la diversité et des cultures [...] je cherche ce trésor qui est notre humanité et je vois bien comment j'apprends tellement de tout le monde. Je suis dans quelque chose qui est complètement équitable, souvent quand je fais une intervention, j'ai l'impression d'avoir appris largement autant qu'eux. (Françoise)

Les notions d'équivalence et d'interdépendance des besoins et des êtres humains sont centrales au processus de la CNV. La perspective universaliste selon laquelle « les humains sont tous pareils » se rapproche de celle de la psychologie occidentale basée sur des conceptions de l'humain comme en réalité l'homme blanc cisgenre. De plus, la perspective humaniste confond le descriptif et le normatif (Butler, 2020, p106-108) en ce qu'elle pense faire exister ce qu'elle prétend décrire. Comme l'a indiqué Roxy Manning, « tous les besoins comptent, mais tous les besoins ne sont pas nourris de manière égalitaire » (cf. état de l'art p28). Les perspectives universalistes et humanistes des formateur.ice.s montrent une tendance à se considérer uniquement en tant qu'individu, ce qui est « privilège clé de la relation de domination » (Diangelo, 2020, p155). Le rejet des étiquettes et des catégories est clairement affirmé par une formatrice :

Comme à l'époque quand j'étais plus jeune je savais que j'étais homo mais ce n'était pas aussi accepté qu'aujourd'hui et encore aujourd'hui ce n'est pas si accepté que ça [...] Je rêvais d'un monde où on s'en fouterait de ça. [...] même moi aujourd'hui si je parle d'un ami qui est homo, [...] je vais dire qu'il est homo. Je me vois en train de faire ça. On devrait s'en foutre mais on précise que la personne est homo, noire etc. y'a encore un truc ... et pourtant je suis ouverte dans mon cœur, j'ai pas de .. et pourtant on fait encore la différence, ce truc de mettre dans des cases. On est conditionnés à ça. Je rêve d'un monde où il n'y aurait plus ce conditionnement de mettre des gens dans des cases, y compris soi. (Claire)

On voit ici une femme homosexuelle blanche de classe moyenne qui refuse les cases afin de se sentir appartenir et non plus exclue de la norme. On décèle une intersection entre sa

position de personne minorisée et ses privilèges de femme blanche de classe moyenne qui lui permettent suffisamment d'assise sociale pour choisir cette stratégie de l'universalisme.

D. Stratégies de changement social humanistes et universalistes

Les perspectives universaliste et humaniste de considérer les inégalités systémiques comme des différences à dépasser conduisent les formateur.ice.s à adopter une stratégie de changement social basée sur la volonté de voir « au-delà » et d'agir en dehors de toute violence comme si l'égalité était déjà là.

1. Voir au-delà et en dehors de toute violence

Comme disait Marshall, il disait si je résumais mon processus je l'appellerais "désormais, à partir de maintenant, est-ce que je peux penser fraîchement, sans avoir une pensée préétablie, qui me met dans des couloirs". J'ai trouvé ça extrêmement intéressant et en même temps exigeant, essayer de penser comme un enfant qui n'a pas encore établi toutes ces catégories, c'est ça que je voudrais arriver à faire et à encourager chez les gens. (Thibault)

Marshall a révélé le processus aux Etats-Unis, dans des communautés extrêmement métissées donc je crois qu'à partir du moment où c'est un véhicule qui permet d'aller à l'essence de soi, il est au-delà des cultures et des religions etc. (Maelle)

Gandhi décrivait l'ahimsa qui en sanscrit veut dire "absence de violence" qui n'est pas le contraire de la violence, le concept n'existe même pas. (Charles)

Ces formateur.ice.s conceptualisent la CNV comme vecteur de changement social en ce qu'elle propose de se comporter en dehors de toute violence, comme si celle-ci n'existait pas. On relève cet objectif complexe de la CNV dans les propos de Marshall Rosenberg : « nous essayons de vivre un système de valeurs différent tout en recherchant un changement social » (Rosenberg, 2020, p5). Cette proposition d'« agir comme si la Révolution était déjà là et de bâtir le monde que nous voulons voir. » (Gelderloos, 2018, p153) apparaît illusoire en ce qu'elle masque les effets quotidiens des violences systémiques. Si la notion de violence peut être conceptuellement écartée, ses effets factuels et émotionnels sont bien réels. A la question « pourquoi mettez-vous les gens dans des

cases, il y a bien d'autres façon de lier les humains ? », James Baldwin (militant anti-raciste noir américain et figure de lutte pour l'égalité des droits civiques des années 80) répond « Vous attendez de moi un acte de foi au péril de ma vie et de celle de ma famille au nom d'un idéalisme qui selon vous existe [...] mais que je n'ai jamais vu » (I Am Not Your Negro, 2017).

La CNV met en avant la connexion de cœur et l'empathie comme axes permettant un changement social par l'établissement d'un lien entre les individu.e.s :

Heureusement que l'on n'a pas besoin d'avoir vécu ce qu'a vécu l'autre pour pouvoir se mettre en empathie. Je n'ai pas besoin d'avoir été violée pour me mettre en empathie avec une femme qui a été violée [...] T'as pas besoin d'avoir les mêmes caractéristiques pour te mettre en empathie c'est le cœur de l'empathie en CNV justement. (Sacha)

La puissance de la CNV, c'est vraiment faire cette distinction très claire entre les actions et la personne qui les fait. Je peux dire non à ton action et dire oui à qui tu es, l'un n'empêche pas l'autre. Au contraire je crois que c'est très sécurisant d'entendre des non à tes actions et de voir que le oui à l'être est toujours là. Je crois que c'est comme cela que l'on crée et vit l'amour inconditionnel. (Charles)

L'invitation à distinguer les actions de la personne qui les commet résonne avec la rhétorique de « distinguer l'homme de l'artiste » relancé en 2019 par l'affaire Polanski, qui concernait les accusations de viols et d'agressions sexuelles à l'encontre du réalisateur. Il semble difficile dans un contexte post MeToo de développer un amour inconditionnel lorsqu'on est soi-même une victime directe de l'injustice. On peut se demander si la posture de la non-violence ne serait pas la manifestation d'une distance psychologique puisqu'il semble plus facile « d'aimer son ennemi lorsqu'il n'en est pas vraiment un ». (Gelderloos, 2018, p83). En ce sens, un formateur admet que « si je n'ai jamais vécu, subi certaines atteintes, j'ai plus de marge dessus » (Sacha).

Chapitre 2 : Changement social structurel

A. Perception structurelle des rapports de pouvoir

Certaines formateur.ice.s perçoivent les rapports de pouvoirs structurels et mentionnent une vision du pouvoir en co-responsabilité (1), le pouvoir que confère le statut de formateur.ice (2) ainsi que les rapports de pouvoirs internes et externes à la communauté (3).

1. Vision du pouvoir en co-responsabilité

« C'est moi qui donne le pouvoir à l'autre » (Mélissa)

Certain.e.s formateur.ice.s envisagent le pouvoir comme une coresponsabilité entre la personne qui le détient et celle sur qui il est exercé :

Un jeu de pouvoir ce n'est jamais un dominateur et n'importe qui, c'est un dominateur et quelqu'un qui accepte de donner un petit peu la zapette de sa vie à celui qui est dominateur. (Maelle)

Ça a été un gros shift de paradigmes notamment par rapport à ce que je vivais : le pouvoir que je donnais à l'autre. Le fait de me dire que l'autre m'avait blessée ou que l'autre m'avait fait du mal, j'ai eu cette prise de conscience que c'est moi qui donne le pouvoir à l'autre et si j'avais envie de reprendre le pouvoir, c'était déjà me raccrocher à "j'ai le pouvoir de changer ce que je ressens". (Mélissa)

Vu que j'ai du pouvoir sur à quel point je suis proche de moi, ça enlève du pouvoir aux autres de m'attaquer, de me faire du mal. (Julien)

Si je suis dans une posture où je vais résister, l'autre à le pouvoir de forcer, si l'autre arrive et que je ne résiste pas... la CNV c'est ça. (Georges)

La CNV permettrait de déjouer les jeux de pouvoir en ayant conscience du partage de responsabilité inhérent à une dynamique de pouvoir. Cette perspective fait peser la responsabilité de se libérer des violences structurelles sur des capacités individuelles et un

travail émotionnel. En effet « changer ce que l'on ressent » permet un mieux-être dans une situation ou structure mais ne change ni la structure ni les causes de l'inégalité de pouvoir.

2. Pouvoir du statut de formateur.ice

« Tant que tu es proche de toi, je crois que tu deviens irrésistible » (Julien)

Les formateur.ice.s interviewé.e.s ont tous.les conscience du pouvoir d'influence qu'ils détiennent lors des formations. Cependant, certain.e.s semblent croire à son atténuation par l'affirmation d'une égalité des êtres :

Moi je ne laisse pas les gens me mettre sur un piédestal, ce n'est pas parce que je suis formatrice en CNV que je suis toujours en mode CNV, pas du tout. (Claire)

Quand je fais des démonstrations [...] je montre ma vulnérabilité, je montre que le formateur n'est pas un demi-dieu sur une stèle mais un être humain comme les autres [...] Ça enlève aussi une position de pouvoir, en mode "je suis le formateur, je sais et vous êtes en dessous alors écoutez la parole divine [...] oser partager, pendant une piste de danse en démonstration, mes jugements qui sont potentiellement violents. Je fais des démonstrations en module 3 avec l'image d'ennemi, donc sur qui on a des jugements vraiment forts et je prends des exemples hardcore en termes d'intensité. C'est hyper exposant pour moi parce que ça peut m'arriver de dire ... la dernière fois c'était sur ce qui en moi a peur des arabes, je commence la piste de danse avec "tous les arabes c'est des connards d'agresseurs, des dangereux, des violeurs", il est midi, premier jour, on s'est à peine rencontré avec les participants et bam. Ils savent que c'est de la CNV, que c'est une démonstration et que c'est un jugement, n'empêche que c'est intense. Pour moi, donner cette vulnérabilité c'est aussi dire aux gens que je leur donne accès à ce qu'il se passe dedans, je leur ai dit à l'avance que mes jugements sont dans ma tête et parlent de mes besoins donc rien n'est vrai là-dedans. C'est moi qui suis accroché au fait que c'est vrai. (Charles)

On a ici un homme cisgenre blanc qui associe la vulnérabilité à la libre expression de préjugés racistes. Cela reflète la grande importance culturelle française donnée à la liberté d'expression et sa dérive : un sentiment de légitimité à traiter devant un groupe d'inconnu.e.s et sans préambule du thème du racisme envers les personnes arabes et des stéréotypes véhiculés selon lesquels iels seraient « agresseurs, dangereux, violeurs ». On retrouve la construction de l'Autre, non-Blanc sauvage opposé au Blanc civilisé. Exprimer ces

préjugés racistes est pour le formateur une manière de donner accès à sa vulnérabilité, à son intérieur pour ensuite nommer ses besoins personnels derrière ses jugements. Il insiste sur « ma tête », « mes jugements », « moi qui suis accroché » pour indiquer que ces pensées sont personnelles. Aucune mention n'est faite de l'origine culturelle, sociale, médiatique, collective des croyances dites « personnelles », de la différence entre dénoncer et alimenter des préjugés violents ainsi que de l'impact de tels propos sur l'imaginaire et l'émotionnel des participant.e.s (concerné.e.s, allié.e.s ou non).

Afin de pallier au pouvoir que détiennent les formateur.ice.s et à la suite d'incidents, une règle a été établie au sein de la communauté CNV francophone : il est interdit d'avoir des relations amoureuses et/ou sexuelles entre formateur.ice.s et participant.e.s avant trois mois après une formation. En effet, une formatrice explique :

C'était pour justement essayer de pallier au fait que le formateur CNV peut exercer une fascination sur son public. [...] quand j'ai été certifiée, un des trucs qu'on nous a dit c'est " faites très attention aux projections que les gens vont avoir sur vous, les gens peuvent tomber amoureux de vous parce que comme vous allez être capable de les rejoindre avec empathie, ils risquent de confondre amour et gratitude". (Emilie)

3. Rapports de pouvoir internes et externes à la communauté

Les formateur.ice.s ont partagé leurs perceptions des rapports de pouvoirs internes et externes existant au sein même de la communauté francophone.

a. Parole et pouvoir des hommes

Les idées de prises de parole récurrentes et libres par les hommes formateurs ainsi que la conception masculine du pouvoir ont été mises en avant par certain.e.s formateur.ice.s :

J'étais surprise de voir à quel point la parole des hommes de ces groupes était bien plus facile que celle des femmes, qu'ils prenaient la parole beaucoup plus souvent et que quand on a demandé un ambassadeur ou une ambassadrice pour faire part de ce qui avait été dit dans le groupe, il n'y a que

des hommes qui se sont proposés quoi, il y avait trois hommes sur 12 et c'est entre eux que ça s'est joué. (Maude)

L'un des formateurs s'est immédiatement mis devant le tableau et j'ai eu l'impression d'être à une réunion d'affaires. J'ai tout stoppé et j'ai dit « Waouh, on est en train de le faire ! », on était en train de reproduire le même schéma dans lequel les personnes qui traditionnellement mènent les choses les menaient à nouveau. (ma traduction d'Adèle)

Partout où tu as des hommes au pouvoir, c'est un pléonasme. Les mecs sont censés être des êtres de pouvoir et les femmes des êtres de soumission dans notre société. (Sacha)

b. Importance et critiques du parcours de certification

On trouve une certaine hiérarchie dans la communauté CNV francophone :

Au sein même de notre communauté, là même où on prône la collaboration, on a ne serait-ce que dans le cercle des formateurs ceux qui sont formés et ont connu Marshall, ceux qui sont certifiés mais qui n'ont pas connu Marshall, après dans la strate il y a ceux qui ont vendu des livres, qui sont plus connus par leur réputation médiatique, après il y a les formateurs fraîchement certifiés, après il y a les gens qui sont dans le parcours, après ceux qui ne le sont pas. (Mélissa)

Certaines formatrices et formateurs demandent à des personnes qui sont sur le chemin de devenir formateurs, de leur donner de l'écoute et de l'empathie. Quelque fois je suis à la limite d'appeler ça une prise d'otage. Je ne prétends pas ne pas l'avoir fait mais c'est plus facile de le voir pour moi quand c'est à l'extérieur évidemment. Particulièrement dans ces moments-là je dirais qu'il y a un truc qui peut être biaisé, au niveau de la justesse du rapport entre deux personnes. Si je suis un supérieur hiérarchique, même si ce n'est pas dit et que l'autre se place en dessous mais que je lui demande de l'écoute comme si c'était moi la personne malheureuse, y'a un truc complètement faussé. (Agnès)

La hiérarchie entre certificateur.ice.s et candidat.e.s fausse l'expression authentique des besoins et sentiments ainsi que l'écoute empathique puisque les candidat.e.s à la certification sont évalué.e.s sur leurs capacités à s'exprimer et à écouter « en mode CNV ». Ainsi, l'existence d'une certification semble aller à l'encontre de l'intention initiale de lien et d'élan spontané. Une formatrice partage qu'elle a entendu des candidat.e.s dire « je ne dirais jamais franchement ce que je pense car j'ai peur que ma certification me soit enlevée ». (Agnès)

En effet, l'importance symbolique, matérielle et affective de la certification a été mise en évidence par les formateur.ice.s :

Il y a un poids de notoriété de ouf pour l'association des formateurs et quand tu es certifié tout le monde te kiffe, y'a des gens qui te disent bienvenu dans la communauté de formateurs mais y'en a surtout beaucoup qui te disent félicitations. (Maelle)

Dans la communauté CNV on a une légitimité que quand on est reconnu formateur certifié. (Corinne)

Appartenir à l'AFFCNV donne accès à un site avec une visibilité, y'a un côté appartenance et sécurité, dans le soutien matériel et logistique. (Gauthier)

La neutralité et le manque d'accessibilité du parcours de certification ont également été critiqués, notamment sous le prisme des privilèges de classe et des privilèges géographiques :

Il y a le parcours de certification qui coute beaucoup d'argent, qui dure longtemps, qui est quand même basé sur une intégration de ce que les certificatrices considèrent comme des acquis [...] Moi je sais que je n'ai pas été certifiée plus vite parce que je ne pouvais pas me payer les stages plus vite. Je connais des gens qui sont dans le parcours et qui galèrent financièrement. (Emilie)

Il faut que tu sois recommandé par quelqu'un [...] Ce qui est plus subjectif, c'est que c'est des gens qui t'accompagnent pour voir à quel point tu manifestes [l'intégration de la CNV]. (Françoise)

Derrière la certification il y a beaucoup de choses. Il y a ce label de la certification mais il y a aussi la notion d'argent parce que le parcours coûte une certaine somme [...] Il y a une notion de privilèges géographiques qui pour moi est un désavantage parce que j'habite Bordeaux et on est excentrés par rapport à beaucoup de lieux de formations. Mais je suis beaucoup plus privilégiée que mes copains bénins par exemple [...] Il y a donc le privilège géographique, financier, de l'expérience. (Mélissa)

c. Reconnaissance d'un entre soi

L'homogénéité de classe, de race et de genre de la communauté CNV francophone est visible sur les différents sites nationaux, dans mon échantillon ainsi que dans les propos des formateur.ice.s interviewé.e.s. Sur le site officiel d'AFFCNV, 85 femmes cisgenres et 19 hommes cisgenres sont référencé.e.s dont 5 personnes racisées et 99 personnes blanches.

Sur le site de la CNV belge, on trouve 17 femmes et 8 hommes dont 17 personnes blanches et 6 personnes racisées (d'origine africaine). Pour sa part, le site de la CNV Suisse présente 15 femmes, 4 hommes cisgenres et 1 personne transgenre tous.tes blanc.he.s. Il n'existe pas de site général pour le Luxembourg, seulement celui de la seule formatrice qui est racisée. Ma population d'étude comprend 15 femmes cisgenres, 8 hommes cisgenres et une personne transgenre dont 3 femmes racisées. 14 personnes appartiennent à la classe moyenne, 8 à la classe aisée et 2 à la classe moyenne/haute.

Des formateur.ice.s résumant :

Il y a beaucoup plus de femmes que d'hommes, beaucoup plus de blancs. On est représentatif d'une société et de celle qui vient en stage, qui va se dire que ça l'intéresse et va vouloir se former. (Eléonor)

L'accès à la CNV en général est plutôt réservé aux personnes qui ont les moyens ou certains moyens en tout cas. Que ce soit des moyens externes comme des ressources et des formations, ou des moyens internes (une forme de disponibilité intérieure pour faire ce travail). Si on a de la disponibilité intérieure pour faire ce travail, c'est que vraisemblablement nos besoins de base comme la sécurité, un toit, sont assurés. (Sarah)

Il y a quand même beaucoup de personnes qui connaissent et pratiquent la CNV qui sont plutôt d'un milieu aisé, ou en tout cas même s'il n'y a pas toujours un capital financier, il y a un capital culturel. (Rachel)

Culturellement, le développement personnel dans certaines ethnies ou communautés n'existe pas. En tout cas, sous la forme où nous on l'envisage. J'ai grandi dans le 19e arrondissement de Paris dans la communauté arabo-africaine, ça n'existe pas ce truc sous cette forme-là, les stages etc. [...] la CNV, en tout cas comme elle est transmise en Europe, en France, elle est transmise que par des gens qui sont d'une certaine catégorie sociale, d'une certaine ethnie, d'un certain sexe (puisque'il n'y a quasiment que des femmes). Donc énergétiquement ça crée un vase où c'est assez clair que c'est un truc de blanc, de classe moyenne, d'un certain âge etc. Et donc ça ne facilite pas le fait que les gens puissent rentrer s'ils n'appartiennent pas au moule [...]. (Charles)

Certain.e.s formateur.ice.s ont exposé des explications racistes et essentialistes à cet entre-soi qui traduisent des privilèges de classe et de race :

On est dans un pays où il y a une population blanche qui est en majorité. Probablement aussi que les personnes blanches jusqu'à présent étaient plus cultivées ou plus intéressées par ces questions-là. Ça peut changer, c'est pour moi en train d'évoluer de toute façon. (Raphael)

Ce processus est vraiment un processus d'accueil, d'empathie et c'est probablement une qualité de l'être humain plus dans le côté féminin des gens, dans le côté j'absorbe, je prends. Il y a une grande incapacité à mettre des limites et dire non. Ça je vois aussi que ça vient de notre tendance qu'on a à vouloir dire oui à tout, à intégrer tout etc et que l'énergie masculine [...] qui est de mettre du cadre, de poser mes limites, de dire stop est pas tout le temps là en fait. Ce qui mène à des burn out, l'extinction d'énergie de pas mal de personnes. (Sarah)

Si je devais faire une stat de "sur tous les gens que j'ai vu être bloqué.e.s" c'est quand même des hommes. Dans une dynamique de "je cherche la solution car je vois qu'il y a un problème" et donc je suis dans une dynamique étude d'ingénieur, au lieu d'être dans une énergie purement yin quoi, qui appartient aux hommes et aux femmes mais est naturellement plus présente chez les femmes. (Charles)

Je pense que la CNV c'est un rapport à soi, c'est plus yin et du coup naturellement il y a plus de femmes qui sont attirées par ça. Les hommes un peu moins. (Claire)

L'essentialisme est très visible dans ces extraits à travers les idées d'« énergie masculine » et d'« énergie féminine » et l'opposition spirituelle entre le yin et yang. Cela fait écho à la construction binaire des genres qui repose sur une soi-disant complémentarité. Ici, l'énergie féminine serait « une grande incapacité à mettre des limites et dire non » tandis que l'énergie masculine serait « mettre du cadre, poser mes limites, dire stop ». Parler d'énergie accentue l'idée de nature et invisibilise le construit social. Les propos des formateur.ice.s reflètent la conception d'un féminin récepteur, immobile, passif à la différence d'un masculin actif et mobile.

Certain.e.s formateur.ice.s ont également montré une certaine gêne quant au lexique de la race comme par exemple :

Plusieurs étaient issus de ce qu'on pourrait.... qui n'étaient pas français classique comme les gens qui viennent d'habitude en CNV, c'était des gens issus de l'immigration. (Emilie)

En termes de diversité de couleurs, je connais beaucoup plus de gens... je vais poser le mot... de personnes de couleur plus blanche que basanée voire noire, dans toutes mes rencontres CNV. (Mélissa)

Pour la race, c'est un endroit où la majorité dans mes stages c'est quand même des blancs, pour dire crûment. (Océanne)

B. Stratégies structurelles de changement social

1. Structure en gouvernance partagée – du « pouvoir sur » au « pouvoir avec »

On note une volonté de vivre le processus CNV au sein même de l'association des formateur.ice.s avec un objectif de changement du paradigme « pouvoir sur » vers un « pouvoir avec ». Depuis 2016, le système mis en place est une gouvernance partagée pour avoir des relations de coopération et non plus hiérarchiques (processus d'élection et de décision par consentement etc.). L'idée est de créer une structure où le conflit a entièrement sa place, comme opportunité à approfondir les relations.

Cependant, une formatrice membre du bureau de l'AFFCNV m'a partagé sa composition : en 2021, on y trouve 7 femmes dont la présidente et 3 hommes. On a donc 81, 7% de femmes et 18, 3% d'hommes formateur.ice.s certifié.e.s à l'AFFCNV et son bureau se compose à 70% de femmes et 30% d'hommes. Un autre formateur m'a aussi indiqué avoir été président de l'AFFCNV entre 2006 et 2012. On peut associer le plus haut pourcentage d'hommes aux instances décisionnaires qu'au sein des formateur.ice.s certifié.e.s au phénomène social de la ségrégation verticale du travail selon lequel même dans les secteurs dits « féminins », les postes à responsabilités sont occupés par des hommes. A l'inverse, dans les autres cercles qui traitent de thèmes particuliers comme la pédagogie, l'administration, les recherches de fonds, la communication etc., on trouve 2 hommes et 19 femmes.

Un formateur explique son peu d'investissement dans l'organisation des associations des formateur.ice.s :

Je n'ai pas beaucoup de patience pour les réunions assis à écouter les choses, je suis plus un enseignant que quelqu'un qui organise la structure et organise les choses. J'ai beaucoup de reconnaissance pour les collègues de l'équipe qui ont organisé le processus de certification et qui continu d'assurer l'organisation des associations locales en France, Belgique, Suisse (programmes, circulation de l'information). (Thibault)

La reconnaissance envers les personnes qui s'occupent des différents cercles est un sentiment partagé par énormément de formateur.ice.s interviewé.e.s. Il est très probable que ces cercles soient majoritairement gérés par des femmes car elles sont plus nombreuses dans la communauté CNV. Cependant, les lunettes sociologiques invitent à se questionner sur l'attribution sociétale et l'auto-attribution par internalisation du rôle d'administratrice et de gestionnaire aux femmes tout cela bénévolement et sur leur temps personnel.

2. À la recherche de la diversité

a. Représentativité et questionnements structurels nécessaires

La nécessité de se questionner sur les obstacles structurels qui empêchent une diversité au sein de la communauté est soulignée par une formatrice américaine :

J'ai entendu un formateur basé en France dire « tu sais, on offre la formation mais ils ne viennent pas, ces gens aux profils différents », un peu dans l'idée de dire « on ne les empêche pas de venir mais ils ne viennent pas ». [...] Je crois que cette personne n'était pas la seule dans la salle à penser ça, à penser que la porte est ouverte sans prendre de recul et se dire qu'il y a beaucoup d'éléments culturels que l'on met en place qui bloquent la volonté et la capacité des gens de venir, il y a des micro-agressions qui arrivent dont nous ne sommes pas conscient.e.s. (ma traduction d'Adèle)

Une autre formatrice alerte sur les effets d'une accessibilité de la CNV réduite aux personnes privilégiées :

Le problème est son accessibilité uniquement à certains milieux, ce qui donne encore du pouvoir à des personnes qui structurellement en ont beaucoup. Il y a pour moi quelque chose de dysfonctionnant. [...] que des gens très bien intentionnés d'un milieu privilégié acquièrent des outils qui renforcent leur position de domination, là j'y vois une critique importante s'il n'y a pas en même

temps une conscientisation des rapports de domination et une inclusivité pour toucher d'autres publics. (Rachel)

Une formatrice suggère qu'une plus grande diversité permettrait de refléter davantage la société et de traiter les tensions contemporaines :

Je pense qu'une diversité de profils viendrait enrichir la CNV, mais pas dans l'intention de les sauver [...] Avec des représentant.e.s de différents profils, nous pourrions refléter le monde avec l'espoir de contribuer à plus de paix dans le monde. J'aimerais voir plus de personnes noires, plus de personnes qui viennent du Maghreb, parce qu'où sont les vraies tensions en France ? Entre les blanc.he.s et les maghrébin.e.s. (ma traduction d'Adèle)

En ce sens, deux formateurs exposent l'influence de leurs caractéristiques sociales sur le choix des stagiaires :

Y'en a qui viennent me voir parce que je suis un mec et ça les rassure, de même qu'ils pourraient venir parce que j'ai des enfants, ou parce que j'ai travaillé en entreprise et dans le monde marchand donc se disent que je vais comprendre leurs préoccupations. (Georges)

Je pense que j'ai un peu plus de jeunes parce que je suis jeune et donc peut être qu'ils s'inscrivent plus facilement avec un jeune formateur. (Julien)

b. Accès africain à la certification

La volonté de former des formateur.ice.s africain.e.s est présente dans la communauté francophone sous la forme du « Cercle Afrique » créé par des personnes racisées et originaires de pays africains (Rwanda, Burundi, Cameroun et Congo) qui se sont formé.e.s en France, Belgique et Suisse et ont décidé de créer ensemble un dispositif (Keller, 2020, p188). Une formatrice blanche et impliquée dans la certification de futurs formateurs sur le continent africain explique :

Ici en Europe francophone on a une accessibilité à des formations qui est très grande pour des gens qui ont les moyens de se payer des stages. Si quelqu'un veut faire l'équivalent en Afrique, il faut carrément qu'il prenne un avion pour venir jusqu'ici. Rien d'équivalent ne leur est proposé là-bas. On est en train de réfléchir à une manière de .. c'est évident qu'il faut faire de la recherche de fonds, créer des

formations en Afrique, former des formateurs africains, former des certificateurs africains, leur donner de l'autonomie pour que ce soit eux ensuite qui puissent essaimer dans leur propre continent sans avoir à passer par d'anciens colons. (Agnès)

Une autre formatrice a un projet similaire :

Toutes les formations qui existent au Kenya dépendent de financement qui vient des pays du Nord. Mon objectif est de monter des formations qui seraient auto-financées, donc qui ne dépendent pas de subventions de pays du Nord, mais surtout pas des entreprises au Kenya, parce qu'elles peuvent se le permettre. [...]pour moi les personnes défavorisées en France ont déjà un privilège. Aujourd'hui il existe entre 70 et 100 formateurs certifiés français. Au Kenya, il en existe deux. Donc si j'ai envie d'amener de l'eau dans un moulin, j'ai envie de l'amener là où il est beaucoup plus vide que là où je peux avoir confiance qu'il y a d'autres personnes qui peuvent le faire en France. (Mélissa)

c. Alternatives financières pour les stages

Une manière très répandue de rendre les stages et les accompagnements personnels plus accessibles est que « l'argent ne soit pas un frein ». La majorité des formateur.ice.s interviewé.e.s ont cette volonté et mettent en place des alternatives financières comme du troc, des services, des participations à la cuisine, des réductions voire même des stages gratuits. Cependant, deux formateur.ice.s mettent en évidence le caractère individuel de ces alternatives et la non prise en charge structurelle :

Si tu prends chaque formateur individuellement, c'est rare qu'ils n'aient pas par un biais ou un autre essayer de donner, soit en offrant des places gratuites à leur stage, soit en essayant justement d'avoir accès à des personnes défavorisées ou qui ont des métiers où ils ne gagnent pas de quoi payer leur stage et à qui on offre quand même l'accès. [...] c'est encore au cas par cas et dépendant de la bonne volonté de la personne. Pour moi on sera passé à un autre stade quand on pourra dire qu'on offre régulièrement des stages gratuits en tant que communauté. On n'en n'est pas encore là, ça se fait mais du fait de la générosité d'une personne. (Agnès)

Le fait d'avoir des prix sur des stages et donc d'être dans une économie marchande ... j'ai toujours entendu dire de la part de mes collègues qu'il y a toujours l'ouverture pour que l'argent ne soit pas un frein mais le système en soi qui est choisi, quand c'est des prix fixes ou des échelles de prix pour les stages, pour moi ça ne va pas assez loin. On n'a pas recréé un système à partir de la valeur centrale qui est une logique des besoins. (Gauthier)

Un formateur partage la difficulté de modifier son rapport à l'argent dans une société capitaliste qui associe argent et valeur :

S'engager avec l'argent pour moi c'est très dangereux, en termes de ce que ça veut dire. Ça veut dire que tu ne peux pas t'engager si tu n'as pas d'argent. Ça veut dire que si tu as beaucoup d'argent tu peux te désengager comme tu veux parce que tu peux payer ? Ça crée une violence, quand tu as de l'argent tout est permis, quand tu n'en as pas, tu dois subir les choses. [...] l'argent est un moyen au service des personnes, pas au détriment. L'argent n'est pas un moyen de reconnaître une valeur, la valeur en tant que telle n'existe pas. Tout à de la valeur et c'est impossible de la mesurer. [...] C'est hyper contextuel, hyper subjectif, donc parler de valeur on peut s'épuiser. Par contre on peut parler en termes concrets, sur le coût que les choses ont eu (la location de la salle, le matériel pédagogique, mon loyer, la nourriture), les dépenses. [...] Evidemment moi aujourd'hui dans ma vie, mon loyer ma propriétaire je ne vais pas lui donner une chanson donc on est encore dans un système, dans notre société occidentale, où l'argent est le moyen prioritaire pour avoir accès aux services, produits. Si tout le monde me donne des chansons, ça ne marche pas, mais moi j'ai fait le pari de ne pas demander d'argent aux gens, de ne pas fixer de prix et de leur dire de se sentir libre de me donner ce qu'ils veulent, je leur donne des repères de montant, si tout le monde me donne tant alors ça me permet de faire mes projets sans me poser des questions, si tout le monde me donne cela alors je peux m'investir dans des plus longs projets. (Charles)

d. Stratégies d'aller toucher d'autres publics : des réticences et des obstacles

Quatre formatrices interviennent volontairement auprès de publics moins aisés :

Je vais beaucoup auprès de personnel soignant ou un peu dans l'éducation nationale mais beaucoup dans le médico-social où là je touche à des classes sociales qui ne s'inscriraient pas aux stages de CNV. Quand j'ai des femmes aides-soignantes, je touche un public plutôt de classe populaire et c'est ça aussi qui me plaît. (Rachel)

Mon idée est de toucher des gens qui ne viendraient jamais en formation. Dans tous les différents milieux, les gardiens de prisons, les chauffagistes, c'étaient des jeunes 25-30 ans, qui vraiment ne seraient jamais venus en formation, que ce soit milieu culturel, social, financier. Là ce qui est génial dans cet exemple c'est que c'est le directeur de l'entreprise qui avait découvert la CNV et l'appliquait pour lui-même nous a fait venir pour l'ensemble (une quarantaine) de toute l'entreprise. Pendant les ateliers de théâtre participatif, même le directeur se mettait en jeu, montrait qu'il était démuni, là pour moi on est dans le changement social. (Eléonor)

J'interviens dans les prisons, le secours catholique, plutôt le monde associatif, plutôt les endroits où il n'y a pas de tune, les milieux militants. (Corinne)

J'ai fait quelques interventions auprès d'éducateurs spécialisés, auprès d'associations de manière plus anecdotique. [...] j'essaie de gagner ma croûte donc je travaille là où j'ai du boulot quoi. Je me permets de faire du bénévolat de temps en temps pour des assos mais ce n'est pas ma majorité de mon activité parce que je suis femme célibataire moi-même, j'ai un enfant à charge donc j'ai besoin d'avoir une activité qui me permette de vivre. (Emilie)

L'aspect financier semble être un obstacle à l'intervention auprès de publics qui ne viennent pas en stage classique. Un formateur regrette l'aspect individuel des financements de projets de changement social :

Quand je regarde les projets de changement social concret où on va avoir des formateurs qui mettent du temps, de l'énergie pour donner gratuitement mais ça demanderait à ce qu'ils soient dans des structures qui les prennent en charge, et ça n'existe pas. Notre réseau ne soutient pas, il n'y a pas de recueil de fond, auprès du grand public ceux qui ont les moyens. (Sacha)

D'autres formateur.ice.s ont partagé leurs réticences à intervenir auprès de milieux défavorisés à savoir le manque de connaissances des milieux et les figures du colon et du missionnaire :

Ça pose la question de l'intention, qu'est-ce qui fait qu'on a envie de les toucher ? Est-ce qu'on a la croyance qu'ils ont un truc à changer chez eux ? Ça nécessite d'être très subtile, sinon on re-rentre dans la colonisation idéologique de "on sait ce qui est bon pour vous, on va venir vous le transmettre, mettez-vous en cercle et on va discuter" et on retourne dans quelque chose de très violent. [...]. Il ne s'agit pas juste de se dire que je vais aller chez les drogués de moins de 18 ans, je ne connais rien au public, et je vais y aller parce qu'il faut ? Non je vais être à côté de la plaque, je ne vais pas être en lien avec ce qui est leur réalité. (Charles)

Je sais qu'il y a un souhait d'élargir la diversité, je ne suis pas très à l'aise avec ça, je ne suis pas contre. Ça me va très bien de penser à l'accès plus largement, si on se dit qu'il y a des gens qui ont envie de se former et qui ne peuvent pas, alors ça m'intéresse d'ouvrir la possibilité mais aller chercher la diversité absolument pour moi c'est artificiel. C'est comme si on était dans un terrain des Bouches-du-Rhône où poussent du thym, du romarin, des chênes lièges et qu'on se dit moi je voudrais de la diversité dans

mon jardin, je vais planter des hortensias et des saules pleureurs, y'a un truc qui n'est pas la vie quoi.
Ça me fait penser au missionnaire catholique. (Maelle)

e. Interventions dans des structures institutionnelles et privées

Une stratégie importante de changement social structurel réside dans l'intervention au sein de structures éducatives, carcérales et les entreprises. Ces trois domaines sont les plus cités par les formateur.ice.s et les livres de CNV globalement (Rosenberg, 2016, Keller, 2020, Achard, 2020). Une formatrice explique : « Mon rêve serait que même dans les structures de pouvoir qui sont en place, je puisse les changer depuis l'intérieur en usant de dialogues [...] mon arme c'est le dialogue clairement. (Océanne)

Ces trois domaines d'interventions sont représentatifs des caractéristiques socioculturelles et professionnelles des formateur.ice.s ainsi que des domaines de changement social proposés par Marshall Rosenberg et ses sources d'inspirations. Des formateurs expliquent leur stratégie de partager la CNV aux personnes en position de pouvoir en priorité :

Pour moi la priorité n'est pas forcément d'aller donner accès aux gens qui n'ont pas les moyens, c'est de donner accès à ceux qui contrôlent les moyens pour qu'eux arrêtent d'enfermer les moyens. [...] j'ai beaucoup de gens dans mes stages qui travaillent dans le social et l'éducation [...] donc c'est comme si j'y étais allé par procuration. (Charles)

Je considère qu'apprendre la CNV et s'occuper des enfants c'est bien, mais s'ils se retrouvent après dans un environnement où on ne vit pas ces valeurs là, c'est une imposture. Je préfère aller au bon endroit, les diffuseurs d'ambiance, c'est les parents, les enseignants, les gens qui font figures d'autorité. (Georges)

I. Structures éducatives

« Regarder les enfants comme des êtres humains à part entière » (Gabrielle)

On rappelle que l'on trouve 81,7% de femmes formatrices certifiées en Francophonie et que l'éducation et le soin des enfants est un travail socialement attribué aux femmes. De plus, on

trouve 8 femmes et 6 hommes parents dans l'échantillon, soit 14 sur 24 interviewé.e.s. Trois formateur.ice.s interviewé.e.s ont eu une carrière de professeur.e.s ou de CPE dans des écoles alternatives et publiques. Le dispositif francophone Déclic-CNV & EDUCATION a notamment été mis en place en 2015 afin d'accompagner la transformation des pratiques éducatives. Des formatrices expliquent leur engagement dans le changement social par l'utilisation de la CNV dans le milieu éducatif :

Je pense qu'il y a un changement social profond si les parents commencent à regarder les enfants comme des êtres humains à part entière [...] Tout le conditionnement scolaire c'est quand même pour complètement déconnecter l'humain de lui-même et que la seule chose qui compte soit les récompenses et l'évitement des punitions et c'est comme ça qu'on fonctionne. (Gabrielle)

Pour moi la CNV avec cette histoire de la conscience des besoins, c'est rendre vraiment visibles et explicites les besoins qui ne sont dramatiquement pas pris en compte au quotidien, par exemple à l'éducation nationale et les faire reconnaître. (Maude)

Je vois que la CNV a vraiment sa pierre à l'édifice à apporter : notamment dans tout ce qui est milieu éducatif [...] parce que j'ai des enfants. Forcément je suis touchée par ce qu'ils vivent dans les écoles qui est tellement loin de ce que j'aimerais qu'ils vivent. (Mélissa)

II. Structures carcérales

« Le problème est politique » (Emilie)

L'intervention dans les structures carcérales est inspirée de la justice restaurative qui permet à la personne qui a commis un crime de réinsérer la collectivité et à la victime d'obtenir une forme de réparation en demandant à la première de faire face aux conséquences émotionnelles de son crime (Ahmed, 2004, p198). Deux formatrices expliquent leur motivation, celle de redonner à la société sa responsabilité dans la création des criminels :

Pour moi travailler dans les prisons c'est ramener de l'humanité, offrir du soutien aux détenus qui ne doivent pas en recevoir beaucoup dans leur vie. Aider les gardiens pour qu'ils changent de regard sur les détenus et qu'ils comprennent que ces personnes sont là parce qu'il y a toute une myriade d'explications sociologiques, culturelles, politiques qui font qu'elles n'ont pas eu accès aux mêmes

chances qu'eux et moi. [...]Je me sens vachement démunie au niveau politique parce que je pense que le problème est politique et je ne vois pas comment arriver à ce niveau-là. (Emilie)

Moi je suis aussi très branchée sur la justice restaurative donc ce serait complètement que la société prenne responsabilité de ce qu'elle crée. On crée les gens qui font des choses qui atteignent la vie, qui ne servent pas la vie, et être vraiment convaincus que s'ils avaient le choix, ils feraient autrement. Parce que le pourcentage de gens qui sont psychopathes, ne ressentent rien et que c'est vraiment pathologique, c'est infime comparé à tout ce qu'il se passe. (Gabrielle)

III. Entreprises

« De l'ouverture et des protections parce qu'on est dans des milieux contraints » (Françoise)

L'intervention dans les entreprises est une stratégie qui divise les formateur.ice.s :

Un grand écart entre les formateurs qui interviennent en entreprises avec le contexte de l'entreprise, le langage, les codes et puis ceux qui sont des électrons libres avec une place qui est faite à l'intuition, à l'expression artistique, à la liberté de mouvement, d'être, où les codes sont balayés pour être vraiment à l'écoute du mouvement de vie et cette liberté d'expression du mouvement de vie. (Maryse)

Dans les propos des formateur.ice.s qui interviennent dans les entreprises, on peut en effet observer un langage et des codes empruntés au vocabulaire managérial à inspiration néo-libéraliste :

Amener un management collaboratif est transformateur pour tout le monde, c'est gagnant-gagnant, les employés se sentent mieux, produisent mieux, les entreprises sont plus rentables. L'inverse a un grand coût de démotivation, de perte de confiance, d'arrêt maladie et donc de coût. (Mélissa)

J'aime beaucoup travailler sur comment développer un leadership au service, avec le sens noble du terme [...] posture qui est vraiment celle du servant leader c'est-à-dire au service du groupe, de ce qu'on a à faire, plus qu'au service de son propre égo. (Françoise)

Deux formatrices abordent la relation employé.e – employeur.e sous le prisme du pouvoir et des privilèges :

Pour la CNV en entreprise, [...] on n'est pas dans une relation d'équité, il y a des structures, des pouvoirs et privilèges, c'est important de le prendre en compte [...] à chaque fois je leur rappelle bien c'est quoi l'intention et surtout eux en tant que manager, pas l'inverse, de dire "quand vous dites ça, c'est dans quelle intention, ça a quel impact?", parce qu'ils pourraient être intéressés de partager leur vulnérabilité why not mais [...] c'est au service de quoi ? Peut-être que si j'ai besoin de parler de ça, il faut peut-être que je choisisse quelqu'un d'autre. (Françoise)

Il y a le pouvoir structurel, d'un boss, d'un employé, [...] l'employé peut reprendre son pouvoir, s'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas dans la façon dont son travail est organisé, plutôt que d'aller voir son boss pour dire que ça ne va pas, en prenant en compte les besoins du boss qui doit gérer sans arrêt tous les problèmes qui nous tombent dessus donc quand un employé arrive avec un nouveau problème, les chances qu'il ait du mal à l'entendre sont grandes.. alors que si l'employé arrive avec une solution, ça va engager quelque chose de complètement différent. Et que l'employé tienne fort près de lui son besoin et pas très fort la stratégie. Il n'empêche que le boss peut renvoyer son employé et l'employé ne peut pas renvoyer son boss, pour l'instant c'est comme ça que ça marche dans la plupart des lieux de travail. (Gabrielle)

Les deux formatrices reconnaissent l'ascendant des employeur.e.s sur les employé.e.s. Utiliser la CNV dans les entreprises permettrait aux employé.e.s de retrouver leur pouvoir de décision et de proposition et aux employeur.e.s d'aller chercher de l'empathie et de se confier à d'autres personnes pour éviter de faire peser le poids d'un travail émotionnel résultant du rapport hiérarchique sur les employé.e.s. Utiliser la CNV en entreprise majoritairement masculines serait également un moyen de subversion des normes de la masculinité hégémonique et de la sociabilisation traditionnelle des hommes à ne pas exprimer leurs émotions. Ainsi, un formateur raconte :

En entreprise c'est autre chose. Par exemple j'étais dans une entreprise société d'épuration d'eau, c'est des gens qui ont une vie dure. [...] Une fois, un des gars a dit qu'il avait besoin de temps pour faire le deuil d'une chevelure abondante. T'as un gars qui a l'air un peu rustre qui partage un truc important. Que des baraqués, durs à cuire qui fondent. (Georges)

Un formateur relate également comment la CNV lui a permis d'explorer sa sensibilité, de se connecter à son intériorité, en s'autorisant à ressentir et à le partager aux autres et ce faisant de sortir du modèle étroit de masculinité :

J'ai réalisé combien culturellement les hommes ont été coupé de leur sensibilité par les habitudes, les programmations et combien les hommes sont au moins aussi sensibles que les femmes. [...] J'ai appris grâce à la CNV à faire usage de ma sensibilité, à la mettre au service, elle m'a permis d'inventer des conférences, des jeux de rôles, créer des formations, écrire des livres. J'encourage, je le sais par les retours que je reçois, beaucoup d'hommes, à quitter le modèle de masculinité très étreint dans lequel la culture les a contraints très longtemps. (Thibault)

Une formatrice exprime sa prise de conscience sur ce sujet et son biais hétéronormatif initial :

J'avais été frappée pendant une de mes premières rencontres CNV, il y avait des hommes formateurs qui se prenaient dans les bras, qui se cajolaient, qui étaient très tendres, et là j'ai vu que j'étais hyper conditionnée, il y a un bout en moi qui était vachement gênée. Il y a une très grande autorisation à exprimer ses émotions et à avoir des contacts doux entre hommes. Il y avait quelque chose de très doux qui ne correspondait tellement pas à l'image de comment un homme doit se comporter avec les autres hommes. (Maude)

3. Critiques des interventions structurelles comme stratégies de changement social

Les stratégies de changement social structurel sont critiquées par des formateur.ice.s qui soulignent l'utilisation de la CNV comme narcotique (a), les freins que représentent les exigences institutionnelles et capitalistes (b) ainsi que le métier de formateur.ice en lui-même (c)

a. La CNV comme pansement

Un formateur explique sa décision de ne plus intervenir dans le milieu de l'entreprise :

J'ai fait des formations dédiées spécifiquement à l'entreprise donc aller dans des structures, foyers d'hébergements, des EHPAD, des relais crèches, assistantes maternelles etc. J'avais décidé vers la fin d'arrêter tout ce qui était de l'ordre du milieu professionnel, de ne plus aller en entreprise, parce que [...] je n'ai pas envie de mettre un pansement sur une jambe de bois. Je ne peux plus aller dans des structures où ça va amener un petit mieux-être mais où en fait fondamentalement on ne cherche pas à changer la gouvernance, le rapport hiérarchique, les rapports de domination etc. [...] Dans quelque chose qui va permettre aux gens de leur donner un petit coup de souffle pour retourner contribuer à un monde qui détruit la vie. (Léo)

Cette idée d'apporter un « petit mieux-être » sans changer la structure et le rapport hiérarchique est en effet visible dans les deux exemples suivants :

Je suis persuadée que si dans l'espace où je passe le plus gros de ma journée, aujourd'hui pour la plupart c'est le monde du travail, je vivais plus harmonieusement avec moi et avec l'autre [...], je rentrerais, ce serait plus harmonieux avec mes enfants et mon mari, je vivrais mieux le métro, j'aurais moins envie de bousculer les gens, de me stresser, me speeder, et il y aurait un effet boule de neige dans mon quotidien. (Mélissa)

J'ai travaillé ça avec une femme qui se questionnait sur le rapport de domination avec un homme à son travail, il y avait une question d'âge et de hiérarchie, tu retrouves des schémas habituels. [Cela a permis] une forme de réassurance d'elle-même dans sa situation. Ce n'est pas en termes de certitudes. C'est plus de l'ordre de la confiance. (Frédéric)

Utiliser la CNV permettrait un mieux-être en dehors du travail, dans les autres sphères de vie des employé.e.s et une forme de confiance en soi mais les structures hiérarchiques à l'origine du mal-être restent inchangées. Dans les cas présents, la CNV soulage les symptômes et non les causes et permet ainsi aux systèmes violents de perdurer.

b. Exigences institutionnelles et capitalistes

Un formateur aborde le phénomène d'institutionnalisation de la CNV dans les structures d'intervention avec le principe de formation continue qui demande aux formateur.ice.s de fixer des objectifs pédagogiques afin d'obtenir les financements, ce qui fait obstacle à l'authenticité du processus :

Comme en France il y a la formation professionnelle continue qui te permet d'avoir des financements et donc il y a des sortes de devoirs, des objectifs pédagogiques, il faut pouvoir mesurer des acquis etc. Pour moi il y a une confusion, le champ des règles prend parfois un petit peu trop d'importance [...] Mes collègues français auraient tendance à vouloir tout formater. Ils confondent "objectifs d'une formation qui répond aux critères administratifs français" et "un truc qu'on propose à des gens de vivre pour intégrer la CNV". Parfois ils sont tellement obnubilés par le fait de vouloir obtenir des financements qu'ils font un méli-mélo. (Georges)

c. Critique du métier de formateur.ice

Le métier de formateur.ice est un métier dit « d'accompagnement », issu de la capitalisation et de la rationalisation de la sphère émotionnelle ainsi que de l'expansion sociale du champ du développement personnel aux 20^e et 21^e siècles. Un formateur regrette l'apparition du format de métier et son inadéquation avec la volonté de changement social initiale de Marshall Rosenberg :

Je dirais qu'on est passé d'une CNV qui était d'un engagement social, avec des racines avec Gandhi, Luther King, vraiment des mouvements de non-violence et un engagement de l'être où il engage toute sa vie et ne fait rien d'autre que ça et ne fait pas ça pour avoir un métier, on a pu passer à une CNV de salon. A des formateurs dont c'est l'activité. Ils donnent des stages pour du grand public, des gens qui ont les moyens. Si on parle de changement social c'est un des grands ratés de notre réseau. [...] c'est devenu une sorte de métier, exactement l'inverse de ce que voulait Marshall, d'ailleurs il a arrêté en 2006 les certifications car il disait qu'un formateur sur deux ne correspondait pas à ce qu'il voulait. Je cherche des fadas qui vont sur les routes agir pour le changement social sans chercher à gagner de l'argent avec ça. [...] Je peux me relier à ces êtres qui ont des besoins matériels comme tout le monde, qui ont des besoins de sécurité financière comme tout le monde mais est-on connecté à ce rêve de changement social ou initial ou est-on centré sur nos propres besoins de sécurité matérielle ? C'est ok mais dans ce cas sommes-nous conscients qu'on n'est pas en train d'être les formateur.ice.s que Marshall souhaitait ? (Sacha)

Un autre formateur remet également en question ce format de métier pour transmettre la CNV :

Je me demande si dans le parcours on ne devrait pas plus inciter les gens à garder leur métier et à transmettre à côté. Ça m'amène à faire le choix d'arrêter de transmettre en tant que formateur professionnel, je ne veux plus que ce soit mon métier. (Léo)

Chapitre 3 : Changement social systémique

A. Perceptions des violences systémiques

Les perceptions suivantes viennent de personnes concernées par des oppressions, qui connaissent Miki Kashtan et Roxy Manning, ont une expérience de migration américaine, ont fait le parcours international de certification et/ou ont participé au stage intensif sur le thème « pouvoir et privilèges » en 2019. Dans mon échantillon, 6 femmes et 1 homme cisgenres ont participé à ce stage. Les formateur.ice.s interviewé.e.s ont abordé la violence de genre (1), les violences racistes et classistes (2), la violence validiste (3) ainsi que l'ampleur des systèmes de violences (4).

1. La violence de genre

Des formateur.ice.s ont montré une perspective systémique quant aux violences de genre issues du patriarcat, de l'hétéronormativité et des normes de genre binaires qui en découlent :

Avant, mon attention n'était pas centrée sur ça, j'étais dans une voie spirituelle, j'étais dans un mode d'aller vers de l'éveil donc de la désidentification de tout. En faisant une transition de genre, en me documentant à fond sur le sujet, je découvre un autre aspect de la société, avec ce truc homme/femme qui est fondateur dans notre société patriarcale hétéronormée [...] c'est tellement le centre de notre société cette binarité hommes-femmes avec hommes>femmes tout comme blanc >noir tout comme hétérosexuel>homosexuel [...]. Notre société ne pourrait pas produire ce qu'elle produit actuellement de violence, d'intolérance, de séparatisme si elle n'était pas patriarcale. [...] «je réfléchis beaucoup ces temps-ci à la violence qu'il y a par rapport aux transgenres [...] Ça a à voir avec les privilèges, c'est : les hommes cis [...] vs les hommes trans*, ils voient ça comme comment oses-tu prétendre au privilège d'être un homme ? [...] ça les met en danger parce que ce qui est un privilège qui normalement ne peut pas être remis en question, ils se rendent compte que c'est possible de ne plus l'avoir, alors que normalement c'est biologique. (Sacha)

C'est le conditionnement qu'on a reçu que les hommes ont le droit, que les femmes de toute façon ne demandent que ça", toutes ces âneries. De voir la femme comme moins humain, une objectivisation. (Gabrielle)

C'est carrément systémique, que toi t'es une femme donc tu t'habilles en rose et dans ta vie tu seras une princesse et il faut que tu sois belle quoi. Je ne sais pas quoi faire avec ça. [...] Par exemple, je vois que je fais encore le choix de m'épiler. Il y a une part de moi qu'on va appeler "la féministe" qui me dit que je suis trop nulle, avec tout ce que je fais, ce que je prône, tu te fais épilée pour rentrer dans un ordre, t'es le produit de cette société patriarcale, et il y a aussi une autre voix qui me dit "oui mais je me sens pas encore de sortir en short avec des poils, je ne me sens pas encore à l'aise. (Océanne)

Des formateur.ice.s dénoncent la perspective masculine de la science dite « neutre » ainsi que le modèle d'égalité :

C'est un autre truc intéressant, que l'université a été dominée par des hommes blancs pendant des centaines d'années et donc les récits qui ont été tirés de la science étaient subjectifs, à travers le filtre des privilèges et de la perspective d'hommes. Cela a justifié ces récits qui à nouveau justifiaient des systèmes, que le côté guerrier de l'homme est une évolution. (Gauthier)

La différence entre équité et égalité n'était pas du tout claire pour moi avant que j'assiste au stage pouvoir privilèges. [...] selon moi en France, il y a une incompréhension parce que la manière dont les choses sont organisées pour rendre tout le monde égal est en réalité basée sur le modèle de l'homme blanc. Donc sans incorporer l'équité dans nos conversations à propos de l'égalité, on continue juste de favoriser le dominant, le privilégié. (Ma traduction d'Adèle)

2. Les violences racistes et classistes

D'autres formatrices ont évoqué leurs responsabilités dans les dynamiques de violences systémiques subtiles et invisibilisées :

Il faut comprendre au niveau structurel le problème du racisme dans la société française et comment on est co-responsables de ça et comment on peut voir les choses d'une manière systémique. Ce qu'on ne fait pas assez je trouve. (Emilie)

Les enjeux de classe, très subtiles, on peut ne pas se rendre compte quand on a un certain niveau social que d'autres qui n'ont pas le même niveau social vont se mettre sans qu'aucun mot ne soit dit là-dessus en position légèrement inférieure et nous, de l'autre côté, on va peut-être trouver ça

absolument normal de se positionner légèrement supérieur. Personne ne va remettre ça en cause. Ce sera lié à des choses qu'on observe, non verbalement, par des choses qu'on apprend par les personnes. Et puis, il y a tout ce qui tenait évidemment à la couleur de peau, aux préjugés qu'on a les uns sur les autres sur le plan culturel [...] toutes les architectures invisibles, c'est-à-dire toutes ces choses qui sont tellement communément établies qu'on ne les voit pas. Y compris les micro-agressions que peuvent subir des gens parce qu'ils sont noirs ou viennent d'un milieu défavorisé, parce que c'est une femme au milieu d'hommes. (Agnès)

3. La violence validiste

Synonyme de « capacitisme », le validisme se réfère au système d'oppression et aux discriminations faites sur la base des capacités humaines, psychologiques, intellectuelles ou physiques » (Baril, 2013, 403). Il a été mentionné par une seule formatrice :

Il y a plein d'endroits où il y a eu une prédominance du prisme visuel pour que ça soit plus dynamique sauf que ça oublie les autres canaux d'apprentissage. [...] Je pense que les formateurs font des efforts, y'a une adaptation tant que c'est pour accéder aux modules de base. Le plus gros problème c'est dans le parcours de certification, ce n'est pas dans les formations grand public où il y a une intention d'ouverture. Ce n'est pas conscient mais l'image du formateur qui est limite burn out tout le temps, y'a un validisme important (Corinne)

4. Sur l'ampleur des systèmes de violence

Des formateur.ice.s mesurent l'ampleur des systèmes de violences et la manière dont ils s'immiscent dans les individualités et façonnent nos perceptions sans pour autant se voir et se dire :

C'est comme un sortilège collectif, cette histoire de privilèges [...] Quand je prends la mesure des systèmes et de la culture, de comment ils/elles sont conditionné.e.s par le patriarcat, des milliers d'années de conditionnements, de domination, de séparation [...] Tous ceux qui arrivent dans ce monde arrivent dans des systèmes de parentalité, d'éducation qui vont les transformer à un tel point que déjà restaurer une unité en nous demande un travail de fou.[...] Au niveau collectif, c'est la culture qui est portée à l'intérieur de nous qui crée nos cadres de références collectifs et les systèmes qui nous structurent, que ce soit systèmes éducatifs, économiques, politiques, l'environnement, l'architecture.

Tout ce que l'on crée ensuite est conditionné par la culture qu'on porte et par les récits que l'on porte. (Gauthier)

On a internalisé plein de choses. Quand on entend ses chacals qui aboient, je trouve que 9 fois sur 10, ils sont remplis de choses systémiques, des choses que la société a dit qu'il fallait faire, pas faire, être, ne pas être. (Gabrielle)

Une formatrice attire l'attention sur l'impact d'une conception humaniste d'équivalence sans conscience des systèmes à savoir la réaffirmation d'inégalités de représentation :

Ce qui est compliqué dans le rapport au pouvoir avec la CNV c'est que normalement, il y a quelque chose avec ce principe d'équivalence, on est d'être humain à être humain et en même temps on est dans ces sociétés normées et hiérarchisées où se ré infiltre la hiérarchie de manière systémique. Après on va mettre la hiérarchie de l'expérience, les sources, c'est très insidieux, on va privilégier les hommes car il n'y a pas assez d'hommes dans la communauté, il va y avoir un jeunisme aussi à se dire que les jeunes c'est tellement mieux. (Corinne)

B. Stratégies systémiques de changement social

A ces perceptions des violences systémiques répondent des stratégies systémiques de changement social : questionner les systèmes et les privilèges (1), faire un aller-retour entre le collectif et l'individuel (2), politiser les émotions (3), politiser les besoins (4), prendre la responsabilité de ses privilèges (5) et politiser les relations (6).

1. Questionner les systèmes et les privilèges

Deux formateur.ice.s francophones proches de Miki Kashtan et ayant fait un parcours de certification international ont souligné que le questionnement des systèmes et des privilèges était indispensable à la CNV et au changement social :

Je ne pense pas qu'on puisse ne pas parler des [...] privilèges. Sinon on essaie de vivre un changement de paradigme à l'intérieur même d'une structure où il y a des inégalités de privilèges etc. Pour moi,

questionner les conditionnements systémiques, [...] nos conditionnements individuels et collectifs, c'est fondamental à la CNV. (Gauthier)

Transmettre la CNV sans parler du systémique et de l'oppression n'a pas de sens. La fameuse phrase de Marshall " si la CNV devient un moyen pour mieux vivre le système de domination dans lequel on vit, ce n'est jamais qu'un autre narcotique". (Gabrielle)

Les formateur.ice.s qui ont participé au stage « pouvoir et privilèges » parlent d'une double vitesse qui se serait installée dans la communauté CNV francophone :

Ça a créé un peu une scission entre ceux qui ont compris quelque chose à ce moment-là et ceux qui n'ont pas été à au stage ou n'ont pas mesuré le truc. [...] Y'a des formateurs qui considèrent que juste transmettre la CNV c'est agir pour le changement social parce qu'une personne va communiquer différemment avec sa femme, son patron, ses enfants, son subalterne et du coup agit pour le changement social. Certains ne voyaient pas le côté systémique du tout, le côté structurel des organisations. Alors que pour d'autres il y a vraiment un truc ancré maintenant, comme s'il y avait des lunettes de décodage automatique de tous les rapports de domination qu'on peut avoir, dans les systèmes dans lesquels on vit. (Maude)

Avec les contributions de Miki et d'autres, on prend conscience qu'il faut recréer un monde, avec une culture [...] et des systèmes qui sont fondés sur cette prise de conscience que Marshall a apportée. C'est là où ça grince, où il y a deux vitesses. Il y a ceux qui veulent continuer à diffuser un modèle du vivant qui est précieux et a sa place mais qui n'est qu'un des cadrans (intérieur/individuel). Il y en a d'autres qui se disent qu'ils ont intégré ce qu'ils pouvaient et ne veulent pas attendre d'avoir intégré parfaitement pour mettre en place le monde dont on rêve à partir de cette conscience et ce qu'on met en place comme systèmes. (Gauthier)

2. Aller-retour individuel-collectif

Deux formateur.ice.s qui ont expliqué s'inspirer des sciences sociales et des écrits de Roxy Manning mentionnent également l'aller-retour nécessaire entre l'individuel et le collectif, entre la guérison personnelle et la guérison sociétale :

Le fait de voir que ces situations se reproduisent, sortir de "c'est mon problème, mes blessures", sans nier qu'il y a des blessures de l'enfance et des problématiques qui sont individuelles. En même temps, pour moi c'est très important de réaliser [...] que c'est aussi une histoire collective. Cela permet de

montrer des processus qui sont la plupart du temps invisibilisés, et néanmoins réels. [...] cet aller-retour entre l'individuel et le collectif. Si je caricature, j'ai pu avoir une vision et je ne suis pas la seule, que la dimension politique est exclusivement basée sur le collectif et la dimension individuelle sur la connaissance de soi, la psychologie etc. alors que pour moi c'est les deux conjointement qui peuvent amener une action politique. C'est ça que j'aime dans le féminisme, l'intime est politique et inversement. [...] Dans les milieux politisés il y a cette peur d'aller trop vers les blessures personnelles, individuelles parce que ce serait une façon de psychologiser et donc de se détacher de la dimension collective et politique. Dans les milieux CNV et autres outils de développement personnel, on a une croyance que si on est dans le politique alors on est coupé.e.s de la vie, on est dans les débats d'idées. Pour moi c'est quand même une position de dominant, c'est un privilège que ce soit un débat d'idées quand tu ne le vis pas. Ça peut aussi être la position de personnes en situation d'oppression mais qui ne le voient pas, qui pour le moment en tout cas ont suffisamment d'intérêts et de possibilités pour ne pas le voir. (Rachel)

La grande frustration pour moi c'est que dans la CNV je voyais beaucoup le focus sur le développement personnel. Uniquement les cadrans intérieurs. C'était comme demander à des poissons rouges d'être libres, d'arrêter de tourner en rond. On peut faire de son mieux, positiver, mais au bout du compte si on change pas le bocal, si on retourne pas à la rivière on reste limités et ça devient frustrant. [...] cette idée de transformation sociale, à toutes les échelles, déjà à l'échelle individuelle et puis au niveau systémique et collectif. [...] faire suffisamment de transformations intérieures pour avoir la capacité de participer à des changements au niveau systémiques et culturels [...] C'est juste assez de guérison, d'auto-empathie et de développement personnel pour pouvoir participer au changement sociétal qui à son tour va faciliter la libération et pas juste pour nous-mêmes mais collectivement. (Gauthier)

3. Politiser les émotions

Des formateur.ice.s concerné.e.s par des oppressions systémiques (sexisme, racisme, validisme, hétéronormativité) proposent de politiser les émotions comme la colère et la honte (a) pour empuissancer les minorités (b) et aider les personnes militantes et victimes (c).

a. Colère et honte

L'état de l'art a montré que l'estime de soi des individu.e.s était corrélée à leur appartenance de groupes sociaux dont la conscience prend forme à travers les systèmes politiques, socio-économiques et les croyances dominant.e.s (p29-33). On a aussi vu que les

systèmes d'oppressions s'immisçaient dans la construction du soi physique et émotionnel en l'affaiblissant à travers différentes violences.

Une formatrice aborde la difficulté, en tant que victime de validisme, de se sentir digne et l'utilisation de la CNV afin de transformer sa honte en pouvoir d'agir :

Je mesurais que les gens ne se voyaient pas comme acteurs de droit, moi non plus d'ailleurs, et il y a un problème avec le rapport à la dignité, à la honte, au pouvoir d'agir. Pour agir, il faut déjà se reconnaître en tant que personne, et quand on est victime de discrimination, ce n'est pas gagné. Pour moi effectivement, utiliser la CNV pour retrouver sa dignité et son pouvoir d'agir c'est une voie de passage. Je viens de faire mon premier stage en tant que formatrice certifiée et c'est sur la honte car pour moi c'est un des sentiments sonnette d'alarme qui permet de retrouver le plus son pouvoir. [...] Et souvent quand on est victime on a des hontes, pour plein de choses, on ne peut pas appartenir, on n'est pas digne, on n'est pas intègre, on ne peut pas parler. (Corinne)

Une autre formatrice utilise la CNV pour déculpabiliser la colère qu'elle ressent en tant que victime de racisme et de sexisme :

Avec la CNV, j'ai vu un moyen de faire quelque chose de ma colère en moi, qui me faisait peur, d'en faire quelque chose de pas trop destructeur pour moi et pour les autres. [...] Je veux m'appuyer beaucoup sur des travaux de Roxy Manning, sur mon expérience personnelle et des expériences d'autres personnes que je connais pour pouvoir déculpabiliser la colère. J'aime beaucoup ce que dit Eva Illouz à ce sujet, sur le fait que c'est aussi un privilège de ne pas être en colère. (Rachel)

b. « Empuissancement » et soutien des minorités

Des formateur.ice.s ont montré un certain engagement à soutenir les minorités (victimes et militant.e.s) :

Mon action sociale à ce niveau-là ça va être de créer une chaîne YT qui s'appelle transcendance, une vision spirituelle de la transidentité et dans laquelle je vais faire un nombre conséquent de vidéos et de podcasts [...] pour les personnes qui sont dans des parcours de transidentité et n'ont aucun repère au niveau spirituel. (Sacha)

J'aimerais bien pouvoir mettre en place des cercles de désespoir dans les prochains mois, sur plein de thèmes différents, pour les femmes, les gens qui ont subi des traumatismes dans l'enfance [...] selon « le travail qui relie » de Joanna Mac. [...] elle a créé des cercles appelés de "désespoir" pour les militants car elle ne rendait compte que les militants faisaient des burn-out. Elle trouvait que c'était hyper important de créer des cercles de désespoir avec une structure très simple où les gens puissent déverser leur désespoir pleinement. Et elle a réalisé que quand c'était accueilli, il y avait quelque chose qui se recyclait comme un composte et à un moment donné tu reprends un élan pour continuer à être activiste. (Océanne)

La dimension d'empuissancement par la CNV a été mise en avant par des formateur.ice.s qui soulignent la différence entre choix et réactivité :

Il y a une dimension d'empuissancement des personnes appartenant à des groupes minorisés parce que je vois ça comme un outil d'émancipation [...] au service du féminisme et de l'anti-racisme ou d'un féminisme décolonial [...] Si tu te blindes, que tu souffres, que tu souris ou que tu t'énerves, avec des protections inconscientes, tout le temps dans la réactivité.... Ce n'est pas la même chose en termes de confiance en soi, d'énergie, de coût physique. Je pense aux somatisations liées au racisme, sexisme, ect. Dire que je ne peux pas faire en sorte que tout le monde comprenne [...] mais je peux faire plus de choix conscient. Est-ce que j'écoute, est-ce que je m'exprime, est-ce que je décide de partir, est-ce que je suis dans le calling-in ou calling-out. (Rachel)

En termes d'action sociale, ça m'intéresse beaucoup de me mettre au service de groupes activistes dans des milieux trans* ou féministes qui se sentent démunis pour atteindre les objectifs qu'ils ont, entendre leurs peurs [...] je vois beaucoup d'écueils où sont la plupart des activistes [...] ils sont en réaction et sont très en souffrance. Ils disent des choses qui ne sont pas entendables par les personnes auxquels ils s'adressent [...] (Sacha)

4. Politiser les besoins

Des formateur.ice.s qui ont participé au stage intensif sur le thème « pouvoir et privilèges », ou qui connaissent Miki Kashtan et Roxy Manning, mettent en lumière l'architecture inégale des besoins (a) qui nécessite d'être nommée et rééquilibrée en politisant les stratégies et les besoins (b).

a. Une architecture systémique inégale

Deux formateur.ice.s qui ont assisté au stage intensif sur le thème « pouvoir et privilèges » lient changement social et prise de conscience en considérant que les personnes bénéficiant des systèmes d'oppression sont systématiquement encouragées à nourrir leurs besoins à la différence des personnes victimes de ces systèmes :

Pour moi le changement social c'est ça : éveiller les consciences sur les rapports de domination qui sont présents. La CNV pour moi c'est le moyen de rendre visible les besoins qui sont de manière systématique et systémique non pris en compte dans des relations ou structures. (Maude)

D'une certaine manière l'architecture de la société, l'échiquier des privilèges font que certaines personnes de par ce qu'elles sont, ce qu'elles apparaissent être, vont systématiquement être plus remplies, valorisées, ou soutenues à nourrir leurs besoins [...] Parfois j'ai l'impression que l'injonction de la CNV c'est demander l'impossible. Demander de se libérer, de pouvoir revenir tout le temps à ses besoins et en fait on se rend bien compte que même-moi, même tous les gens qui ont côtoyé Marshall, ont fait 30 ans de CNV, y'a des moments ils sont pas du tout en CNV parce qu'ils sont stimulés et que ça touche des blessures systémiques d'avoir intériorisé le message que nos besoins ne comptent pas, intériorisé dans nos corps des messages que l'on n'est pas en sécurité. (Gauthier)

Une autre formatrice met en avant la stimulation du besoin d'appartenance des formateur.ice.s par les thèmes de l'inclusion et de la diversité qui demandent à poser des « étiquettes » sur les individu.e.s :

Je crois qu'ils projettent sur les participant.e.s en disant « je ne veux pas les étiqueter parce que je veux qu'ils se sentent appartenir ». Je crois que c'est en réalité conduit par les formateur.ice.s qui veulent elleux se sentir appartenir. (ma traduction d'Adèle)

On peut apporter un regard politique sur ce besoin d'appartenance et mettre en avant sa différence pour une personne en position de domination et une personne appartenant à un groupe minorisé. En effet, pour une personne privilégiée (par exemple les formateur.ice.s blanch.e.s, hétérosexuel.le.s, cisgenres, de classe moyenne) qui est représentée dans la communauté CNV, on peut imaginer que la stimulation du besoin d'appartenance est une réaction de fragilité, face à la menace que représente la remise en question de son confort jusqu'à présent légitime et non questionné. Pour une personne membre d'un groupe

minorisé, on peut imaginer que son besoin d'appartenance a été négligé par le système qui l'exclut de la norme et se trouve nourri par le fait de pouvoir nommer ces endroits d'aliénation et participer à l'élaboration de communautés alternatives où elle trouve sa place. On peut aussi imaginer le cas où une personne minorisée emploie la stratégie universaliste et humaniste de ne pas nommer les catégories pour avoir l'illusion d'appartenir, même si les conséquences émotionnelles et factuelles de sa position continuent d'exister.

b. Politiser les stratégies

Au-delà de la lecture des besoins au prisme du politique et des systèmes de domination, les stratégies mises en place pour répondre à ces besoins semblent également résulter d'inégalités systémiques. Ainsi, une formatrice qui a assisté au stage intensif sur le thème « pouvoir et privilèges » raconte sa prise de conscience :

Après ça, ce qui m'a marquée c'est la roue des systèmes d'oppressions, comment les besoins des personnes en situation de domination, de pouvoir et de privilèges sont priorisés et vont du coup avoir le choix des stratégies qu'ils vont mettre en place et des comportements, structures qui vont elles-mêmes contribuer à ce que les besoins des personnes opprimées soient moins pris en compte. Cela va engendrer des comportements et stratégies qui vont [...] renforcer le pouvoir des personnes en situation de domination. (Maude)

Cette formatrice mentionne également l'influence communautaire sur les stratégies choisies, en fonction des codes et des ressources disponibles :

Dans un atelier avec Roxy Manning, elle parlait de comment elle présentait la CNV à différents publics et dès le début elle nomme, elle amène le groupe à voir que pour un même besoin, selon le milieu social dans lequel on est, enfin elle parlait de son expérience en tant que femme noire dans un quartier défavorisé, [...] quelle stratégie va utiliser telle population pour nourrir ses besoins et quelle stratégie pour nourrir ce même besoin va utiliser telle autre communauté. C'était super marquant de mesurer à quel point le contexte et les pouvoirs auxquels on a accès de par le milieu dans lequel on a grandi influencent la suite du parcours, à quel point ça colore les choix qu'on fait dans les stratégies préférées qu'on va ensuite reproduire toute sa vie. (Maude)

Le relativisme culturel des besoins a notamment été mentionné par un formateur :

Par exemple en Inde ce qui va être plus important que la relation que l'individu a avec lui-même, ça va être la relation au groupe. En Afrique du Nord c'est pareil, c'est le groupe qui est important car si je ne suis pas intégré dans un groupe je suis en danger de mort. En Occident, on peut être seul et ne pas être en danger de mort. Tous les besoins sont là mais tout le cercle des besoins glisse un petit peu de la communauté, la collectivité, l'appartenance à une famille, une tribu, un clan, une obédience religieuse, alors que chez nous il y a ça mais aussi la possibilité pour l'individu d'avoir une certaine autonomie, qui n'est pas possible d'avoir dans d'autres pays [...] Des besoins vont avoir plus d'importance dans telle ou telle culture et je dirais même civilisation. (Raphael)

5. Prendre la responsabilité de ses privilèges

Prendre la responsabilité de ses privilèges permettrait selon certain.e.s formateur.ice.s interviewé.e.s de les utiliser (a), de politiser la culpabilité, la honte et la colère (b) ainsi qu'une écoute systémique (c).

a. Pour les utiliser

Trois formateur.ice.s expliquent comment iels mettent leurs privilèges de genre, de race et de classe au service des autres, notamment par du bénévolat et du support à prendre la parole :

Je vis ma masculinité aujourd'hui comme une responsabilité, vis-à-vis d'une histoire, [...] des privilèges que ça implique d'être un homme. Dans la culture dominante, les hommes ont plus de voix, plus de facilité à s'exprimer dans un groupe. [...] J'observe ce phénomène, la confiance de prendre sa place, de demander ce que l'on veut, parfois je le vis en moi aussi. Ça demande une responsabilité parfois d'utiliser ses privilèges et cette confiance et cet accès à la parole pour donner la parole à d'autres [...] J'étais à ce stage, du parcours de certification [...] Les formatrices proposaient à 4 personnes d'être coachée, 5 personnes se sont levées, 3 hommes et deux femmes, et c'est une femme qui s'est rassise. Je sortais de plusieurs formations sur le pouvoir et le privilège donc ça m'a sauté aux yeux. J'ai fait l'observation de ce qu'il se passait, on était 5 hommes et 25 femmes dans la salle [...] Ce que j'ai suggéré c'est que maintenant qu'on a une observation collective de ce phénomène systémique, on puisse reposer la question avec tout le monde qui a le même niveau d'information et que l'on rechoisisse en connaissance de cause qui se lève et qui reste assis. Ça a changé la donne mais il y avait quand même à la fin deux hommes et deux femmes, il y avait donc 50% des hommes et 8% des femmes qui ont eu cette opportunité. (Gauthier)

Je garde toujours en tête comment c'est à toi de soutenir la parole de ceux que tu imagines, vois, sens moins en pouvoir que d'autres [...] par exemple dans mes groupes, quand il y a des personnes asiatiques, je sais qu'elles prennent beaucoup moins facilement la parole, si c'est des femmes, encore moins. Dans mes groupes je vois ceux qui sont plus en retrait, là tu vois j'avais une marocaine qui était super, j'adorais ses contributions, très souvent je suis allée la chercher pour lui demander son avis. (Françoise)

Est-ce que ces privilèges je peux les mettre au service justement ? C'est une autre posture par rapport à ses privilèges, me culpabiliser ne va pas aider. Par exemple je n'ai pas de problème de sécurité financière donc ça me permet de faire des interventions sans être payée, d'offrir du temps pour soutenir différentes choses ou associations. (Eléonor)

b. Politiser la culpabilité, la honte et la colère

Plusieurs formateur.ice.s ont mis en avant les réactions émotionnelles qui surviennent lorsque l'on pointe du doigt les privilèges des autres ou que l'on réalise soi-même qu'on en bénéficie :

Les privilèges sont des sujets que j'ai pu partager avec d'autres collègues hommes et [...] ça m'est arrivé aussi plusieurs fois d'avoir une forme de colère en face quand ces sujets sont abordés, une forme de déni ou de colère. (Gauthier)

Je suis en train d'explorer ça, de vraiment travailler sur où sont les endroits dans ma vie et dans mon travail où je vois que j'exerce/j'ai mon privilège. Ça vient réveiller plein de choses, il y a de la culpabilité, de la honte, du déni mais c'est très intéressant de travailler ça. (Sarah)

Ce qui est hyper intéressant c'est que derrière ces notions de pouvoirs et privilèges, il y a souvent une notion de honte. [...] je peux dire "oui je suis plus riche que toi donc je peux me payer plus de formations que toi, qu'est-ce que tu veux que je fasse, ce n'est pas ma faute, je peux te prêter de l'argent mais si je commence à te prêter de l'argent ... [...] Derrière "j'y suis pourquoi moi?", il y a un peu de honte que j'essaie de masquer, ça me demande de pouvoir accueillir cette honte, d'avoir de la douceur et de voir ce que je fais de cette honte. C'est la transformation de cette honte-là qui m'amène moi dans l'action. (Mélissa)

c. Ecoute systémique

Une formatrice a abordé la notion d'écoute systémique nécessaire à développer selon elle pour les personnes en position de domination :

Développer les capacités d'écoute des enseignants pour qu'ils puissent entendre les problématiques des jeunes non pas en tant que critiques de leur personne mais comme une critique systémique. De pouvoir vraiment passer en écoute systémique, [...] ce n'est pas une question de relations, c'est une question de systèmes. Donc éduquer les professionnels de l'éducation à pouvoir passer en mode systémique dans leur écoute. (Maude)

6. Politiser les relations

Enfin, des fomateur.ice.s invitent à politiser les relations en mettant en lumière les biais de sociabilisation (a), en faisant de la conscientisation et de la sensibilisation aux violences systémiques (b), en utilisant les notions de représentant.e.s de groupe et d'empathie systémique (c), en se positionnant politiquement (d), et en favorisant l'impact sur l'intention (e).

a. Biais de socialisation

Une formatrice engagée politiquement critique la non prise en compte des rapports de domination et des systèmes qui nous traversent dans certains exemples donnés par Marshall :

J'ai aussi une critique concernant les exemples de Marshall Rosenberg [...] Que ce soit dans les conférences ou dans le manuel, livre de référence "les mots sont des fenêtres", c'est beaucoup des références à fond dans l'hétéronorme [...]. Un exemple insupportable pour moi c'est celui de cette femme qui fait à manger, qu'il utilise pour illustrer "ne fais rien si tu ne le fais pas par joie". Cette femme fait à manger à son mari et ses deux fils depuis des années et se rend compte grâce à la CNV qu'elle n'est pas obligée de le faire et qu'elle n'aime pas cuisiner en réalité. Ses deux fils vont à un atelier quelques jours après et sont contents de la nouvelle situation car elle était énervante à se plaindre tout le temps. On pourrait avoir une approche, où on amène les questions de genre et

d'inégalités du travail reproductif, de la charge mentale, des assignations sociales liées au genre on pourrait en faire un très bon exemple. (Rachel)

Dans les ouvrages écrits par des formateurs et formatrices CNV avec une certaine renommée, on trouve effectivement plusieurs exemples dans lesquels la mère a le rôle du parent éducateur ou rôleur quant à la propreté, l'organisation de la maison, l'ordre des choses (D'Ansembourg, 2020, p75, 96, 99, 152 ; Rosenberg, 2016, p121, p147). Un exemple d'absence de perspective quant aux assignations de genre est aussi présent dans les propos d'un formateur qui ne perçoit pas les violences comme systémiques :

Cette femme se force à faire à manger même quand elle ne veut pas, elle se force à faire la vaisselle, à débarrasser. Un jour je lui ai dit "okay, et si tu faisais l'expérience que quand tu ne fais pas tout va bien, tu ne dis rien à personne et tu regardes ce qu'il se passe". C'était le premier stage de sa vie où elle a fait la sieste pendant que les gens faisaient à manger. Depuis ce jour-là quelque chose a bougé, elle est sortie de sa case "il faut que je prenne soin des autres.". Cette femme a plein d'enfermements mais on est tous comme ça, on a chacun nos trucs. "Elle doit faire pour être aimé", parce que c'est ça l'idée de base, si elle ne fait pas, elle va perdre de l'amour parce que les gens vont se rendre compte qu'elle ne prend pas soin. C'est dans sa tête. Les gens étaient ravis, notamment parce quand elle s'occupe de tout le midi, l'après-midi elle va dormir ou elle est à moitié pas présente car épuisée. (Charles)

En insistant sur « c'est dans sa tête », ce formateur ne se questionne pas sur les éléments socioculturels qui ont pu façonner l'estime d'elle-même de cette femme, son besoin d'amour, de reconnaissance, d'appartenance. Une formatrice aborde également le travail émotionnel traditionnellement et quotidiennement effectué par les personnes sociabilisées comme des femmes :

On reproduit toujours, notamment dans les rapports genrés, des biais. Parce que qui écoute, qui prend soin de la relation, qui demande des nouvelles, qui va voir l'autre quand il y a un malaise, qui va facilement lâcher sur une stratégie pour sortir des situations de blocage ? J'ai l'impression, que ce soit dans ma vie ou celle des gens autour de moi, qu'il y a une tendance, parce que les femmes sont plus formées, sont socialisées pour prendre soin de la relation. (Rachel)

b. Conscientisation et sensibilisation

Deux formatrices proposent d'intégrer de la conscientisation et de la sensibilisation sur les normes de genre et sur les positions de dominations qui engendrent des privilèges, des zones aveugles et des manifestations de fragilité masculine :

L'autre fois j'ai fait une activité où chacun devait noter tout ce qui leur venait en entendant des mots sans se censurer. [...] J'avais juste dit homme, ils en avaient écrit trois pages de téléchargement de ce qu'ils avaient reçu à propos d'un homme, ils pouvaient rajouter là-dessus que c'était leur conjoint, leur fils, leur chef ou quelqu'un d'autre. Pour moi c'était important que les gens prennent conscience que quand ils voient arriver une personne, il y a tout ça qu'il se passe. (Gabrielle)

Des stages de CNV d'introduction et d'approfondissement qui ont une dimension critique qui se rapprochent d'ateliers de conscientisation, des endroits et position de domination. Parfois [...] lorsque ce sont des groupes de femmes cis-genres blanches, il y a des endroits où ces personnes se trouvent minorisées et d'autres non. [...] si on est dans un groupe mixte, ce qu'il s'est passé à plusieurs reprises, c'est que les situations ne sortent pas sans une gêne chez les femmes et des résistances chez certains hommes qui vont dire "moi aussi, je souffre, j'ai peut-être pas vécu d'agression sexuelle mais j'ai d'autres problèmes" et vont prendre beaucoup de place pour parler de leurs problèmes et je suis obligée de recadrer et de donner des chiffres. (Rachel)

c. Représentant.e.s de groupe et empathie systémique

Des formateur.ice.s considèrent que se replacer explicitement dans son groupe d'appartenance sociale permet de prendre la responsabilité personnelle du phénomène collectif, d'offrir une empathie systémique à la personne victime en reconnaissant la violence systémique et de renverser le statu quo :

On a appris cette notion d'empathie systémique que je trouve intéressante [...] Si tu es une femme et que tu te plains du pouvoir que les hommes de ton équipe ont ou du fait qu'ils ont plus de salaires que toi, on ne va pas te dire, "dis donc tu as un problème, regarde comme tu es tout le temps en train d'être en guerre contre les hommes, il faudrait que t'ailles te faire soigner". On ne prendra pas la personne en la montrant du doigt mais on va lui dire "en tant que représentante des femmes dans cette institution, tu aimerais qu'on réalise combien les hommes ont des privilèges auxquels vous n'avez pas droit". On la remet dans le groupe d'où elle vient et auquel elle appartient et on voit que ce n'est pas son problème personnel mais que c'est vraiment un problème systémique. (Agnès)

Parfois rien que le fait de nommer d'être blanc, cis-genre, un homme. Inviter les gens à se positionner, à se voir dans leur groupe d'appartenance, les personnes privilégiées n'ont pas l'habitude de se voir dans cette position. Il y a parfois ce qu'on peut appeler la man sensibility ou la white sensibility qui peut s'exprimer de manière très violente. [...] On peut se demander si on conforte le fait que des personnes habituées à être à l'aise le soient tout le temps. On cautionne par là même que des personnes habituées à être mal à l'aise le reste du temps le soient. Ou est-ce qu'on ose poser un petit malaise en amenant des questions ? [...] je préfère ce petit inconfort qui crée de la sécurité pour les personnes minorisées [...] plutôt que de maintenir un statu quo selon lequel "on est tous à l'aise" alors que c'est faux, certaines personnes ne sont pas à l'aise mais font bonne figure depuis très longtemps. (Rachel)

d. Positionnement politique

Cette idée de positionnement est approfondie par cette formatrice qui explique l'espace sécurisant créé pour une personne musulmane après qu'elle se soit positionnée comme féministe et anti-raciste :

J'ai animé un groupe récemment avec une personne musulmane, elle m'a très clairement dit que tant que je ne m'étais pas positionnée, elle portait une charge mentale raciale parce qu'elle ne savait pas où je me situais par rapport à ces questions, mon degré de conscientisation, de formation. [...] quand je me suis positionnée, elle m'a fait un retour vraiment super, elle s'est exprimée dès le tour d'ouverture en grand groupe, elle a pu parler de son insécurité les fois précédentes, tout en ayant confiance en moi. Par exemple [...] une personne a comparé, pour montrer qu'elle comprenait j'imagine, pour se mettre en lien [...] au fait qu'elle était végétarienne et qu'elle se prenait beaucoup de remarques sur ce sujet. A ce moment-là j'ai pu dire à cette personne "ça te fait un appui pour voir que c'est désagréable quand tu es vu.e uniquement à travers un comportement ou un groupe d'appartenance, simplement on ne peut pas mettre ça au même niveau parce qu'on ne te refuse pas un appartement, une place sur le marché du travail parce qu'on est végétarien.ne". [...] Ces interactions font que cette personne musulmane a pu prendre sa place. (Rachel)

e. Impact versus intention

Enfin, les formateur.ice.s qui ont assisté au stage « pouvoir et privilèges » expliquent avoir pris conscience de la manifestation de privilèges qui résidait dans le fait de se concentrer sur l'intention et de ne pas donner d'espace à l'impact des paroles, gestes, choix etc. :

C'est vrai que beaucoup d'emphase a été mise sur l'intention dans la CNV et pas assez sur l'impact. Y'a eu un cheminement de revenir sur soi sur son intention mais la deuxième vague actuelle est de vraiment prendre conscience des impacts, à la lecture des privilèges et des enjeux systémiques. Ça vient vraiment équilibrer. Dire je ne suis pas responsable de tes réactions, c'est tes besoins et tu peux en prendre soin comme tu veux, pour moi c'est une mauvaise lecture de la CNV, c'est incomplet. (Gauthier)

Répondre aux critiques par "ce n'était pas mon intention, je n'ai pas voulu faire ça", ça ne marche pas parce qu'on voit vraiment qu'il y a la relation de pouvoir. On voit vraiment que là on n'est pas sur le même plan. [...] toutes ces justifications, être sur la défensive, tout ça fait partie des comportements qu'on a quand on est dans la posture du privilégié et c'est ça qui est dur parce qu'on se dit "je fais quoi, comment est-ce que je les rejoins si je ne peux même pas me plaindre, dire que ce n'était pas mon intention ?". En fait ça me demande d'aller chercher cette empathie dont j'ai tellement besoin ailleurs [...], d'essayer de les rejoindre sur vraiment ce qu'ils vivent d'important et d'essayer d'au moins pouvoir refléter, leur montrer que j'ai compris. Pour moi ça a été très fort de constater ça, que tant que je me justifie, que j'essaie de prouver que je suis autre chose que ce que je suis, ça crée beaucoup de violence. (Sarah)

C'est hyper important que je prenne la responsabilité du fait que je suis blanche, que j'ai forcément un impact de part mes non-dits, les choses que je ne fais pas, mes actes etc. [...] la limite c'est vraiment les blessures de chacun et quels moyens on se donne pour aller regarder nos blessures dans des espaces thérapeutiques qui nous permettent de prendre la responsabilité de notre impact sur l'autre et ça c'est délicat. (Emilie)

CONCLUSION

L'analyse des entretiens des 24 formateur.ice.s de CNV francophones met en exergue une volonté affirmée de changement social, objectif initial du processus. A l'issu du travail d'analyse de ces entretiens, trois stratégies de changement social ont été identifiées : le changement social personnel avant tout, le changement social structurel et le changement social systémique.

Le premier chapitre a exposé la perspective individuelle de la violence (subjective, naturalisée et comme des besoins non nourris) qui conduit les fomateur.ice.s à envisager le changement social à travers des stratégies principalement personnelles (responsabilisation personnelle de ses sentiments et besoins et incarnation personnelle de la non-violence). Ce chapitre a également montré une perspective des inégalités systémiques en tant que différences que les formateur.ice.s ne souhaitent pas étiqueter, dans une intention d'équivalence et d'interdépendance d'êtres. Cette perspective entraine les formateur.ice.s à adopter la stratégie humaniste et universaliste de voir au-delà des différences et en dehors de toute notion de violence pour favoriser un changement social. Ces perspectives invisibilisent les dynamiques de pouvoir engendrées par les systèmes de domination du genre, de la classe et de la race et trahissent des biais de personnes privilégiées. On a retrouvé l'inspiration des mouvements non-violents avec le postulat libéral d'une égalité pré-existante, la volonté de favoriser le lien plutôt qu'un objectif de résultat, une critique de la forme des militantismes actuels #MeToo et #BLM ainsi qu'une inspiration Gandhienne. A travers des intersections d'oppressions et de privilèges, on a pu observer que la classe semblait être un élément déterminant dans le positionnement moral des formateur.ice.s qui interviennent dans ce chapitre. On a également pu déceler l'inspiration du *self-help* ou développement personnel des 20^e et 21^e siècle, à travers la psychologie humaniste.

Le deuxième chapitre a abordé la perception structurelle des rapports de pouvoir internes et externes à la communauté CNV ainsi que du pouvoir en lui-même. Les formateur.ice.s ont traité du pouvoir comme une co-responsabilité et ont conscience du pouvoir que confère le statut de formateur.ice. Iels pensent cependant pouvoir l'atténuer en affirmant une égalité

des êtres. Des dynamiques de pouvoir genrées autour de la prise de parole des hommes ont été révélées. On a de plus pu observer des manifestations de racisme *colorblind*, de gêne quant au lexique de la race et d'essentialisme qui reflètent les points de vue privilégiés des formateur.ice.s. Iels reconnaissent cependant un entre-soi de femmes blanches de milieu aisé. L'importance symbolique, matérielle et affective du parcours de certification contribue à une certaine hiérarchisation au sein de la communauté entre personnes certifié.e.e et candidat.e.s. Les formatrices envisagent le changement social sous le prisme du changement de la structure interne de l'association avec l'établissement d'une gouvernance partagée et d'une plus grande accessibilité aux stages, au parcours de certification et une plus grande diversité dans les publics d'intervention. En effet, plusieurs initiatives personnelles sont prises pour donner accès à la CNV en Afrique avec une certification autonome, favoriser la venue dans les stages des personnes précaires et intervenir auprès des publics défavorisés. Cependant, des formateur.ice.s critiquent une diversité artificielle et le risque de jouer un rôle de missionnaire ou de colon. Enfin, les stratégies de changement social majeures sont les interventions dans les structures institutionnelles et privées (scolaires, carcérales et les entreprises) dans l'idée d'apporter de l'humanité et/ou de cibler les personnes qui détiennent le pouvoir et les moyens. Cependant, plusieurs formateur.ice.s critiquent ces stratégies de changement social en ce que l'intervention dans les entreprises serait un narcotique qui ne change pas la structure et les inégalités qu'elle crée et l'institutionnalisation du métier de formateur et de la CNV comporterait des impératifs capitalistes difficilement conciliables avec la vision de changement social initial de la CNV. Les formateur.ice.s interviewé.e.s présentent des stratégies de changement social en lien avec leurs milieux socio-économico-culturels et leurs parcours professionnels antérieurs. Iels présentent aussi des perspectives traditionnelles du courant du développement personnel occidental du 21^e siècle, avec la rationalisation des émotions, un vocabulaire précis et/ou managérial, la recherche d'un mieux-être et la vision du métier de formateur.ice comme forme d'accompagnement des individu.e.s.

Le troisième chapitre a traité de la perception systémique des violences par les formateur.ice.s qui évoquent la violence de genre, les violences racistes et classistes ainsi que la violence validiste. Les formateur.ice.s qui mesurent l'ampleur des systèmes de domination et les intègrent à leurs réflexions sur le changement social sont des personnes

concernées par des oppressions, qui connaissent Miki Kashtan et Roxy Manning, qui ont une expérience de migration américaine, ont fait le parcours international de certification et/ou ont participé au stage intensif sur le thème « pouvoir et privilèges » en 2019. Ce stage aurait provoqué une scission au sein de la communauté CNV francophones entre ceux qui souhaitent placer la conscience des rapports systémique au centre de la réflexion sur le changement social et ceux qui ont un point de vue seulement personnel ou structurel de ce changement. Les formateur.ice.s mentionnent l'indispensable aller-retour entre guérison individuelle et guérison collective et proposent de politiser les émotions des personnes minorisées pour les empuissance et leur permettre une action politique. Iels dénoncent également l'architecture systémique inégale des besoins qui encourage les personnes privilégiées à nourrir leurs besoins et leur propose une plus grande offre de stratégies. Certain.e.s prennent conscience de leurs privilèges pour les mettre au service du bénévolat et en soutien à la parole des personnes minorisées. Iels ont mis en avant les notions d'empathie et d'écoute systémiques à intégrer dans la pratique de la CNV dans un objectif de changement social. Un engagement politique est notable dans la reconnaissance des biais de socialisation genrée et un positionnement dans les groupes d'appartenance sociale.

Au-delà des caractéristiques sociales et du positionnement sur les axes de domination, c'est davantage la sensibilisation aux thèmes du « pouvoir et des privilèges » ainsi que la perspective politique et engagée des relations qui semblent orienter les formateur.ice.s vers des stratégies systémiques de changement social. On perçoit facilement la distinction entre personne concernée par une oppression, personne sensibilisée à ces enjeux et personne qui se positionne et politise les besoins, les émotions et les relations. L'analyse des entretiens met en évidence la nécessité de questionner le positionnement sur les axes de domination ainsi que nos connaissances sur les thèmes du pouvoir et des privilèges pour remettre en cause nos perceptions de la violence et distinguer les différentes formes de violences afin d'adopter les stratégies adéquates dans un objectif de changement. Puisque chacun joue un rôle dans la matrice de la domination et que les émotions sont à la fois un moyen pour les systèmes de perdurer et une manifestation de leur existence, il semble indispensable de revêtir les lunettes du politique et du systémique dans l'utilisation de la CNV.

En voulant voir l'autre « au-delà » des inégalités et des catégories, on regarde en réalité au-delà de son vécu, de la manière dont ses émotions sont modelées, de la façon dont iel est encouragé.e ou empêché.e à nourrir ses besoins et d'une possibilité de déjouer les dynamiques de pouvoir qui nous impliquent. C'est parce que nous sommes tous.les humain.e.s qu'il faut nommer les processus de déshumanisation aujourd'hui à l'œuvre dans nos imaginaires et sociétés. Comme les sociologues Charlebois et Janik l'énoncent « Le silence envoie le message puissant qu'une réalité n'est pas digne d'être nommée » (Charlebois, 2011, p135). Je propose donc une pratique de la CNV qui ne regarde pas « au-delà » mais « en conscience de ». En ce sens, il apparaît comme essentiel de redéfinir la violence et de distinguer les différentes formes de celle-ci pour adopter ensuite la stratégie non-violente adéquate. La conscience que les systèmes impactent les sphères structurelles et personnelles permet de « passer du niveau de l'évidence non questionnée, à un niveau de réalité sociale explicite, pour arriver enfin au niveau du politique » (Kebabza, 2006, p13). Les stratégies qui s'offrent aux formateur.ice.s sont alors l'incarnation structurelle et collective de la diversité et l'incarnation personnelle d'une non-violence à visée de changement social à travers la pratique du positionnement. En effet, comme le mentionne la formatrice Corinne « Incarner la non-violence c'est développer le plus de ressources pour pouvoir transformer ses émotions en responsabilité individuelle et collective. ».

Ainsi, l'incarnation structurelle et collective d'une CNV à visée de changement social consiste en un reflet au sein des formateur.ice.s de la diversité, de différents positionnements sur les axes de domination et différentes intersections afin d'avoir des points de vue de personnes minorisées qui sont sources de savoir et représentations visibles pour le public. En effet, « toutes les perspectives ne sont pas également valables » (Diangelo, 2020, p208), notamment pour ce qui concerne les impacts et les vécus des oppressions. Malgré le contexte social français peu propice, la diversité et l'impact social de la CNV semblent être des thèmes en expansion au sein de la communauté CNV francophone. En effet, trois formatrices ont diffusé un questionnaire sur ce sujet en août dernier afin de poser les bases d'une discussion collective. Ces thèmes ont également été traités à la dernière réunion nationale et un groupe d'une dizaine de personnes s'est formé pour échanger spécifiquement sur ces questions, avec notamment des participant.e.s du stage « pouvoir et privilèges ». De plus, les formatrices en charge de la certification ont expliqué qu'elles

travaillaient à modifier le parcours afin de le rendre plus accessible et limiter les dynamiques de pouvoir.

L'incarnation personnelle d'une CNV à visée de changement social consiste en la conscience de sa position sociologique, du rôle involontaire que l'on joue dans chacun des systèmes, des enjeux de pouvoir qui nous traversent, et l'examen de la manière dont on contribue malgré soi à l'infériorisation des groupes minoritaires et à la supériorité de la norme. Cette conscientisation demande des apprentissages et un positionnement intellectuels, politiques et émotionnels.

Il serait intéressant de suivre les ateliers que les formateur.ice.s engagé.e.s souhaitent mettre en place avec les victimes d'oppressions systémiques et les groupes d'activistes trans*, féministes, anti-racistes afin d'explorer les possibilités d'empuissancement par la CNV. Comment s'exercerait concrètement la pratique de la CNV au service de l'émancipation des minorités et de la sensibilisation collective aux oppressions ? En quoi favoriserait-elle de trouver un véritable pouvoir d'action et de participer à la justice sociale ? Permettrait-elle à la CNV d'impulser le changement social rêvé depuis 50 ans ?

SOURCES ET REFERENCES

Ouvrages

ACHARD Nathalie, 2020, *La Communication Non-Violente à l'usage de ceux qui veulent changer le monde*, éditions Marabout, 186p

AHMED Sara, 2004, *The Cultural Politics of Emotion*, Edimburgh University Press

D'ANSEBOURG Thomas, 2014 (2014), *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, Les Ed. des l'Homme, 290p

BUTLER Judith, 1993, *Bodies that matter : On the Discursive Limits of Sex*, New York, Routledge

BUTLER Judith, 2005 (1990), *Trouble dans le genre : pour un féminisme de la subversion*, Paris, La Découverte

COFFIN Alice, 2020, *Le génie lesbien*, Paris, Editions Grasset, 230p

CONNELL Raewyn, 2014, *Masculinités. Enjeux sociaux de l'hégémonie*, Paris, Amsterdam Editions, 2014, 288p

DAVIS Angela, 2007 (1981), *Femmes, race et classe*, Paris, Des Femmes

DE BEAUVOIR Simone, 2008, *Le deuxième sexe*, Paris, Gallimard, 303p

DE LAURETIS Theresa, 2007, *Théorie Queer et cultures populaires. De Foucault à Cronenberg*, Paris, La Dispute, traduction de Sam Bourcier.

DELPHY Christine, 2002 (1998), *L'ennemi principal. 1.Economie du patriarcat*, Paris, Syllepse

DIANGELO Robin, 2020, *Fragilité blanche, ce racisme que les blancs ne voient pas*, traduit de l'anglais par Bérengère Viennot, Paris, Les Arènes, 246p

DORLIN Elsa, 2006, *La matrice de la race. Généalogie sexuelle et coloniale de la nation française*, Paris, La Découverte

DORLIN Elsa (dir), 2008, *Black Feminism. Anthologie du féminisme africain-américain, 1975-2000*, Paris, L'Harmattan

DUPUIS-DERI Francis, 2013, *Quand l'antiféminisme cible les féministes : actions, attaques et violences contre le mouvement des femmes*, Montréal, L'R des centres de femmes du Québec et Service aux collectivités de l'UQAM

FISH Julie, 2006, *Heterosexism in health and social care*, New York, Palgrave, 248 p.

FOUCAULT Michel, 1976, *Histoire de la sexualité: La volonté de savoir*, Paris, Gallimard, 214p

FOUCAULT Michel, 2004, *Naissance de la biopolitique*

GELDERLOOS Peter, 2018, *Comment la Non-Violence protège l'Etat, essai sur l'inefficacité des mouvements sociaux*, Italie, éditions LIBRE

GOFFMAN Erving, 2002 (1997), *L'arrangement des sexes*, Paris, La Dispute

HARDING Sandra, 1986, *The Science Question in Feminism*, Open University Press, 240p

HOCHSCHILD Arlie Russell, 1983, *The Managed Heart : Commercialization of Human Feeling*, Berkeley, University of California Press

HOCHSCHILD Arlie Russell, FOURNET-FAYAS Salomé et THOME Cécile, 2017, *Le prix des sentiments au coeur du travail émotionnel*. Paris (France) : La Découverte

HOOKS BELL, 1984, *Feminist Theory : From Margin to Center*, Boston, South End

ILLOUZ Eva, 2006, *Les sentiments du capitalisme*, Éditions du Seuil

ILLOUZ Eva, 2008, *Saving the modern soul, therapy, emotions, and the culture of self-help*, University of California Press

KELLER Françoise, 2020, *La Communication Non Violente, et si on s'écoutait pour de vrai*, Paris, InterEditions

LAQUEUR T, 1992 (1990), *La fabrique du sexe, essai sur le corps et le genre en Occident*, Paris, Gallimard

LEXIE « aggressively_trans », *Une histoire de genres, guide pour comprendre et défendre les transidentités*, Editions Marabout, 2021, 286p

LIPOVETSKY Gilles, 2009, *Le Bonheur paradoxal. Essai sur la société d'hyperconsommation*, Paris, Gallimard, Folio-Essais

MARQUIS Nicolas, 2014, *Du Bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, Paris, Presses universitaires de France

McINTOSH Peggy, 1989, "White Privilège: Unpacking the Invisible Knapsack"

RICH Adrienne, 1994 (1990), *Compulsory heterosexuality and Lesbian Existence*, in *Blood, Bread and Poetry*. Norton Paperback, New York

ROSENBERG Marshall B., 2016 (2005, 1999), *Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs*, Ed. La Découverte

ROSENBERG Marshall B., 2009, *Clés pour un monde meilleur : Communication NonViolente et changement sociétal*, Ed. Jouvence

SAGUY Abigail C., 2003, *What is sexual harassment ? From Capitol Hill to the Sorbonne*, University of California Press

WHITE Deborah G., 1985, *Ar'n't I a Woman : Female Slaves in the Plantation South*, New York, Northon

Ouvrages collectifs

ALTAMIMI Manal, DOR Tal, GUENIF-SOUILAMAS Nacira, 2018, *Rencontres radicales pour des dialogues féministes décoloniaux*, éditions Cambourakis, 316p

BARD Christine, 1999, « Les antiféministes de la première vague », in Christine BARD (dir.), *Un siècle d'antiféminisme*, Paris, Fayard, pp. 41-67

BERENI Laure, CHAUVIN Sébastien, JAUNAIT Alexandre, REVILLARD Anne, 2016 (2012), *Introduction aux études sur le genre*, 2^e édition augmentée, De Boeck Suéprieur, 357p

BOTBOL-BAUM Mylène, BUTLER Judith P., DJELLOUL Ghaliya, ERRAZURIZ José Antonio, NANTEUIL-MIRIBEL Matthieu et SAFUTA Anna, 2017, *Judith Butler du genre à la non-violence*. Lormont (France) : les Éditions nouvelles Cécile Defaut

CABANAS Edgar, ILLOUZ Eva et JOLY Frédéric, 2018, *Happycratie comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*. Paris (France) : Premier Parallèle

MARSIGLIA Flavio F., KULIS Stephen S., LECHUGA-PENA Stephanie, 2021, *Diversity Oppression Change Culturally Grounded Social Work*. Oxford University Press

FALCOFF Hector, 2010, « Le dilemme de la médecine générale face aux inégalités : faire partie du problème ou contribuer à la solution ? dans POTVIN L., MOQUET M.-J, JONES C. *Réduire les inégalités sociales en santé*. Saint-Denis : INPES, coll. Santé en action, 380 p.

Articles

ADAMES H. Y., CHAVEZ-DUENAS N-Y, SHARMA S, LA ROCHE M. J., 2018, « Intersectionality in psychotherapy: The experiences of an AfroLatinx queer immigrant ». *Psychotherapy*, 55(1), 73–79.

ANTIOPE Nathalie, 2009, « Elsa Dorlin, dir., *Black Feminism. Anthologie du féminisme africain-américain, 1975-2000* », *Questions de communication*, 15 | 424-426.

BARIL Audrey, 2007, « De la construction du genre à la construction du « sexe » : les thèses féministes postmodernes dans l’oeuvre de Judith Butler ». *Recherches féministes*, 20(2), 61–90.

BASTIEN CHARLEBOIS Janik, 2011, « Au-delà de la phobie de l’homo : quand le concept d’homophobie porte ombrage à la lutte contre l’hétérosexisme et l’hétéronormativité », *Reflets : revue d’intervention sociale et communautaire*, vol. 17, n° 1, p. 112-149.

BILGE Sirma, 2010, « De l’analogie à l’articulation : théoriser la différenciation sociale et l’analogie complexe », *L’homme et la société*, 2010/2, no 176-177, p. 43-64.

BLAIS Mélissa, 2012, « Y a-t-il un “cycle de la violence antiféministe” ? », *Cahiers du Genre*, n° 52, pp. 167-196

BRACKE S. et PUIG DE LA BELLACASA M., 2013 [2009] « Le féminisme du positionnement. Héritages et perspectives contemporaines », *Cahiers du Genre*, n°54, p45-66

BROWN, Laura S., 1996, « Preventing heterosexism and bias in psychotherapy and counseling », dans Esther D. Rothblum et Lynne A. Bond (dir.), *Preventing heterosexism and homophobia*, Thousand Oaks, Sage Publications, p. 36-58.

COSTA-LOPES R., DOVIDIO J. F., PEREIRA C. R., & JOST J. T., 2013, « Social psychological perspectives on the legitimization of social inequality: Past, present and future ». *European Journal of Social Psychology*, 43(4), 229-237.

DE VILLENEUVE Camille, 2019, « #MeToo et la galanterie à la française », *Études* 2019/3 (Mars), pages 43 à 54

EL-HAGE, H. et LEE E. J., 2016, « LGBTQ racisés : frontières identitaires et barrières structurelles ». *Alterstice*, 6(2), 25-40.

FONTAYNE Paul, SARRAZIN Philippe et FAMOSE Jean-Pierre, 2001, « Les pratiques sportives des adolescents : une différenciation selon le genre », *Staps*, vol. n° 55, no. 2, pp. 23-37.

FOUCART Jean, 2005, « Relation d'aide, fluidité sociale et enjeux symbolico-identitaires, Du paradigme réparateur au paradigme de l'accompagnement », *Pensée plurielle* 2005/2 (no 10), pages 97 à 117

FOURNIER Cécile, FRATTINI Marie-Odile, NAIDITCH Michel, TRAYNARD Pierre-Yves, GAGNAYRE Rémi, LOMBRAIL Pierre Lombrail, 2018, « Comment les médecins généralistes favorisent-ils l'équité d'accès à l'éducation thérapeutique pour leurs patients ? » | « Santé Publique » 2018/HS1 S1 | pages 69 à 80

FRASER Nancy, 2005 (1997), « Multiculturalisme, anti-essentialisme et démocratie radicale. Genèse de l'impasse actuelle de la théorie féministe », *Cahiers du genre*, 39, p41

HARITAWORN J., LIN, C. -j., & KLESSE, C., 2006, « Poly/logue : A Critical Introduction to Polyamory ». *Sexualities*, 9(5), 515-529

HOCHSCHILD Arlie, 2003, « Travail émotionnel, règles de sentiments et structure sociale », *Travailler*, 1(1), 19-49.

JAUNAIT A, CHAUVIN S., 2012, « Représenter l'intersection. Les théories de l'intersectionnalité à l'épreuve des sciences sociales », *Revue française de science politique*, n°62 (1), février 2012

KASHTAN Miki, 2020, « The Power of the Soft Qualities to Transform Patriarch, Self & Society » Vol. 48 No. 2 Autumn

KASHTAN Miki, 2019, « Why and How Facing Your Privilege Can Be Liberating », *The Official Journal of The White Privilege Conference and The Matrix Center for the Advancement of Social Equity and Inclusion*, Volume IX, Issue 1, May

KERGOAT D., 2000, « Division sexuelle du travail et rapports sociaux de sexe », in Hirata H, Laborie F, Le Doaré H, Senotier D, (dir), *Dictionnaire critique du féminisme*, Paris, PUF

LAHIRE B, 1996, « Risquer l'interprétation ». *Enquête*. 3, 61-87.

LEWIS-DURHAM T. C., 2020, "All lives matter": How districts co-opt equity language and maintain the status quo. *Education Policy Analysis Archives*, 28(141).

MARTIN-JUCHAT Fabienne, 2014, « La dynamique de marchandisation de la communication affective », *Revue Française des Sciences de l'Information et de la Communication*, 5, 1-14

MCGEORGES C. and CARLSON Thomas S., 2011, "Deconstructing heterosexism: becoming an LGBT affirmative heterosexual couple and family therapist." *Journal of marital and family therapy* 37 1 : 14-26

MORALDO Delphine, 2014, « Raewyn Connell, *Masculinités. Enjeux sociaux de l'hégémonie* », *Lectures*, Les comptes rendus, mis en ligne le 11 juin 2014, consulté le 29 mai 2021.

POTVIN Maryse, « Diversité ethnique et éducation inclusive : fondements et perspectives, De Boeck Supérieur | « Éducation et sociétés » 2014/1 n° 33 | pages 185 à 202

PATEL Nimisha Patel, 2003, « Clinical Psychology: Reinforcing Inequalities or Facilitating Empowerment? », *The International Journal of Human Rights*, 7:1, 16-39

PATTARONI Luca, 2015, “Les enjeux d’une sociologie de l’individualisme, ou comment mener l’enquête sur l’institution de l’individu”, *Sociologies* [Online], Essential abstracts, Online since 02 November 2015, connection on 02 June 2021.

REY-ROBERT Valérie, 2019, *Une culture du viol à la française du trousseage de domestiques à la liberté d'importuner*. Paris (France) : Libertalia

RIVOAL Haude, 2017, « Virilité ou masculinité ? L’usage des concepts et leur portée théorique dans les analyses scientifiques des mondes masculins », *Travailler* 2017/2 (n° 38), pages 141 à 159

SAGUY A. C., STAMBOLIS-RUHSTORFER M., 2014, « How to Describe It? Why the Term Coming Out Means Different Things in the United States and France », *Sociological Forum*, Vol. 29, No. 4

SCHILT K, WESTBROOK L, 2009, « Doing Gender, Doing Heteronormativity : « Gender Normals », Transgender People, and the Social Maintenance of Heterosexuality », *Gender & Society*, 23 (4), aout, pp. 440-464

STEVENS H, 2013, « Entre émancipation symbolique et reproduction social, ethnographie d'une formation de « développement personnel » », *DARES* | « Travail et emploi » 2013/1 n° 133 | pages 39 à 51 ISSN 0224-4365

WARNER Michael, 1991, « Fear of a queer planet », *Social Text*, No. 29 (1991), pp. 3-17

WITTIG Monique, 1980, « La pensée straight », *Questions féministes*, 7

WEST C. AND ZIMMERMAN D., 1987, « Doing Gender », Gender and Society, 1(2)

Thèses

BARIL Alexandre, *La normativité corporelle sous le bistouri : (re)penser l'intersectionnalité et les solidarités entre les études féministes, trans et sur le handicap à travers la transsexualité et la transcapacité*, thèse en études des femmes, sous la direction de Kathryn Trevenen et Paul Saurette, Ottawa, Université d'Ottawa, 2013.

MAGAR-BRAEUNER Joelle, 2017, « Enquête sur la microphysique du pouvoir à l'école : actualisation, imbrication des rapports de domination et modalités d'une pédagogie émancipatrice », thèse de doctorat en sociologie de l'UQAM et doctorat en genre de Paris Vincennes Saint Denis sous la direction de Annie Benveniste et Francine Descarries

Sitographie

AFFCNV - [AFFCNV | Association Française de Communication Non Violente \(cnvformations.fr\)](#) consulté le 1 juin 2021

ASFCNV- [Association Suisse des Formateurs en CNV | CNV en Suisse romande \(cnvsuisse.ch\)](#) consulté le 1 juin 2021

ACNV-BF - [ACNV-BF | Association pour la Communication NonViolente de Belgique Francophone ACNV-BF ASBL \(cnvbelgique.be\)](#) consulté le 1 juin 2021

A-Certif - [A-Certif \(cnv-certification.com\)](#) consulté le 1 juin 2021

CNVC - [www.cnvc.org](#) consulté le 1 juin 2021

CNV Luxembourg - [Accueil - Giraffarah - CNV Luxembourg](#) consulté le 1 juin 2021

Roxy Manning - [Roxy Manning, PhD – Nurturing the Seeds of Change \(roxannemanning.com\)](http://roxannemanning.com)
consulté le 2 juin 2021

Miki Kashtan - [Miki Kashtan – Miki Kashtan's site](#)

Documentaire

Peck R., *I Am Not Your Negro*, 2017, Velvet Film, 1h34

ANNEXES

1. Echantillon

A. Partie 1 du tableau représentant l'échantillon

GENRE	AGE	CLASSE SOCIALE	RACE
femme	68	aisée	blanc
femme	49	moyenne	blanc
femme	47	moyenne	blanc
femme	60	moyenne	blanc
homme	38	moyenne	blanc
femme	69	moyenne	blanc
femme	53	moyenne	blanc
homme	62	moyenne	blanc
homme	36	moyenne	blanc
homme	45	moyenne	blanc
femme	47	moyenne	blanc
femme	39	moyenne	blanche de la mère et arabe du père
femme	41	aisé	blanc
homme	56	aisé	blanc
homme	71	moyenne	blanc
homme	63	aisé	blanc
transgenre	56	aisé	blanc
femme	47	moyenne	blanche
homme	43	moyenne/haute	blanche
femme	58	aisée	blanche
femme	56	moyenne/haute	blanche
femme	46	aisée	blanche
femme	52	aisée	indienne
femme	44	moyenne	indienne

B. Partie 2 du tableau représentant l'échantillon :

ORIENTATION SEXUELLE	SITUATION FAMILIALE	PAYS DE RESIDENCE
hétérosexuelle	célibataire	Suisse
hétérosexuelle	mariée	France
hétérosexuelle	célibataire	France
hétérosexuelle	célibataire, 2 enfants	France
hétérosexuel avec curiosité homosexuelle	en couple	France
hétérosexuelle	célibataire	France
hétérosexuelle	mariée, 3 enfants	France
hétérosexuel	en couple, 4 enfants	France
hétérosexuel	en couple	France
hétérosexuel	en couple et 2 enfants	France
vit avec une femme	en couple	France
lesbienne	célibataire, 2 enfants	France
hétérosexuelle mais ouverture bisexuelle	célibataire	France
hétérosexuel	marié, des enfants	Suisse
hétérosexuel	marié, 2 enfants	France
hétérosexuel	en couple, 3 enfants	Belge
hétérosexuel	en couple	Suisse
bisexuelle	célibataire, 1 enfant	France
hétérosexuel	marié, 2 enfants	France
hétérosexuelle	mariée	USA-France
hétérosexuelle	mariée, trois enfants	USA-France
hétérosexuelle	en couple, enfants	France
hétérosexuelle	mariée, 3 enfants	Luxembourg
hétérosexuelle	mariée, des enfants	France

2. Guide d'entretien

Premier temps : production d'un discours libre

- Parle-moi de la CNV en général, ce qu'elle est selon toi
- Parle-moi de ta pratique et de ta transmission de la CNV

Second temps : questions semi-directives voire directives

- Parle-moi des valeurs qui sont importantes pour toi
- Parle-moi de ton parcours de certification
- Pourquoi as-tu décidé de faire de la CNV ton travail ? Qu'est-ce qui te motive à transmettre la CNV ?
- Auprès de qui, sous quelle forme intervies-tu en tant que formateur ?
- Que penses-tu de la diversité au sein de la communauté CNV en France ?
- Que penses-tu de l'accessibilité de la CNV (sur tous les points de vue) ?
- Quelles dynamiques de pouvoir as-tu pu observer dans la communauté CNV ou pendant des stages ?
- Dans le cadre de ton travail de formatrice, te rappelles-tu d'un incident lié à une discrimination comme le racisme ou le sexisme et de comment cela a été traité avec la CNV ?
- Que peux-tu me dire sur le potentiel de changement social de la CNV ?
- Quels sont les obstacles que tu as pu rencontrer (et/ou que tu rencontres toujours) dans la pratique ou la transmission de la CNV ?
- Quelles sont les critiques que tu pourrais formuler à l'encontre de la CNV ou de son utilisation ?
- Y'a-t-il des causes/valeurs que tu défends, des thèmes sur lesquels tu aimerais voir un changement et comment cela s'agence-t'il avec la CNV ?
- Quelles réflexions les différents mouvements sociaux actuels t'amènent-ils (par exemple *MeToo* et *Black Lives Matter*) ?
- Que penses-tu de l'organisation de la communauté CNV ?
- Quels sont les enjeux sociaux actuels pour lesquels tu es engagé.e ?
- Comment utilises-tu la CNV pour parler de discrimination, pour réagir à des discriminations ?
- Comment utiliser la CNV dans des situations d'oppressions ?
- Comment utiliser la CNV en ce qui concerne le racisme en France ?

3. Retranscriptions

Entretien de Charles

Chercheuse : Bonjour, parle-moi de la CNV en général et dans ta vie

Charles : La première mouture de la CNV c'est les années 70 et ça n'a fait qu'évoluer avec Marshall, la forme qu'on lui connaît aujourd'hui est très différente, des choses se sont ajoutées, d'autres enlevées. Ce qu'il faut voir c'est qu'à la fois on a un tronc commun de compréhension, à la fois chacun a sa couleur de compréhension et de transmission. C'est comme toutes les choses vivantes, pour moi la CNV est un être vivant quelque part, c'est difficile à définir de manière figée. D'ailleurs dès qu'on essaie de l'enfermer, y'a quelque chose qui lui enlève sa spécificité, d'être en lien avec le vivant. La CNV pour moi c'est avant tout un art de vivre et pas un outil, un processus. C'est comment je suis en relation avec le vivant. Et pour ça, on a des outils qui sont le processus CNV, les quatre composantes que l'on connaît, certaines structures, qui sont juste des outils au service de l'art de vivre. Si tout le monde se souvenait de comment se connecter à soi même et à l'autre, de coeur à coeur, en prenant en compte les besoins de chacun dans la conscience que mes besoins sont aussi importants que les tiens et tous mes besoins sont aussi importants les uns que les autres alors on n'aurait plus besoins de la CNV puisque c'est ça l'intention de départ et c'est ça pour moi le seul objectif de la CNV : nous ramener au fait que l'on vit dans un monde d'interdépendance, comment on prend soin de tout le monde, et tout le monde c'est tout ce qui vit, les humains, les insectes, les animaux, la terre et pour ça on a un processus qui est au service. C'est comme les petites roues du vélo, une fois que tu sais en faire les petites roues n'ont aucun intérêt. Mon rêve c'est que la CNV soit dans un musée il y a 10 ans. La CNV rejoint pour moi tout ce qui est dit depuis des milliers d'années dans toutes les traditions anciennes connues, à savoir reviens en toi et va vers l'autre à partir de ton ouverture de coeur, fais silence, toujours les mêmes trucs. La CNV incite à la relation de coeur à coeur, et donc de cet endroit à voir l'autre comme un ami, un frère, une soeur, et jamais comme un ennemi, un concurrent, ça n'existe pas, il n'y a pas de concurrence, de compétition (au sein moderne du terme). Ça ne veut pas dire accepter tout de l'autre, parce que ce n'est pas être un paillason, je peux dire où sont mes limites actuelles et avec quoi je ne suis pas d'accord et se faisant je vais mettre des actes en place mais à aucun moment je confonds l'action de la personne avec qui est la personne et donc je peux ne pas être d'accord avec ce que tu fais et pourtant mon coeur est toujours ouvert à l'être que tu es, c'est ça toute la puissance de la CNV, c'est vraiment faire cette distinction très claire entre les actions et la personne qui les fait. Je peux dire non à ton action et dire oui à qui tu es, l'un empêche pas l'autre. Au contraire je crois que c'est très sécurisant d'entendre des non à tes actions et de voir que le oui à l'être est toujours là. Je crois que c'est comme cela que l'on crée et vit l'amour inconditionnel, c'est je t'aime quoi que tu fasses, par contre je ne vais pas être d'accord avec tout. Après comment je vis la CNV ? Du mieux que je peux, autant que je peux dans mon quotidien, je vis cette notion de me relier à moi, au monde, de prendre soin de la vie avec des moments où je n'y arrive pas parce que je suis pris par un méga truc émotionnel et mon intelligence est égale à zéro. Ce qui est fort dans la CNV c'est cette notion de "quoi qu'il

arrive tu peux retourner au dialogue, si tu as l'attention à ce qu'il est en train de se passer dans le présent. Y'a aucun dialogue qui ne peut pas être réparé, aucun acte qui ne peut être restauré. Parce que, si je suis vraiment à l'écoute de chacun, ça prendra le temps que ça prendra, mais y'a toujours un espace où le coeur veut se relier. Comment on met du et, entre ce qu'est important pour nous, pour l'autre, sans essayer d'imposer à l'autre nos préférences (apport majeur de la CNV de distinguer entre ce qui est important en terme de besoins et c'est quoi nos préférences qui parfois se mélangent. On va exiger de l'autre des trucs qui sont juste nos préférences, en mode il n'y a qu'une solution et si je l'ai pas je vais mourir. Je crois que la CNV est beaucoup plus simple que ce que beaucoup de gens imaginent, c'est beaucoup moins mental que ce que beaucoup de gens en font. Moi je transmets une CNV de la simplicité, j'ai élaboré un modèle simplifié, au sens plus essentiel, dans lequel de mon point de vue il n'a que 4 émotions, 2 besoins centraux et donc quelque chose de plus clair et facile à appréhender pour les gens, mais aussi qui me paraît beaucoup plus réaliste en terme de ce qui est vivant et de comment on fonctionne en tant qu'êtres humains. Et ma manière de transmettre c'est en étant moi-même, les stagiaires viennent je suis en débardeur, je suis en sarouel, je suis pieds-nus dans mon salon et on est assis par terre, on se tutoie, on rigole, on fait des blagues, on joue aux jeux de sociétés pendant les stages. Et quand je fais des démonstrations je fais des exemples du moment, je montre ma vulnérabilité, je montre que le formateur n'est pas un demi-dieu sur une stelle mais un être humain comme les autres qui a fait du chemin dans une direction plus que toi dans cette direction et qui a des trucs à partager. En même temps oui, j'ai une maîtrise de certains trucs que les autres ont pas car ils viennent faire le module 1 par exemple mais je leur dis que la CNV est déjà inscrite en eux, quand ils étaient bébés ils étaient déjà purement des êtres d'émotions et de besoins, juste après il y a toute les couches de conditionnements qui sont apparues et c'est ça qu'il faut enlever mais vous connaissez déjà le chemin. J'ai rien à vous apprendre, je vous rappelle juste et je vous aide à retrouver le chemin que vous avez en vous. Ça enlève aussi une position de pouvoir, en mode "je suis le formateur, je sais et vous êtes en dessous alors écoutez la parole divine". J'adore qu'on me dise "je ne suis pas d'accord avec ce que tu dis, parce que je crois que le désaccord, quand il est d'une manière qui est entendable, il aide vraiment à ouvrir l'esprit, à élargir, à aller réactualiser des choses. C'est le paradis de donner des stages, je passe deux jours, à rigoler, à rencontrer des gens, à être à la fois dans la profondeur et dans la légèreté, à prendre soin de moi parce que quand je fais des démonstrations, je vais rencontrer des choses chez moi donc je m'offre de l'écoute et en plus on me donne de l'argent pour ça, ok j'accepte.

Chercheuse : Tu parlais tout à l'heure de vulnérabilité ? Peux-tu m'en dire plus ?

Charles : Je crois que montrer ma vulnérabilité ça commence par oser dire aux gens que je me sens pas 100% tranquille en commençant ce stage parce que je pense à un truc qui vient de se passer ce matin avec ma chérie ou c'est la première fois que j'anime ce stage, parce que là je vois que je ne vous connais pas encore donc je ne me sens pas complètement en confiance ni complètement à l'aise d'être qui je suis. Juste poser ça, ne pas faire tout va bien je suis le plus fort et oser partager, pendant une piste de danse en démonstration, mes jugements qui sont potentiellement violents. Je fais des démonstrations en module 3 avec l'image d'ennemi, donc sur qui on a des jugements vraiment forts et je prends des exemples hardcore en terme d'intensité. C'est hyper exposant pour moi parce que ça peut m'arriver de dire ... la dernière fois c'était sur ce qui en moi a peur des arabes, je commence la piste de

danse avec "tous les arabes c'est des connards d'agresseurs, des dangereux, des violeurs", il est midi, premier jour, on s'est à peine rencontré avec les participants et bam. Ils savent que c'est de la CNV, que c'est une démonstration et que c'est un jugement, n'empêche que c'est intense. Pour moi, donner cette vulnérabilité c'est aussi dire aux gens que je leur donne accès à ce qu'il se passe dedans, je leur ai dit à l'avance que mes jugements sont dans ma tête et parlent de mes besoins donc rien n'est vrai là-dedans. C'est moi qui suis accroché au fait que c'est vrai. N'empêche que je commence la piste de dans avec ça et ensuite je leur montre ma tristesse, ma peur, de quoi j'ai besoin. C'est cette vulnérabilité là, je vous montre qui je suis, quand on discute pendant les pauses, je leur dis les endroits où j'ai des doutes, les endroits où je ne sais pas. La vulnérabilité c'est aussi montrer notre joie, pour moi dans la joie il y a un truc très vulnérable, sensible parce que c'est cet espace où le coeur est complètement ouvert et dans cet endroit c'est tellement facile de se faire mal, de se faire écraser, il y a tellement d'enfants qui ont été écrasés à cet endroit-là qu'aujourd'hui ils font la tronche tout le temps parce qu'ils ont compris que la joie c'était dangereux. Chez moi il y a aussi un piano et la vulnérabilité se montre car le piano c'est le sensible, je les invite dans ma maison qui est le reflet de moi, mon extérieur et intérieur c'est la même chose, là aussi je me montre vulnérable, je ne les accueille pas dans une salle aseptisée où il n'y a rien de moi. Non, ils viennent chez moi, l'installation des meubles, le choix des vaisselles etc, tout ça c'est moi. Mon rapport à la CNV c'est cette complète transparence de qui je suis et je crois que ça c'est le plus beau cadeau qu'on puisse faire au monde parce que quand moi je m'autorise à être qui je suis, l'autre s'autorise à être qui il est, et là il va se montrer. Il y a une phrase que disait Marshall qui est peut être ma préférée : "Quand tu n'as plus du tout honte d'être qui tu es, quand tu ne crois plus du tout que tu peux faire quelque chose de mal, alors tu n'as plus rien à cacher" donc tu peux être complètement toi-même, tu peux te montrer dans tout ce que tu as de vulnérable, tu peux déployer ta puissance puisque tu n'as rien à cacher, il n'y a rien que tu puisses faire qui est mal. Parlons comme on veut, habillons nous comme on veut, utilisons les mots qu'on veut, tu veux manger avec tes mains mange avec tes mains, y'a un truc vraiment de laisse toi vivre et je crois vraiment que c'est ça le centre de ma transmission, sans écraser les autres pour autant évidemment, y'a cette distance à trouver. La plupart des gens qui viennent en stage se sont réfrénés de vivre, ils s'auto-écrasent. Il y a peu de gens sur la planète en fait qui écrasent vraiment les autres, la majorité des gens s'auto-écrasent, même quand plus personne ne les écrasent, ils continuent parce qu'ils sont tellement enfermés dans leur truc qui n'est maintenu par personne sauf eux.

Chercheuse : Tu aurais un exemple récent ?

Charles : Oui avec cette femme j'en ai 23 des exemples. Il y a une amie à moi qui fait tous les stages avec moi. Elle est brésilienne. Elle a grandi avec un espèce de culte de la perfection, un truc hyper violent. C'est une danseuse professionnelle, très connue dans le monde de la danse, c'est l'élite avec un niveau de pression d'elle à elle hyper fort et un niveau de pression du milieu artistique dingue. Cette femme est tombée enceinte, a accouché et comme toutes les femmes enceintes qui sont enceintes de manière normale, elle a pris du poids pour être enceinte. Elle s'est retrouvé avec un corps qui n'est pas le corps qu'elle connaît en tant que danseuse, en terme de poids, de forme, d'endurance, de souplesse, tout ses repères ont changé. Et le truc le plus fort n'est pas tant l'apparence de son corps mais la vision qu'elle en avait. Elle avait une vision de ce que c'est être une femme liée fortement à ça. Être une femme ça voulait aussi dire être une mère, c'était la vision de sa mère. Quand

elle a accouché, elle a fait un an de dépression, elle était par terre, ne voulait rien faire et voulait se suicider tout le temps, un truc vraiment dense. Pour son mari ça a été une épreuve intense, et évidemment pour elle aussi. Elle a fait les modules de CNV et s'est rendu compte que plus personne ne l'oppressait, sa mère est au Brésil donc à 10 000 kilomètres de là. La seule qui l'opprime c'est elle qui se dit "être une femme ça veut dire ça". Elle s'auto-écrase avec ce qu'elle croit qu'elle doit être, et ne le voit pas. C'est pas parce qu'elle est idiote, ça ne se joue pas du tout à un endroit de l'intellectuel ou de l'intelligence, c'est juste qu'elle est tellement prise par ce truc qu'elle a entendu et cru et auquel elle a donné son pouvoir qu'elle est enfermée dedans. À un stage, elle s'est rendu compte de ça au niveau corporel et rend ça à sa mère. D'un coup un truc s'ouvre, se détend, s'apaise. Des exemples de ça avec elle j'en ai 20 000 milles parce que cette femme se force à faire à manger même quand elle ne veut pas, elle se force à faire la vaisselle, à débarrasser. Un jour je lui ai dit "okay, et si tu faisais l'expérience que quand tu ne fais pas tout va bien, tu dis rien à personne et tu regardes ce qu'il se passe". C'est le premier stage de sa vie où elle a fait la sieste pendant que les gens faisaient à manger. Depuis ce jour là quelque chose a bougé, elle est sortie de sa case de "il faut que je fasse parce qu'il faut que je prenne soin des autres parce que ...". Cette femme a plein d'enfermements mais on est tous comme ça, on a chacun nos trucs. Pareil cette injonction, de "elle doit faire pour être aimé", parce que c'est ça l'idée de base, si elle fait pas, elle va perdre de l'amour parce que les gens vont se rendre compte qu'en fait elle ne prend pas soin. C'est dans sa tête. Les gens étaient ravis, notamment parce quand elle s'occupe de tout le midi, l'après-midi elle va dormir ou elle est à moitié pas présente car épuisée. Les gens voulaient juste la rencontrer donc ils étaient ravis qu'elle prenne soin d'elle pour qu'ensuite ils puissent la rencontrer. Ça a vraiment fait bouger des trucs de conscience très très forts, sur un plan mental et de l'expérience surtout.

Chercheuse : Dans les personnes qui viennent à tes stages, quelle est la proportion hommes-femmes ? Pour quelles raisons les personnes viennent-elles ?

Charles: Clairement il y a une majorité de femmes, la grande moyenne c'est 1 homme pour 12 femmes. Aller quand il y en a 2 pour 10, c'est Noël. J'ai parfois des exceptions quand ils viennent ensemble en mode copains et paf ils sont trois. J'ai un souvenir d'un stage où il y avait autant d'hommes que de femmes. C'est la même chose chez les assistants et assistances, il y a beaucoup plus de femmes dans le parcours que d'hommes, mais c'est logique, la proportion reste la même, enfin ça pourrait être l'inverse comme dans le milieu universitaire. Ils viennent souvent parce qu'ils sont débordés par leurs émotions, ils sont plus violents que ce qu'ils aimeraient et voient que ça dégrade des relations, ils aimeraient pouvoir comprendre ce qu'il se passe chez l'autre, j'aimerais savoir ce qui est important pour moi pour prendre soin de moi et arrêter de donner mon pouvoir dans tous les sens etc. Ça tourne toujours autour de deux axes en fait, comment je prends soin de moi et comment je prends soin des relations. Pendant le stage, ce que j'observe clairement c'est qu'il n'y a pas de règles, j'ai vu des femmes être incapables de se connecter à ce qu'elles ressentent, hyper dans la tête, complètement perdues et des mecs hyper tranquilles, ça coule, ils sont au clair tac tac ça accueille, ça pleure. Si je devais faire une stat de "sur tous les gens que j'ai vu être bloqué" c'est quand même des hommes. Dans une dynamique de "je cherche la solution car je vois qu'il y a un problème" et donc je suis dans une dynamique étude d'ingénieur, au lieu d'être dans une énergie purement yin quoi, qui appartient aux hommes et aux femmes mais

est naturellement plus présente chez les femmes. C'est sur qu'à cet endroit, c'est chez les hommes que j'ai rencontré qu'il y avait le plus de difficultés.

Chercheuse : En terme de diversité dans tes stages : âges, classes, cultures, que peux-tu m'en dire ?

Charles : Alors, je vais te donner sur tous les paramètres. Je commence par l'âge, le dernier stage c'était que des trentenaires et un couple de soixantenaire, j'ai des gens qui ont 14, 18, 72, c'est hyper flexible sur l'âge. Je pourrais pas faire une moyenne parce que vu ma posture sur l'argent, qui fait que l'argent n'est un frein pour personne, je crois que les freins qu'ont les jeunes à aller à ce genre de stage car ils n'ont pas les ressources ou font d'autres choix n'existent pas et j'ai donc plus de jeunes que d'autres formateurs qui ont souvent des 40-50-60 ans. En terme de classe je n'ai pas de très très pauvres, j'ai des étudiants mais d'un milieu au moins ouvrier voire plus. Même si j'ai des gens qui ont des prêts au revenu. Quand je fais des stages sur l'argent, j'ai des gens qui sont millionnaires, propriétaires dans tout les sens. Mais ça transparait pas dans leur manière d'être, y'a pas un truc de "je suis riche donc je t'écrase", de la même manière chez les personnes qui ont moins de revenu il n'y a pas ce truc de "je suis en dessous de l'échelle", ce truc ne se présente pas dans les rapports humains. De manière ethnique, la majorité de mes stagiaires sont blancs voire français ou européen de l'Ouest, belge ou suisse, j'ai de temps en temps des maghrébins et parfois c'est des français dont les parents sont maghrébins et j'ai du avoir une fois ou deux un noir dans un stage.

Chercheuse : A quoi cela est du selon toi ?

Charles : Je crois que c'est multifactoriel, la première chose c'est que culturellement, le développement personnel dans certaines ethnies ou communautés n'existent pas. En tout cas, sous la forme où nous on l'envisage. J'ai grandi dans le 19e arrondissement de Paris dans la communauté arabo-africaine, ça existe pas ce truc sous cette forme là, les stages ect donc je crois que l'information n'est jamais arrivé, on se croise. Si on va pas sciemment dans ces endroits, en leur disant qu'on a quelque chose qui pourrait les intéresser, sans arriver en mode colonisateur, "nous on sait", l'information n'arrive jamais. Si ces gens n'ont pas fait le choix eux d'aller rencontrer ça ou que par hasard on leur en a parlé, potentiellement on passe nos vies à se croiser. La deuxième chose c'est que quand même la CNV, en tout cas comme elle est transmise en Europe, en France, elle est transmise que par des gens qui sont d'une certaine catégorie sociale, d'une certaine ethnie, d'un certain sexe (puisque'il n'y a quasiment que des femmes). Donc énergétiquement ça crée un vase où c'est assez clair que c'est un truc de blanc, de classe moyenne, d'une certain âge etc. Et donc ça ne facilite pas le fait que les gens puisse rentrer s'ils n'appartiennent pas au moule. Il y a d'ailleurs un gros questionnement là-dessus dans l'AFFCNV parce qu'on fait ce constat là. On se pose vraiment la question de comment fédérer les autres personnes qui ne sont là-dedans. J'ai envie de dire que c'est peut-être une question de volonté politique aussi, je vois bien que mes stages se remplissent facilement, les gens viennent à moi donc je mets aucune énergie à aller vers les publics qui ne viennent pas à moi, en plus parce que je me dis qu'il y a des gens qui aiment aller vers les publics que je ne touche pas et vont y aller. Si tout le monde fonctionne comme moi, à la fois les gens font ce qui leur plait et le monde avance vers ça et en même temps si personne va vers ces publics avec une volonté d'aller les toucher on ne les touche

jamais. Après ça pose la question de l'intention, qu'est-ce qui fait qu'on a envie de les toucher ? Est-ce qu'on a la croyance qu'ils ont un truc à changer chez eux ? Ca nécessite d'être très subtile, sinon on re-rentre dans la colonisation idéologique de "on sait ce qui est bon pour vous, on va venir vous le transmettre, mettez-vous en cercle et on va discuter" et on retourne dans quelque chose de très violent. Je me dis que je ne touche pas certains publics mais que les gens viennent me voir parce qu'ils veulent être là et en fait j'ai confiance que de proche en proche, j'ai beaucoup de gens dans mes stages qui travaillent dans le social, l'éducation donc si moi je ne vais pas vers ces publics, eux parce qu'ils sont venus à moi vont vers ces publics après donc c'est comme si j'y étais allé par procuration quoi. Ca me va bien car eux ont la joie, la compétence pour y aller. Il s'agit pas juste de se dire que je vais aller chez les drogués de moins de 18 ans, je ne connais rien au public, et je vais y aller parce qu'il faut ? Non je vais être à côté de la plaque, je ne vais pas être en lien avec ce qui est leur réalité. Alors que les gens qui viennent me voir ont un parcours ou milieu de vie que je connais, je suis à l'aise là-dedans. Demain si je devais transmettre la CNV chez les chinois du 18e, si je la transmets comme je la transmets aux petits blancs ça ne marche pas. Pour moi il y a cet écueil là possible, savoir qu'il faut connaître le milieu. En même temps il ne s'agit pas de s'empêcher parce que je ne connais pas le milieu, il y a la question de comment mettre du "et" là-dedans. Et en terme de communauté LGBTQI+, parce que je ne pose pas la question aux gens. Je crois quand même que j'ai peu de personnes transgenres parce qu'ils le diraient quand ils comment le stage et que j'ai un peu l'œil pour ça et je n'en vois pas trop. Pour l'orientation sexuelle, à part les gens qui viennent en couple homosexuel, le disent et donc là c'est visible, je ne pose pas la question, c'est pas un critère d'admission dans le stage.

Chercheuse : Et en terme d'handicap ?

Charles : J'aime pas trop ce mot [handicap] parce que ça veut dire qu'on a défini à l'avance que certains sont normaux et d'autres handicapés et pour moi quelque chose ne va pas là-dedans. Je pense que je n'ai jamais eu personne en stage avec un handicap lourd, que ce soit moteur ou chaise roulante, ou aveugle ou sourd. J'ai des gens avec des handicaps du style dyslexie, dysorthographe, dys-ect, des syndromes d'asperger, puisque les aspergers attirent les aspergers.

Chercheuse : Tu parlais de ta posture sur l'argent tout à l'heure, peux-tu m'en dire davantage ?

Charles : C'est celle de Marshall, c'est que l'argent est un moyen et pas une fin. Si tu veux la lire tu peux aller sur mon site. Il y a un texte appelé "parlons d'argent" que je demande aux gens de lire avant de s'inscrire au stage et d'accepter inconditionnellement avant de venir, s'ils sont pas d'accord ils ne s'inscrivent pas. Souvent ils sont d'accord puisque ça va dans leur sens. En fait cette posture c'est que l'argent est un moyen au service des personnes, pas au détriment. L'argent n'est pas un moyen de reconnaître une valeur, la valeur en tant que telle n'existe pas. Tout à de la valeur et c'est impossible de la mesurer. L'exemple que je prends souvent c'est le verre d'eau : quand tu as une fontaine à côté de toi illimitée, c'est facile, c'est gratuit, ça vaut rien, le verre d'eau dans le désert quand tu es assoiffé prend plus de valeur. C'est hyper contextuel, hyper subjectif, donc parler de valeur on peut s'épuiser. Par contre on peut parler en termes concrets, sur le coût que les choses ont eu (la location de la salle, le matériel pédagogique, mon loyer, la nourriture), les dépenses. Ce que je donne

c'est gratuit, je pars du principe où j'offre la formation, je donne quelque chose aux gens, je leur vends pas une formation donc s'ils viennent, reçoivent, et s'en vont, youpi. Si les gens ont envie de donner quelque chose alors ils font ce qu'ils veulent. Il n'y a pas un échange, une transaction, du marchandage. Par contre si c'est une des manières pour me remercier et pour me dire que ce que je leur ai donné a été précieux pour eux, alors ils peuvent me donner de l'argent. Ils pourraient me donner une chanson, un dessin, un massage, une confiture, un poulet. Evidemment moi aujourd'hui dans ma vie, mon loyer ma propriétaire je vais pas lui donner une chanson donc on est encore dans un système, dans notre société occidentale, où l'argent est le moyen prioritaire pour avoir accès aux services, produits. Si tout le monde me donne des chansons, ça ne marche pas, mais moi j'ai fait le pari de ne pas demander d'argent aux gens, de ne pas fixer de prix et de leur dire de se sentir libre de me donner ce qu'ils veulent, je leur donne des repères de montant, si tout le monde me donne tant alors ça me permet de faire mes projets sans me poser des questions, si tout le monde me donne cela alors je peux m'investir dans des plus longs projets. Ce n'est pas des repères minimum et maximum, c'est deux repères. Tu peux donner rien, en dessous, un des deux, au milieu, au dessus. J'ai des stagiaires qui donnent 50 balles, d'autres 400 et ça permet aux gens de se dire qu'ils peuvent aller au stage tranquille. Malgré cela, même s'ils ont lu le texte et on fait plusieurs stages avec moi, certains me posent la question parfois "mais es-tu vraiment sûr que c'est ok si je te donne que 50 euros ?", dans sa tête ce n'est pas assez et elle n'a pas sa place si elle ne me donne pas tant d'argent. Il y a une maladie mentale collective sur l'argent. L'esprit est malade. Je ne me mens pas à moi-même, à me faire croire que je ne veux pas d'argent, je dis aux gens d'ailleurs que je ne leur demande pas mais que je suis ok de recevoir. Par contre quand je vais dans des institutions là je leur demande, je leur dis ce que je voudrais recevoir, ils me disent combien ils ont envie de donner et on va danser avec ça. En stage, je prends le risque que personne ne donne rien. Si ça vient réveiller de la peur ou des jugements, j'irais accueillir ça. Peut-être que je ferais un autre choix. Aujourd'hui c'est le choix le plus aligné avec moi-même que j'ai trouvé. Ça fait 10 ans que je bosse sur la question de l'argent et de la violence systémique qu'il y a là-dedans, sur ma posture, la violence que je fais envers moi en refusant l'argent. Comment trouver le juste milieu ? J'ai jamais été si bien aligné et peut-être que ça va encore changer je ne sais pas. Le corollaire de ça, c'est tout ce qui est lié au bulletin d'inscription, demander des arres, faire que les gens s'engagent avec l'argent, il y a un truc hyper punitif là-dedans, si la personne s'inscrit pas parce que sa fille s'est cassé la jambe alors c'est une excuse valable mais si c'est parce qu'elle a envie de faire autre chose ce n'est pas valable donc j'encaisse son chèque. Y'a un pouvoir là-dedans, de décider quelle excuse est valable ou non. Alors que dans la CNV on dit aux gens "ne fais les choses que si tu as de la joie à les faire", c'est le fondement même de la CNV de Marshall. Ce qui est le plus tranquille pour moi, c'est de leur dire "si tu t'inscris au stage, sache que tu t'engages avec toi-même, avec moi, avec le groupe et donc si tu dis je viens, tu prends une place, avant de t'inscrire es-tu sûr que tu veuilles prendre cette place, tu pourras changer d'avis parce que c'est la vie mais si tu choisis sois vraiment sûr". Depuis que je fais ça, les gens n'annulent plus car ils se sont connectés à "j'ai vraiment envie d'être là, cette place qu'on me donne est précieuse, il y en a douze et c'est un cadeau, c'est pas parce que j'ai de l'argent que je peux réserver et voir après". Donc moi je veux mettre de la conscience sur la présence, sur l'engagement, sur l'argent et on va séparer les concepts, s'engager avec l'argent pour moi c'est très dangereux, en terme de ce que ça veut dire. Ça veut dire que tu ne peux pas t'engager si tu n'as pas d'argent. Ça veut dire que si tu as beaucoup d'argent tu peux te désengager comme tu veux parce que tu peux payer ? Ça crée une violence, quand

tu as de l'argent tout est permis, quand tu n'en as pas, tu dois subir les choses, faut surtout pas que tu ne viennes pas car si tu n'as pas une bonne excuse tu perds 50 euros ? Et c'est peut être la moitié de ton budget nourriture du mois. Malgré le fait que j'essaie que l'argent ne soit jamais un frein, il y a quand même des gens qui vont s'empêcher parce qu'il y a une telle éducation à ça, que même si je dis viens et donne rien, tout va bien, en eux il y a un truc qui culpabilise s'ils donnent rien parce qu'ils ont appris qu'il fallait qu'ils donnent. Là je peux rien faire, il leur faudrait de la guérison sur ces endroits-là. Mon rôle n'est pas de sauver la planète, je vais pas aller m'occuper de guérir toutes les croyances chez les gens avec l'argent. Je fais ma part et j'accepte qu'il y a des gens qui ne viendront jamais parce que dans leur univers, s'ils donnent pas de l'argent, ça veut dire quelque chose et ce quelque chose n'est pas élogieux pour eux.

Chercheuse : Comment sont tes relations avec les autres formateurs et formatrices ?

Charles : Variables, y'a des gens avec qui c'est très joyeux, simple, léger, facile de dire nos contradictions, conflits, il y a beaucoup de confiance, respect, douceur, vulnérabilisation. D'autres c'est plus compliqué, du passif n'est pas réglé. Puis les questions d'affinités. On est de plus en plus aussi, à la réunion nationale on était 80 sur zoom et il n'y avait pas tout le monde. A une époque on était trente. Organiquement on grandit mais c'est pas faisable de connaître tout le monde.

Chercheuse : Y-a-t 'il des causes/valeurs que tu défends, une implication politique/militante ?

Charles : Je vais changer des mots, mais ils révèlent la manière de voir le monde. Je pense qu'il n'y a rien à défendre, parce que si je crois qu'il y a quelque chose à défendre, je crois que je suis attaqué, et si je crois que je suis attaqué alors ça veut dire que je crois déjà qu'on est séparés. Et que je ne vois pas que derrière l'action de l'autre, il n'y a pas d'attaque, il y a une demande d'aide. Quand l'autre agit, il agit d'un espace où il est en paix ou agité. S'il agit de cet espace d'agitation, alors il y a quelque chose qu'il veut qu'on entende et qu'on entend pas. Donc si je vois ça comme de l'attaque et que je cherche à me défendre alors je vais rentrer dans le même mode, parce que défendre c'est attaquer en fait. Tant que je suis là, si je me défends je ne vois pas ce qu'il se passe chez l'autre, je ne vois pas ce qu'il se passe chez moi non plus et j'entretiens un mode dans lequel on s'occupe pas des besoins de chacun. Ça veut pas dire que c'est facile à faire parce qu'on a appris à se défendre, on a appris qu'on était attaqués. On nous a appris qu'on était en opposition, en lutte les uns contre les autres. C'est très rare les êtres qui ont appris autre chose que ça d'une manière systémique. C'est souvent dans les peuples primitifs, qui en fait sont les plus évolués de mon point de vue, où la question de la compétition entre êtres n'existent pas parce que tout les êtres sont équivalents et l'unicité de chacun est la bienvenue et mise en avant, et l'erreur est le meilleur moyen d'apprendre et d'avancer dans la vie. Tout notre système de perfection, de domination, n'existe pas. Je ne défends rien par contre j'incarne certains trucs que j'ai envie de vivre et de transmettre dans le monde et un de ces trucs c'est la liberté d'être. Quand je te parlais de me montrer vulnérable, c'est oser être qui tu es, être toi, te montrer. Je prône vraiment la transmission des valeurs par l'incarnation, je ne crois pas au militantisme. Je crois qu'il croit plus de dégâts que de bienfait. La racine "milito" c'est la guerre. Donc quand je suis en militant ça veut dire que je suis opposé à, ça veut pas dire que je suis d'accord avec tout, mais je suis pas en guerre contre. Donc mon énergie n'est pas

dans "ça devrait pas se passer comme ça", elle est pas dans "il y a des méchants et nous on a raison", elle est dans "ok, y'a un truc qui se passe, je suis pas d'accord, allons voir ce que ça cache chez les gens qui font ça, le fait de faire ça comme ça, ça cache qu'ils veulent prendre soin de ça en fait, moi aussi j'ai envie de prendre soin de ce truc aussi, comment on va faire en sorte de prendre soin de ce truc pour que la manière d'en prendre soin aille à tout le monde ?", si on fait ça on va se retrouver. Ça ne veut pas dire que quand l'autre vient avec ses armes sur moi, je me laisse poignarder, parce que là on rentre dans le bisounours qui se laisse paillaisonner. Si l'autre arrive sur moi avec un couteau, soit je m'enfuis parce que je cours vite, soit je vais le désarmer car je sais me battre, mais je vais le désarmer pas dans le but de le punir et le tabasser derrière, mais parce qu'il y a de la violence qui peut faire offense à la vie, une fois qu'il a plus son arme, ça s'arrête, rentrons en lien. Si j'ai pas réussi à rentrer en lien avec qu'il m'attaque, en dialoguant. Evidemment, ça nécessite d'avoir une foi en l'Homme élevée, avec la confiance qu'au fond de cet être qui veut m'attaquer, il y a quelqu'un qui a mal et qui veut que je l'entende. Ça nécessite d'avoir une grande confiance en ma capacité à faire ça maintenant parce que potentiellement je peux avoir peur, je peux voir un ennemi là où il y a juste un être humain, si je vois un être humain j'ai le cœur ouvert, si je vois un ennemi de nouveau je suis en attaque défense. Ça nécessite une posture que j'ai aucune assurance d'avoir quand ça va se passer, si ça se trouve un homme rentre chez moi avec un couteau et je lui défonce la gueule à coup de bol. C'est toujours plus facile de dire "si j'étais dans cette position je le ferais". Pour revenir à la question, je ne défends rien mais j'ai envie d'incarner ça, comment on prend en compte les besoins de chacun, comment on prend en compte le fait que chaque être est unique et qu'il a un cadeau à amener, même si c'est une couleur avec laquelle je ne suis pas à l'aise, que moi j'ose pas, donc je me compare donc je préférerais que lui arrête, parce que plus il le fait plus ça me crée du mal être donc s'il arrête d'être qui il est, je ne me compare plus donc je vais mieux, c'est bien quand on est tous pareil. Moi j'ai envie d'aller rencontrer mes mal-être. Quand je vois mon beau-fils qui joue du piano et qu'il joue certains trucs 10 fois mieux que moi, je me vois me dire que ça me saoule, parce qu'il joue mieux que moi, je me compare et je me dis que je suis nul. J'associe le fait qu'il joue au fait que moi je ne sache pas jouer comme j'aimerais. Donc ce n'est pas arrêter de jouer qu'il faut que je fasse, mais plutôt aller rencontrer ma tristesse et me mettre à jouer du piano. C'est toujours "va voir ce qu'il se passe chez toi", et je prône ça, je ne prose pas le va parler sur l'autre. Sois toi-même et quand tu n'arrives pas va voir ce qui t'empêche, quand l'autre t'emmerde va voir ce qu'il se passe chez toi. C'est pas du militantisme, c'est de la pacification. Moi je suis un pacificateur, fondamentalement, je fais du pax la paix, et la paix ce n'est pas accepter tout, ça va partir d'un espace de paix en moi. Quand Gandhi, Luther King, d'autres gens comme ça vont dire non, ils vont dire non d'un espace où il n'y a pas d'ennemi, Luther King a des trucs qui lui vont pas. Il ne dit pas que les blancs, le gouvernement sont des ennemis, il n'y a jamais ça dans ses discours. Par contre, il dit clairement "là il faut qu'on dise notre ligne et qu'on ne se fasse pas marcher dessus" mais il est pas en guerre et ne prône pas la marche violente, et ne dit pas aux noirs d'aller tabasser les blancs pour leur montrer qui sont les plus forts. Gandhi pareil, il ne dit pas d'aller tabasser ou de se laisser tabasser. Même si a des moments y'a des massacres. Il faut distinguer ça pour moi, je ne suis pas en guerre mais je ne suis pas un tapis non plus. Je prône cette non-violence de comment on se rejoint de cœur à cœur, comment on montre qui on est, parfois c'est dur parce que l'autre en face peut être tellement ancré dans sa manière d'être qui est la violence, le combat que le rejoindre de cœur à cœur c'est hyper dur. Et sa carapace fait 5 mètres de large, réussir à rencontrer le cœur en dessous il faut 10

ans et parfois c'est plus simple d'aller taper à coups de poing. Mais si je rentre là dedans alors j'alimente le monde dans lequel je ne veux pas vivre.

Chercheuse : Selon toi, la non-violence a-t-elle des limites ?

Charles : Je ne crois pas. Enfin, sa seule limite c'est ... je crois pas qu'elle soit intrinsèque à la non-violence mais elle appartient à ceux qui veulent la vivre, c'est que ça demande d'être ancré dans un endroit intérieur hyper solide parce qu'être non-violent veut dire ne pas céder à la tentation d'utiliser la non-violence pour quoi que ce soit, alors même que ce serait facile, qu'on a été éduqués là-dedans, c'est facile d'utiliser ma force contre quelqu'un que j'estime plus faible ou de répondre à la violence par la violence. Ça demande une force de volonté, alors même que je reçois la violence de l'autre, que je vois la violence systémique, de rester ancré, que je veux changer le monde d'une autre manière, je veux faire vivre les relations dans lesquelles je suis d'un espace où je n'utilise pas ce que je ne veux pas vivre pour vivre ce que je veux vivre. C'est le truc le plus dur de la non-violence. Des livres sont sortis sur "comment la non-violence est la manière la plus efficace d'arrêter la guerre", il y a plein d'exemples dans le monde qui montrent ça. Ce que ça montre c'est que dans tous les mouvements non-violents où il y a eu des guerres arrêtées, ça passe par un moment où la répression en face est à un niveau d'intensité très élevée, où les systèmes violents ont tellement l'habitude qu'on leur réponde par la violence, que ça les alimente, qu'ils puissent utiliser leur mode "contre", que quand en face il n'y a rien, ils ne savent pas faire. Ça augmente la panique et la violence. Il y a un pic d'intensité de la violence qui est plus grand que simplement les mecs se répondent. Ce qui se voit dans ces trucs de non-violence c'est qu'au moment où il y a le pic, il faut être hyper ancré dans ta volonté de ne pas être violent, parce qu'on sait qu'il va y avoir du massacre, que des gens vont se faire tuer, défigurés etc parce qu'en étant non-violents, en face ils sont perdus et leur seule manière de réagir ce n'est pas d'écouter ce qu'il se passe à l'intérieur en terme d'émotions, c'est inexistant, mais c'est d'essayer de détruire le danger qu'ils perçoivent. Et le danger qu'ils perçoivent c'est les pauvres mecs qui sont assis avec leurs chansons et leurs pancartes. A moment donné, le pic va tomber parce que quand tu ne mets plus de bois dans le feu il s'arrête. Il y a encore un moment où le feu est brûlant même si tu ne mets pas de bois, c'est ce moment là où il ne faut pas lâcher. Pour moi c'est ça le défi de la non-violence, d'être dans la confiance qu'on va y arriver et qu'il est possible qu'on en chie sur le chemin et qu'on soit tenter de lâcher ce mode.

Chercheuse : Comment tu définirais la non-violence ?

Charles : Je suis tenté de changer de terme. Gandhi décrivait l'ahimsa qui en sanscrit veut dire "absence de violence" qui n'est pas le contraire de la violence, le concept n'existe même pas. Je vais te décrire la non-violence par ce qu'est la violence finalement. C'est le moment où quelqu'un fait quelque chose qui ne prend pas en compte les besoins d'une certaine personne ou d'un groupe sans le consentement de ces personnes. C'est-à-dire que si on habite ensemble, qu'il est 23 heures et que je joue du piano, alors que t'as besoin de repos et que je prends pas en compte ça alors déjà je crée quelque chose qui est potentiellement violent. Je dis potentiellement parce que si ça se trouve tu t'en fiche. Peut-être jouer du piano ne dérange pas ton repos, c'est neutre. La violence est subjective. Ce n'est pas un mot qui a une vérité générale en soi. C'est comment moi je le vis. Si je sais que tu as besoin de

repos, et que jouer du piano ne va pas t'aider à te reposer alors si je joue du piano sciemment je pratique un acte violent, qui est "je suis au courant de tes besoins et je m'en fous". Si je sais que tu t'en fiche, que ça va même t'aider à t'endormir, que ça t'apaise. Pour moi ce qui est violent ce n'est pas l'acte qui est neutre, c'est comment toi tu vas le recevoir et comment je suis en interaction avec le fait que je sais l'impact que ça a sur toi. Ce qui veut dire qu'à un endroit presque, la première fois que je joue du piano, que tu as besoin de repos et que je ne le sais pas, quelque soit la façon dont tu le vis, à un endroit je n'exerce pas de violence sur toi parce que je ne sais pas quel est l'impact. Ce que j'aurais pu faire en amont puisqu'on vit ensemble c'est de te demander si c'est ok pour toi que je joue du piano maintenant. Si tu me dis non alors je vais aller voir comment je peux prendre soin de mon besoin autrement, tu peux te reposer dans un autre espace, je peux jouer du piano avec la sourdine, il y a un milliard de solutions. La première fois on en parle, la deuxième fois que je le fais alors que la première fois tu l'as mal vécue, alors je n'ai plus d'excuse, puisque je sais. Je peux aller te demander si cette fois-ci ça te dérange toujours ou non. La non-violence commence là, je veux prendre en compte mes besoins en jouant du piano mais je sais que tu es présente. Comment je prends en compte tes besoins ? La violence comme ici, elle commence quand j'ai pris en compte que mes besoins et que les tiens je les ai oubliés. Ce qui est délicat, c'est que sur un plan théorique cela fonctionne très bien. Sur un plan pratique, on se confronte à des complexifications majeures. La première c'est qu'à chaque seconde, quoi que tu fasses, ça a un impact sur la vie. Tu te caresses les cheveux, tu lèves tes yeux, ça a un impact car je perçois tout, tout ce que je perçois crée une réponse chez moi. Tu as un haut avec des traits verts et bleus, et en fonction de si j'aime ces couleurs, ça va avoir un impact. Evidemment, il ne s'agit pas de décortiquer tout, sinon on ne peut littéralement rien, faire, faut arrêter de vivre tout de suite, c'est plus simple. J'aime bien dire que ça n'existe pas l'éducation, on passe notre temps à éduquer, quand tu ramasses un papier par terre et que tu le mets à la poubelle, tu éduques tout les gens autour qui voient. Evidemment que si on passait notre temps à contrôler toutes nos actions, on deviendrait dingues. Il s'agit de trouver la limite entre l'archi-contrôle et les actions dont on peut imaginer qu'elles ont une plus grande intensité d'impact pour certaines personnes parce qu'on a l'habitude de côtoyer des êtres humains et on sait ce qui peut toucher. Si je viens chez toi et que je fais pipi sur le tapis, j'imagine ta réaction, mais tu fais peut être partie d'un groupe de personnes qui adorent qu'on fasse pipi sur leur tapis mais il y a peu de chance. De ma vision généraliste, je vais partir du principe que c'est aussi ton cas. Je vais peut être passer à côté de découvrir quelque chose sur toi que je ne connaissais pas mais il y a des trucs où tu n'as aucun moyen de savoir. Marshall Rosenberg va dans une école pour donner une heure de CNV. Il aime bien accueillir les jeunes à la porte en leur disant bonjour. Il y a un gamin qui arrive et il lui dit "bonjour mon grand, bienvenu". Le gamin fond en larme et pleure pendant toute l'heure. A la fin, Marshall apprend que le père de l'enfant est mort une semaine auparavant et appelait son fils mon grand. Marshall n'en avait aucune idée et n'allait pas s'empêcher de parler juste parce que des mots qu'il pourrait dire pourraient réveiller des trucs chez les gens, c'est ingérable ce truc-là. S'il revient la semaine d'après et appelle l'enfant "mon grand", il savait et donc n'a plus d'excuse. Pour moi c'est ça la limite, on sait qu'il y a des trucs collectivement qui ne sont pas sains pour les autres, quand tu vas déforester l'Amazonie en tuant des indiens et en leur enlevant leur espace de vie, c'est soit être très inconscient, soit se mentir à soi-même que de se faire croire qu'on ne sait pas qu'on est en train de délocaliser des gens et de les tuer. A un moment donné c'est du bon sens. Pour moi la frontière c'est celle de l'honnêteté envers soi-même. Est-ce qu'en étant honnête avec moi-même, j'imagine

que ce que je vais faire maintenant va avoir un impact qui va être désagréable pour l'autre, et pas juste un peu désagréable comme une couleur de vêtement. Un truc où tu pourrais dire "je ne pourrais pas vivre avec ça", on est pas dans les préférences, mais plutôt dans une limite qui serait franchie en terme de prendre soin des gens. Par exemple, je porte du rose tout le temps, je vais dans le métro parisien, y'a des jeunes maghrébins pour qui le rose est réservé aux filles, ils sont éduqués comme ça, vraiment c'est hyper dur pour eux d'imaginer un homme en rose, y'a un rapport à la masculinité hyper fort. Je le vois pas comme quelque chose qui les empêche de vivre, ça les choque, ça vient les remuer dans leurs croyances, okay mais je viens pas les assassiner dans leurs maisons, donc je ne m'empêche pas. J'irais pas leur dire d'aller mettre du rose ou que j'ai raison, je vais pas rentrer dans cette limite qui n'est plus dans le prendre soin. Peut être que pour eux c'est hyper violent et intense parce que choquant. Après il y a toute la question de : est-ce que moi j'essaie d'empêcher les gens de rencontrer la frustration, les chocs de culture ou pas ? C'est la un des écueils majeurs des gens qui pratiquent la CNV, c'est d'essayer à chaque seconde de faire en sorte que les préférences de tout le monde soient prises en compte et d'oublier que ce n'est pas les préférences qu'on veut prendre en compte, c'est les besoins. Et qu'il y a des moments où les besoins ne vont pas être satisfaits tout de suite mais uniquement pris en compte car maintenant on n'a pas de solutions pour satisfaire les besoins de tout le monde. Je vais prendre en compte les besoins de chacun et on va trouver le chemin qui nous va à tous le mieux collectivement, en acceptant que les besoins soient pris en compte un par un. Si chacun a l'impression d'être entendu dans le fait qu'il avait des besoins, déjà on arrive à un endroit où l'humanité est plus tranquille. Evidemment c'est plus facile à faire à 2 ou 5 que quand on est 7 milliards. Mais en fait ce serait facile à 7 milliards si on le faisait de manière systémique croissante, si on s'occupe déjà de nettoyer notre relation à tout les deux et d'être dans un rapport où on prend en compte nos besoins l'un l'autre. Ensuite, dans notre groupement d'habitants. Et ensuite entre groupements d'habitants. Avec la conscience qu'à plein de moments, ma préférence ne va pas sa vivre, on est 15 à vouloir manger au restaurant, si on veut aller au restaurant de chacun c'est assez sur que personne va manger avec la moitié du groupe. Si on se relie à ce qu'on a envie de vivre, en fait c'est un moment joyeux, de connexion entre nous, de qualité, dans lequel on mange quelque chose qui a du gout et qui nous fait du bien aux papilles et un endroit où on a suffisamment de place pour être tous ensemble et on se voit, pour vivre cette qualité de lien. On peut aller manger au flunch en fait ! On pourrait croire qu'avec les enjeux du monde c'est plus compliqué mais pas du tout, ça demande juste de se poser les questions de si on veut se mettre au service du bien-être collectif ou est-on pris par notre peur de manquer et donc il faut que j'accumule du pouvoir, des richesses, des objets, parce que j'ai peur que si j'en ai pas, je sois mort, je n'ai plus l'amour, la sécurité. Tant qu'on a ce travail là pas fait, alors le monde est dans l'état dans lequel il est, pour moi le problème majeur ce n'est pas qu'on manque de ressources, de créativité, c'est qu'on manque de paix dans les cœurs, de paix mental, il y a trop de peurs, la violence est l'expression de cette peur. Quand tu n'as plus peur, il n'y a plus de violence car tu as conscience qu'il y en a pour tout le monde, t'as conscience qu'il n'y a pas d'ennemi, tu as conscience que l'autre c'est toi, que quand un manque alors tout le monde manque, si un perd alors tout le monde perd.

Chercheuse : Ce travail là est accessible à tout le monde selon toi ?

Charles : Oui. Mais clairement, les femmes noires des favelas du Brésil par exemple, c'est plus difficile d'accès que le petit mec blanc en France, dans le 8e arrondissement. Ça veut pas dire que la vie est plus facile pour lui sur tout les plans. Il y a des plans sur lequel il va en chier alors que la femme noire des favelas est plus à l'aise. N'empêche qu'en terme d'accès aux ressources, il faut pas se leurrer, une a accès à pas grand chose et l'autre à accès à tout. On ne commence pas au même endroit sur la ligne de départ. Il y a clairement une inégalité d'accès aux moyens de se former, de développer ça, c'est évident. Ça c'est alimenté parce que les gens qui ont les moyens de le faire sont ceux qui contrôlent les moyens, de peur de. Pour moi, il y a à la fois à s'occuper de nous et à donner accès. Pour moi la priorité n'est pas forcément d'aller donner accès aux gens qui n'ont pas les moyens, c'est de donner accès à ceux qui contrôlent les moyens pour qu'eux arrêtent d'enfermer les moyens. Une fois qu'eux lâchent, ceux qui n'avaient pas les moyens, les ont.

Chercheuse : Dans cette idée-là, quel serait l'intérêt de ceux qui détiennent les moyens actuellement ?

Charles : Ce serait d'être dans un truc où ils arrêtent de consommer des anti-dépresseurs tout les jours. Je crois qu'Emmanuel Macron ne dort pas très bien sans ses médicaments. Je crois que tout ces gens qui sont à des postes de responsabilité d'entreprises ou de gouvernement ne dorment pas bien. Ils ont toujours peur de manquer de quelque chose, de se faire assassiner, de prendre la mauvaise décision, des représailles, de se faire exclure. C'est un monde terrifiant. Je n'envie pas du tout leur posture. Je crois vraiment que ces gens là sont dans un truc où s'ils prennent pas du prosac, des anesthésiants, de la drogue, alcool, médicaments, leur quotidien doit être assez horrible à vivre. Je pense que c'est un monde assez solitaire. Qui ne sont pas heureux fondamentalement. Je ne crois pas qu'on cumule des biens, des richesses, de cet espace de la peur du monde, parce qu'accumuler des richesses d'un espace de paix, tout va bien, ce n'est pas la faute à la richesse, mais de quel endroit ça vient. Accumuler le pouvoir, le contrôle, la richesse, tout ce qu'on veut d'un espace où j'ai peur de manquer et mon identité c'est ça, je crois que j'existe par l'accumulation, je crois qu'ils ne sont pas heureux et ça peut vraiment leur redonner accès au bonheur.

Chercheuse : Ce serait donc en premier lieu pour eux et ensuite cela aurait des répercussions sur les autres en tant que collectif ?

Charles : C'est certain. Tu prends tout les pays où les gens à la tête de l'Etat sont en paix avec eux-mêmes et sont connectés à leur bonheur. Vois l'état du pays au bout de 5 ans d'exercice quoi. L'équateur, la norvège, l'australie, certains endroits du Canada. Le bien-être des peuples quand les gens à leur tête sont bien dans leurs bottes est évident. Tu ne peux pas faire autrement aux autres que ce qu'on s'inflige à soi-même. Si je m'inflige de la tension, du stress, de la violence, de la peur, ce que je transmets aux autres c'est ça, je crois que le monde est dangereux donc je crée un monde dangereux, sécuritaire, isolationniste etc. Quand je suis en paix avec moi, que je crois qu'il y a de l'abondance, que les êtres sont là pour s'aimer, je gouverne le pays avec un coeur d'amour. C'est le roi de coeur dans Alice aux pays des Merveilles. Pour moi, si on arrivait à donner aux gens qui sont à la tête des états, le goût de vivre la paix et de se rendre compte que tout va bien, ils peuvent se calmer eux et se redonner une vie qui est douce, je crois que ça ferait beaucoup de changement dans le

monde, pour ça je crois que chez eux l'ancrage est tellement fort de cette violence systémique, quand t'es à la tête d'un système comme ça. Y'a un endroit où la carapace est énorme. Nous on baigne la dedans, mais eux font ce monde. J'arrive même à imaginer l'intensité du stress et de la peur nécessaires à alimenter un système tel qu'il est aujourd'hui. Pour imaginer qu'en allant tuer des gens tu vas amener la paix dans ton pays, pour avoir cette idée là, il y a un niveau de douleur et d'inconscience. Y'a un endroit où ça nécessite une anesthésie émotionnelle et mentale élevée, et pour ça il faut avoir beaucoup de douleurs à l'intérieur, il faut vouloir se protéger tellement fort d'un truc. Ce que je crois quand même, c'est que c'est plus facile de changer quand on a pas tout ces trucs-là et qu'on a plus facilement accès aux gens qui ont envie de changer et ont conscience de ça que les gens qui sont enfermés tellement forts. C'est pour ça qu'il ne faut pas attendre que le changement vienne d'en haut de la pyramide, il faut qu'on trouve la paix nous-mêmes, comment prendre soin de nous individuellement et collectivement et que petit à petit on crée le monde dans lequel on veut vivre. parce qu'on arrête de dire on vous donne notre pouvoir, de faire les trucs que vous voulez qu'on fasse, alors à un moment donné ça va s'arrêter de proche en proche. Si on attend que ce soit Emmanuel Macron qui veuille aller à un stage CNV parce qu'il réalise qu'il se comporte de manière assez violente avec les gens autour de moi, on peut attendre longtemps. C'est pas parce qu'il est idiot, mais parce qu'il est enfermé dans sa manière de faire, et à un endroit il y a un mec qui est terrorisé.

Chercheuse : C'est une forme de désobéissance civile ce que tu me racontes ?

Charles : Oui. La désobéissance civile est un des axes majeurs de la non-violence. Quand j'obéis alors que ça ne fait pas sens, je suis très violent avec moi-même.

Entretien d'Océanne

Chercheuse : Parle-moi de comment tu pratiques et transmets la CNV, ce qu'elle est selon toi

Océanne : La manière dont je transmets la CNV est hyper basée sur l'expérience donc il y a beaucoup de choses avec le vivant, notamment avec ce qu'il se passe sur l'instant avec les gens. Je vais facilement changer ce que j'avais prévu pour inviter des conflits sur l'instant, des choses qui remontent pour certaines personnes. Je travaille avec beaucoup d'assistants qui sont vraiment expérimentés avec la CNV, il y a beaucoup de possibilités pour les gens, il y a beaucoup d'espace dans mes stages pour qu'il y ait des choses émotionnelles, voire même traumatiques qui remontent et que ça puisse être adressé, soutenu, accompagné en fait. Chaque personne s'approprie la CNV selon son histoire donc il y a des millions de définitions. Moi, j'ai une enfance vraiment traumatisante, j'ai vécu beaucoup de négligences par rapport aux personnes qui s'occupaient de moi. Je me suis construite avec beaucoup de souffrances intériorisées et disons que la CNV a vraiment été ma porte d'entrée. Au début je pensais que la CNV était une technique après j'ai réalisé que c'était beaucoup plus profond que ça et jusqu'à un réel changement de paradigme, de notre manière de penser, de se relier et de

voir le monde. Ma porte d'entrée ça a vraiment été pour accueillir et avoir assez confiance pour commencer à ouvrir des blessures en moi très intériorisées et j'avais vraiment besoin de sécurité pour y plonger. Tous les thérapeutes et les psy que j'étais allée voir, je ne restais jamais plus de trois séances parce que j'avais pas confiance, je ne supportais pas d'être analysée, qu'on me conseille, j'avais l'impression que les gens ne comprenaient pas. J'avais tout le temps l'impression d'être bizarre, différente, en marge d'une certaine norme. Le jour où j'ai fait un stage de CNV, c'est vraiment l'écoute empathique qui m'a séduite. Le jour où j'ai été accueillie emphatiquement telle que la CNV le définit, telle que je suis sans être conseillée, analysée, changée, jugée, psychanalysée, qu'on m'a juste dit "tu es vraiment désespérée est-ce que c'est ça ?", ça a été ce qui m'a attirée, plus le fait que j'ai lu le livre de Marshall en une nuit. Quelque chose a résonné très profondément. Il adressait à la fois les souffrances d'un seul individu et d'un système de société qui engendre des souffrances individuelles et ça m'a complètement bouleversée.

Chercheuse : Tu me parlais de traumatismes et d'émotions fortes, peux-tu me donner un exemple ?

Océanne : Alors je pars vraiment de la croyance que toutes les émotions fortes qui sont déclenchées à l'instant présent sont souvent des réminiscences de choses, surtout quand c'est très très intense. L'été dernier j'ai fait un jeu de rôle devant tout le monde avec une personne, je jouais son père ou son mari, en tout cas une figure masculine, et à un moment donné la personne parlait d'abus émotionnels et physiques. Ça a réveillé un truc très fort d'abus physique et émotionnel chez une personne qui a hurlé et est partie en courant. Deux de mes assistants ont passé deux, trois heures avec elle en écoute empathique, pour accueillir en fait et ne pas se dire "ho mon dieu, elle devient folle, il faut faire quelque chose" mais de vraiment faire confiance dans ce pouvoir de l'accueil. Après mes assistants ne sont pas débutants, ils font ça depuis des années et on a vraiment des outils. Ils sont restés avec elle et quand elle est revenue, elle était hyper heureuse, soulagée. Elle m'a dit qu'elle avait gagné dix ans de thérapie. J'en ai à la pelle des exemples comme ça. Une fois j'ai fait un stage dans un collectif et une personne au bout du troisième jour est venue me voir et m'a dit "j'ai assez confiance, j'ai subi un viol il y a quelques mois, depuis je ne dors plus, je suis boulimique et en fait je voudrais que le collectif le sache et je me demande ce qu'on pourrait faire". Je lui ai proposé de faire un dialogue de guérison, c'est un processus en CNV, où je prends le rôle de l'agresseur mais avec des oreilles girafes donc je deviens empathique. La personne au lieu de me parler de ce qu'il s'est passé, elle me parle comme si elle parlait à son agresseur directement. Il y a des étapes bien spécifiques pour moi qui accompagne. On en a parlé à tout le groupe, il était d'accord, on s'est mises toutes les deux au centre et tout le groupe était autour de nous. Ça a duré 1h, 1h15 et c'était très très intense, il y avait beaucoup d'émotions. Evidemment, comme la plupart du temps, sur un groupe de 20 il y avait au moins 5 femmes qui avaient subi des agressions sexuelles et le fait de voir ça, c'est monté et elles sont parties en pleurant. Pareil mes assistants sont allés les accompagner. A la fin c'est contribuant de pouvoir accueillir ces endroits traumatiques qui restent cristallisés dans le corps.

Chercheuse : Parle-moi de ton travail de formatrice CNV

Océanne : C'est mon seul travail principal. Je fais des stages privés dans le sens que ce n'est ni des écoles, des entreprises, des prisons. Souvent c'est des personnes qui l'organise pour moi, assez souvent des gens dans le parcours de certification mais aussi des ami.e.s avec qui on travaille ensemble. Ils organisent, ils m'assistent et ont des salles à la campagne. Qui veut s'inscrire. C'est mon entreprise à moi, l'art du dialogue. Après j'ai un autre travail pour une entreprise d'un très bon ami à moi qui est formateur à Amsterdam. On a co-créé notre manière de transmettre ensemble. Je donne des ateliers hebdomadaires pour des gens qui s'inscrivent comme ça. Je fais aussi des sessions individuelles et des médiations (famille, équipe, collectif). Moi je ne travaille pas pour des entreprises, je trouve que dans l'entreprise il y a encore plus de masques que dans les non entreprises. C'est encore plus long pour que les gens se sentent assez en sécurité pour dévoiler leur authenticité. Il y a vraiment cette culture de hiérarchie. Je n'ai pas les prix de l'entreprise moi. Je propose une échelle et les gens choisissent dans cette échelle selon leur élan, leurs possibilités, et quand ce minimum n'est pas possible, on dialogue et on voit ce qu'on peut faire. Y'a déjà eu du troc mais j'ai envie d'être hyper consciencieuse avec ça. Une part de moi est assez dévouée et peut se perdre pour aider les autres et je me suis un peu burn out avec ça. Maintenant, quand on fait du troc, j'écoute mon corps et je veux que ça fasse oui. Par exemple si la personne fait des massages c'est trop bien, il faut vraiment que ce soit un truc vraiment nourrissant pour moi. J'ai aussi offert des prix vraiment plus bas, ou des personnes ont proposé de payer sur 12 mois.

Chercheuse : Comment vois-tu les dynamiques de pouvoir qui existent dans la communauté CNV ?

Océanne : C'est délicat de répondre, j'ai tellement envie d'humaniser et de respecter le travail de ces personnes. Je commence à les rencontrer vraiment, j'étais vraiment à l'écart du fait d'avoir vécu à l'étranger. Je ne les connais pas assez en fait. Je sais qu'il y a eu un IIT il y a deux ans sur le thème "pouvoir et privilèges" avec des formateurs internationaux et il y avait entre autres une formatrice qui s'appelle Roxy Manning qui travaille avec Mikki Kashtan qui est vraiment orientée pouvoirs et privilèges. Je n'y étais pas mais je sais que ce qui a explosé c'est en effet pas mal de tensions et de conflits entre les candidats sur le parcours de certification et les formateurs certifiés français. Il y avait de la frustration et de la souffrance par rapport à eux, parfois l'impression qu'il y a trop d'étiquettes et de rôles et qu'il y a en effet un truc de hiérarchie et de pouvoir. Ce n'est pas hyper horizontal quoi. Tout le stage a vraiment été autour de ça. Ce qui était intéressant c'est que dans les participants il y avait des formateurs certifiés et des candidats donc il y a vachement eu de cercles de restauration, de médiation etc pour mettre plus de conscience sur ce qui se joue dans le réseau malgré le fait qu'on essaie de changer de paradigme, on en est aussi là quoi. Du peu que je connais du réseau français, j'ai l'impression qu'il y a une volonté de rendre les choses plus horizontales, notamment le parcours de certification qui est en train d'être remodifié. Il a été clôturé et plein de structures invitent tout le monde à partager, il y a des groupes qui se font toutes les semaines et qui invitent tout le monde avec des thèmes "comment vous changeriez, comment c'était pour vous ça", ils sont en train de récolter les retours de tous et toutes pour essayer de faire un processus de certification qui soit plus horizontal.

Chercheuse : Quelles sont les valeurs qui comptent pour toi, pour lesquels tu milites ?

Océanne : Ma porte d'entrée dans la transmission n'est pas dans pouvoir et privilèges, ou le militantisme ou les genres, par contre ce que je note c'est que quand les gens viennent dans mes stages ils me disent que ce que je fais est du changement social. En fait j'ai l'impression que ma porte d'entrée est ailleurs, je me vois vraiment comme une descendante assez pure du travail de Marshall. Même si je le fais complètement à ma manière et que je ne fais pas du tout ce qu'il faisait. Je transmets vraiment les principes parce que dans les principes de la CNV, il y a tellement tout, c'est tellement basé sur un monde où ce n'est pas une histoire de bien et de mal mais de voir comment on peut faire pour nourrir les besoins, les tiens, les miens. Et aussi de pouvoir se rencontrer dans la vulnérabilité. Et en même temps, ce qu'il se passe dans mes stages, par exemple ce dialogue de guérison autour du viol qui fait que dans la salle on prend conscience de toutes les personnes qui ont vécu des violences sexuelles, de l'inceste ou des gens qui sont hyper stimulés du fait que ce soit un homme qui fait que de s'exprimer donc le stage se transforme en cercles hommes femmes et pendant 3 jours c'est que les femmes qui s'expriment et les hommes sont autour en silence et il y a un cercle de désespoir sûr qu'est-ce que c'est le fait d'être une femme. Donc c'est comme si ce n'est pas ma porte d'entrée et en même temps ce qui s'y passe ça parle profondément du thème inclusion. Après y'a un thème qui me touche beaucoup, c'est justement tout ce territoire des traumatismes parce que personnellement c'est quelque chose que je n'ai pas trop rencontré dans la CNV. Même mes formateurs favoris qui m'ont le plus influencé je trouvais qu'il manquait cette dimension là et étant quelqu'un qui souffre de syndrome de stress post traumatique complexe et qui ait galéré toute ma vie à cause de ces symptômes. Je suis en train de commencer à me documenter sur la question. C'est quelque chose que je commence à vouloir intégrer dans mon enseignement et il me manquait ça dans comment la CNV est transmise. Par exemple, quand j'ai un groupe, c'est hyper important pour moi d'être consciente, aussi bien quelqu'un qui est plus passionné par le genre, cette formatrice j'imagine sera consciencieuse de qui prend la parole, est-ce que c'est plus les gens qui se définissent comme des hommes, de mettre ça en lumière, quelqu'un qui serait passionné par la couleur de peau pareil, et moi de plus en plus je m'en rends compte qu'on est pas égaux par rapport à nos histoires traumatiques. Dans un groupe, il y a vraiment des gens qui ont une histoire traumatique et souffrent de syndromes post-traumatiques. En plus, souvent ça ne se voit pas et pour moi c'est hyper important de commencer à mettre de la lumière sur ce pouvoir là, ce privilège là parce que clairement on ne part pas du même endroit. Les gens qui ont eu des parents disponibles, et les gens qui ont eu des parents négligents, on ne part pas avec le même paquet quoi. Pour moi ça, ça fait vraiment partie des privilèges et je pense que ça va être un peu ça mon cheval de bataille pour les années à venir. Ça va être d'insérer un peu plus.... dans tout le jargon des pouvoirs et privilèges, on parle de maladie mentale mais je ne sais pas j'aimerais amener plus cette conscience des traumatismes. Le pire c'est que c'est souvent les gens les plus chiants sur les stages qui sont traumatisés. Franchement j'en fais partie donc je vois quand je suis participante, pauvre formateur ou formatrice quoi. Je suis chiant. Je le dis en rigolant, mais je vais être tout le temps stimulée et ça me touche beaucoup. Au-delà de mon travail sur moi personnel j'aimerais avoir plus d'outils sur ça. Je sais que j'ai des super compétences mais quand mes traumas sont réactivés je n'ai plus aucune compétence, d'un coup de ne peux plus écouter, je pète des câbles, je deviens furieuse je suis chacal à bloc. Je pense que dans le monde actuellement on est très nombreux à souffrir de SSPT et de SSPT complexe qui est vraiment lié au développement de

l'enfant et ça me touche beaucoup. Je ne milite pas pour les personnes LGBT mais en même temps j'ai l'impression que je porte ça en moi et j'amène ça.

Chercheuse : Quel est le pourcentage hommes/femmes dans tes stages, que peux-tu me dire en terme de diversité du point de vue de l'âge, de la race, de la classe, etc ?

Océanne : Alors par rapport au genre, il y a un peu plus de femmes que d'hommes, même si je trouve que ça devient de plus en plus... mais quand même je dirais 60/40. Par rapport aux âges, il y a une diversité incroyable, ça va vraiment de 20 ans à 75 ans. Par rapport à la classe sociale c'est là où je suis un peu, je me demande comment.. Je dirais qu'il y a des classes sociales hyper différentes : y'a des gens d'Airbus comme des gens qui vivent dans des squats dans l'Aude et qui gagnent 400 euros par mois mais il me manque clairement une certaine partie de la population notamment... j'ai l'impression que même les gens qui gagnent 400 euros et qui vivent dans des squats dans l'Aude y'a un côté bobo malgré tout, il ont accès au développement personnel, aux livres, à la thérapie, au fait de se poser des questions sur les pouvoirs et les privilèges. Ce qui me manque ça serait une population de quartier, j'aimerais trop aller transmettre. Je suis en train de penser au travail de Dominique Barter qui a amené ses cercles restauratifs dans les favelas au Brésil. Après dans les bobos ça va de Airbus qui gagne 6000 euros par mois mais qui est quand même hyper ouvert à la petite jeunette de 20 ans qui est dans un squat, gagne 400 euros par mois mais qui quand même fait le choix de ça. Pour la race, c'est un endroit où la majorité dans mes stages c'est quand même des blancs, pour dire crûment. Quand je ferme les yeux et que je réfléchis vraiment à la couleur de peau, je pense à 6 personnes sur au moins une centaine, toutes ces années de formation. Après il y a eu des personnes d'autres pays, mais ça reste une minorité.

Chercheuse : Décris moi un cercle de femmes avec les hommes autour dont tu me parlais

Océanne : C'était dans le cadre d'un cursus de 5 we avec un même groupe que je donnais avec mon pote formateur. C'est vraiment venu d'eux, des gens. C'est-à-dire que dans ce stage, il y avait une personne trans qui n'avait pas encore pas sa transition, à l'époque lui-même utilisait le prénom elle. A l'époque elle était vraiment féministe, il y avait vraiment une énorme douleur hommes/femmes. A un moment donné pétage de câble, elle a amené ça et ça a résonné avec pas mal de gens. Après les avoir écoutées et maintes discussions, un petit groupe de participantes s'est réunis et a pensé à un processus : il y allait avoir les hommes autour qui n'ont pas le droit de parler du tout, écoute silencieuse. Les femmes étaient dans un cercle à l'intérieur. A chaque fois qu'une femme avait envie de témoigner allait au milieu, et trois femmes la soutenait. Il y avait trois cercles : les hommes, les femmes et la femme qui partage. Ce cercle a duré trois heures, l'intention c'était qu'il n'y ait que les femmes qui s'expriment et qu'elles s'expriment des conséquences et de ce qu'elles vivent au quotidien juste du fait d'être genrée femme. C'est-à-dire les inégalités au boulot, les violences, les abus verbaux, sexuels, physiques, le fait d'être traquée dans la rue, de se retrouver à s'épiler parce qu'une fille doit être belle, le fait d'avoir été éduquée avec le fait de devoir être belle et du coup le nombre d'heures passées à ça, à l'image plutôt que de suivre sa passion. C'était très varié mais c'était vraiment sur ça fait quoi d'être dans ce corps là et dans ce genre-là. Les hommes étaient témoins de ça. Il n'y a pas du tout eu de réciprocité, genre les femmes ont parlé donc maintenant c'est au tour des hommes, ça c'était vraiment un choix parce qu'une grosse douleur c'était qu'à chaque fois qu'elles

essaient de dire ce qu'elles vivent, le gars en face il va falloir qu'il exprime que lui aussi c'est dur d'être un homme parce qu'il a été éduqué sans pouvoir pleurer et elles avaient vraiment besoin d'être entendues. Et nous, on a facilité ça. Il y avait une facilitatrice, à chaque fois qu'une femme s'exprimait elle était reformulée en mode empathie.

Chercheuse : Quels ont été les retours ?

Océanne : Ca a été un moment très fort. Ca me fait penser au travail de Joanna Macy, qui est en train d'être très connue en France, ça s'appelle le travail qui relie, elle était très pote avec Marshall, elle a 96 ans maintenant. En anglais c'est "the despair work". C'est plus sur la crise écologique. Ce qui me touche c'est qu'elle a créé des cercles appelés de "désespoir" pour les militants car elle ne rendait compte que les militants burn-out. La somme de choses à transformer est tellement énorme qu'à un moment donné tu es déprimée quoi. Elle trouvait que c'était hyper important de créer des cercles de désespoir avec une structure très simple où les gens puissent déverser leur désespoir pleinement. Et elle a réalisé que quand c'était accueilli, il y avait quelque chose qui se recyclait comme un composte et à un moment donné tu reprends un élan pour re-continuer à être activiste. Moi ça me touche beaucoup, c'est très cohérent avec l'empathie et la CNV telle que je la vois. Je suis hyper triste qu'on ait perdu ça dans nos rituels et notre culture de faire des rituels de cercles de paroles et en fait pour moi ça a été très fort parce qu'il y a eu un endroit qui a duré trois, quatre heures où les femmes ont pu déverser et voir aussi qu'elles ne sont pas seules à vivre ça. Il y a eu beaucoup de choses par rapport à la honte. Ce qui a été beau aussi c'est qu'elles n'ont pas été interrompu par les hommes par exemple "oui mais quand même c'est sur aussi d'être un homme, de nos jours, on a été éduqués sans avoir été soutenu à pleurer". Ce que j'entends des personnes genrées féminins qui souffrent de ça c'est qu'à chaque fois qu'elles essaient d'exprimer, elles se font... c'est comme si l'autre avait aussi envie d'exprimer et elles veulent être entendues. C'est ça qui a été très fort. Pour elles c'était hyper précieux, elles aimeraient faire ça tous les mois. Après les hommes, ce qui était super forts, c'est que y'en a plein qui ont pleuré, qui ont pris l'ampleur, et aussi le fait qu'ils soient silencieux. Il y en a plein qui ont halluciné, ils sont restés quatre heures, il y a eu beaucoup de pleurs et de trucs forts qui ont créé du lien. Après, deux mois plus tard on a fait l'inverse, il y a eu l'inverse mais ce n'était pas obligatoire, plein de femmes ne sont pas venu, c'était qui veut vient. C'était l'idée d'hommes qui ont demandé si c'était ok de faire ça. Les filles qui ont organisé le cercle des femmes ne pouvaient pas les empêcher mais ont dit clairement qui veut vient, quelques-unes n'étaient par exemple pas du tout prêtes à y aller. Sachant que tout ça se passait le matin avant la transmission. Il y avait des gens qui n'en avait rien à faire de ce thème parce que pour eux ce n'est pas ça leur endroit de pouvoir et privilèges, pour eux ça va plus être la race/l'ethnie/les traumas donc eux avaient envie d'apprendre et en avait rien à foutre des trucs hommes/femmes. C'était intéressant parce qu'on aurait pu avoir un pouvoir sur eux en mode comment ça ce n'est pas important pour vous, vous devriez le faire mais en fait non. Comme on était deux formateurs, on a scindé le groupe, ceux qui voulaient apprendre des trucs plus classiques de la CNV avait leur ateliers et il y avait les cercles parallèlement.

Chercheuse : Quelles sont tes critiques à l'égard de la CNV ou de son utilisation ?

Océanne : Je ne peux pas faire de grandes lignes, ça dépend des gens. Un piège, mais ce n'est pas propre à la CNV, c'est plus un malentendu. Un piège serait de tomber dans

l'empathie, l'empathie, l'empathie et de se lâcher la main par exemple. Une chose hyper importante pour moi que je dis avec mes participants c'est "si vous passez en empathie, c'est vraiment parce que vous avez envie de le faire et qu'il y a de l'espace, sinon surtout pas, c'est violent pour soi-même". Par exemple, je galère encore avec ma relation avec mes parents où je les vois encore comme des images ennemis, un peu comme mes bourreaux alors que je sais intellectuellement qu'ils ont fait ce qu'ils ont pu, qu'eux même ont eu des parents etc mais au jour d'aujourd'hui il n'y a pas moyen que je les écoute. Une personne qui a subi un viol, il n'y a pas moyen que je lui dise va écouter ton violeur. C'est d'abord reçois toute l'empathie dont toi tu as besoin avant d'aller essayer de voir l'humanité chez l'autre. C'est quelque chose de vraiment important pour moi, je ne vais pas demander à une femme qui souffre d'inégalités genrées et qui est au bout de sa vie avec ça d'écouter un mec, je ne vais pas lui demander de faire ça. C'est là où je veux être hyper attentive à ce qu'il se passe devant moi... Je me dis que ça pourrait être un piège dans lequel les personnes y compris moi peuvent tomber.

Chercheuse : Qu'est-ce que la non-violence pour toi ?

Océanne : Je vais te donner l'exemple qui me parle le plus tout de suite : c'est la manière dont je me parle à moi-même. Qui est bien sur le reflet de comment j'ai été éduquée à penser. C'est-à-dire quand je commence à voir la manière dont je me parle au fil des jours je suis choquée, si un ami me parlait comme ça je voudrais plus être son amie. Il y a une espèce de manière de parler basée sur le bien et le mal qui me coupe de la vie. Par exemple, je vais être avec quelqu'un que j'aime bien et d'un coup je vais avoir un jugement, je vais me dire que je ne suis pas assez intéressante, et je ne me rends même pas compte que je me parle comme ça. Du coup parce que je me parle comme ça, je vais commencer à avoir des comportements un peu prophéties auto-réalisatrices tu vois, je vais me sentir insécure, et pour moi c'est une des manières de penser répandues vraiment partout, à un niveau individuel. Par exemple un travail qui me touche beaucoup en CNV est de traduire cette part de moi qui me dit que je suis inintéressante et si je mets mes oreilles girafes qui est le symbole d'aller voir les sentiments et les besoins derrière les messages, peut être que cette part la de moi dit que je suis vachement touchée par cette relation et j'ai vachement envie de connexion, de pouvoir être à la fois moi et à la fois connectée à l'autre et en même temps il y a à la fois une timidité. Plutôt que d'être en lien avec ça, à la vitesse de la lumière je me raconte l'histoire que je suis inintéressante. Cette manière de parler, la tragédie c'est qu'elle est infusée dans nos cerveaux depuis des millénaires selon une recherche sociologique ce serait depuis le moment où on a arrêté d'être chasseur cueilleurs et où il y a eu des royaumes. C'est vachement facile de manipuler les gens à faire ce que je veux quand il y a ces manières-là de penser. Pour moi la non-violence c'est commencer à traduire cette voix qu'on appelle en CNV chacal, de pas dire qu'elle est mal sinon on rentre dans le cercle infernal de juger le jugement mais de commencer à voir ce qu'elle essaie de dire pour me reconnecter à un langage et une manière de penser qui est plus au service de la vie. C'est-à-dire qui va plus contribuer à la connexion à l'intérieur de moi, la connexion aux autres. Pour moi c'est le fléau.

Chercheuse : Comment on fait si cette voix-là vient aussi de systèmes, par exemple cette voix qui te dit ce qu'une femme doit être ?

Océanne : Oui, que c'est carrément systémique, que toi t'es une femme donc tu t'habilles en rose et dans ta vie tu seras une princesse et il faut que tu sois belle quoi. Je ne sais pas quoi faire avec ça. Pour moi un des premiers pas c'est de commencer à mettre de la lumière là-dessus, ce qui est en train de se passer, de pouvoir créer des cercles pour pouvoir parler de ça, j'ai l'impression que ça commence à se multiplier à vitesse grand v. Commencer à prendre conscience que c'est en moi et d'avoir vachement de compassion avec moi-même. Par exemple, je vois que je fais encore le choix de m'épiler. Il y a une part de moi qu'on va appeler "la féministe" qui me dit que je suis trop nulle, avec tout ce que je fais, ce que je prône, tu te fais épilée pour rentrer dans un ordre, t'es le produit de cette société patriarcale, et il y a aussi une autre voix qui me dit "oui mais je me sens pas encore de sortir en short avec des poils, je ne me sens pas encore à l'aise". J'ai envie d'accueillir ces deux voix et les faire coopérer en moi plutôt que de me juger et de créer une violence en moi où je me trouve trop nulle de faire ça. Moi mon process c'est de commencer à être de plus en plus consciente de tout ça, de pouvoir avoir des endroits où il peut y avoir de l'espace pour faire le deuil. J'aimerais bien pouvoir mettre en place des cercles de désespoir dans les prochains mois, sur plein de thèmes différents, pour les femmes, les gens qui ont subi des traumatismes dans l'enfance. Ma solution serait ce qui est déjà en train de se passer, mettre de plus en plus de conscience, de moi avec moi déjà et après de commencer à faire des projets où il puisse y avoir de plus en plus de conscience de ça. Quand un moment donné y'a quelque chose qui se passe qui menace trop la vie pourquoi pas utiliser l'usage protecteur de la force. Si dans la rue je vois un gars qui agresse une femme je ne vais pas me mettre une médiation, je vais clairement mettre en place un acte que j'appelle un usage protecteur de la force qui est d'user de la force. Après si le gars fait 1m80 et que j'ai cette croyance que je suis moins forte, que j'ai peur, ce n'est peut-être pas moi qui vais le contenir, je vais appeler direct les flics. Je vois que j'ai de l'appréciation pour des activistes qui parfois risquent leurs vies pour se mettre sur des ZAD, se mettent allongés alors qu'il y a des bulldozers pour pas qu'une forêt devienne un énième centre pour amazon. A un moment donné, je ne suis pas contre l'usage protecteur de la force. Mon rêve ce serait que même dans les structures de pouvoir qui sont en place, ce serait de pouvoir les changer depuis l'intérieur en usant de dialogues. Pour ne pas reproduire l'image ennemi, de dire "ce que tu fais c'est mal" sinon je reproduis ce paradigme ce bien et de mal. Ou d'aller voir les gars et de leur dire "vous êtes vraiment des connards, regardez ce que vous nous avez fait", c'est pas ça qui va me donner espoir qu'il va y avoir un changement social important. Comme il n'y a pas quelque chose de passionnel à l'intérieur de moi par rapport au genre. J'ai des amies c'est chaud. Moi c'est plus l'éducation avec les enfants, on me met quelqu'un qui néglige un enfant je pète un câble, je ne peux pas faire une médiation j'ai envie de tracter l'adulte. C'est mon endroit à moi de... je vois que je pourrais être une facilitatrice qui pourrait vraiment faciliter des cercles de femmes, d'hommes, d'hommes/femmes et de vraiment pouvoir médier toute l'historique blessée depuis des millénaires sur ce conflit hommes/femmes. Je ne vais pas me dire "les hommes quels connards".

Chercheuse : Tu te sens de faire ça car tu n'as pas de colère dans tes tripes ?

Océanne : Oui, même si bien sûr que ça fait partie de moi le fait que mes ancêtres ont été brûlées sur des bûches parce qu'elles étaient proches de la nature. Mais moi là où je vais le plus avoir de difficulté c'est le domaine de l'éducation et de l'enfance. Par exemple, dans les endroits où j'ai plus de disponibilités je pourrais, mais en faisant hyper gaffe. Si je fais une

médiation entre un violeur et une violée je ne vais pas demander à la violée d'écouter son violeur c'est clair et net. Je suis pour l'usage protecteur de la force quand il y a un danger et après mon arme c'est le dialogue clairement.

Chercheuse : Quelle différence tu fais entre l'usage protecteur de la force et la violence ?

Océanne : Je peux te faire la différence entre usage protecteur de la force et usage punitif de la force. Par exemple, une situation lambda. Il y a deux enfants, un de 10, un de 5. D'un coup je vois l'enfant de 10 ans qui tape sa sœur de 5 ans avec un bâton. L'usage protecteur de la force ça va être d'user de mon pouvoir, j'ai le pouvoir clairement je suis adulte j'ai plus de force, je vais prendre le gamin de 10 avec le bâton et je vais le contenir pour protéger la gamine. Mais en moi il n'y a pas une énergie "mais ça va pas de faire ça, on ne tape pas sa sœur, on ne tape pas les gens, t'es complètement inconscient". J'utilise mon pouvoir pour protéger la vie. L'usage punitif de la force ça va être un usage de mon pouvoir et je vais engueuler le gamin en lui disant que c'est mal de faire ça. En faisant ça j'hurle sur le gamin pour lui dire qu'il ne faut pas de violence dans la maison. C'est insensé, je suis en train de lui montrer ce que je ne veux pas qu'il fasse. Le système des prisons comme il est aujourd'hui par exemple : tu as violé quelqu'un, c'est mal, on va te punir et te dire pendant 10 ans que tu es un gros connard qui est une grosse merde et au final le gars va ressortir de la prison et deux mois après va re-violer quelqu'un. Ce sont des systèmes qui ne marchent pas car ils sont basés sur le bien et le mal. Je suis pas en train de dire que maintenant on peut faire tout ce qu'on veut, il n'y a pas de bien et de mal mais ce qui me plairait ce serait un système de prison restaurateur plutôt que punitif. C'est-à-dire où la personne peut vraiment prendre la mesure de l'action qu'elle a fait, l'impact que ça a eu sur la personne mais qu'il y ait une restauration. La prison, ça fait des centaines d'années que ça existe mais ça ne marche pas. Je ne sais plus quel est le pourcentage de gens qui refont des crimes, des viols parce qu'on les punie et les punir ça veut dire leur dire que ce sont des bons à rien, des connards.

C : Dans le cadre d'une médiation comme tu disais entre une personne violée et un violeur, comment procédera-tu ?

O : Quand j'ai la conscience qu'il peut y avoir des dynamiques de pouvoir et de privilèges, moi j'ai envie de faire gaffe encore plus, de surtout ne pas inciter la personne qui a vécu un trauma à écouter l'autre. Ce que je vais faire c'est que si le violeur a besoin d'être écouté, à la limite je vais le prendre seul dans une pièce et c'est moi qui vais l'écouter. Je vais vraiment soutenir la personne qui a vécu le viol à ne surtout pas écouter. Les moments magiques dans les médiations que j'ai pu faire c'est qu'à un moment donné quand la personne est assez écoutée, il y a quelque chose d'assez naturel qui est d'avoir envie de comprendre pourquoi l'autre a fait ce qu'il a fait. C'est quelque chose que je vois toujours. Quand la personne est écoutée pleinement, souvent ce qui vient c'est "pourquoi tu as fait ça?". En même temps cette question-là est délicate surtout dans une situation de viol, j'ai envie de double, triple, quadruple checker que la personne est vraiment prête à entendre ça.

Retranscriptions des autres formateurs.ice.s :

Thibault

Dans ce mindset, il peut se faire assez souvent que je pense en fonction du filtre lié à mes blessures, j'ai interprété le monde parce que le monde m'a fait souffrir de telle ou telle façon. Tant que je ne vais pas visiter ça, j'entretiens mon filtre, mes lunettes, mon prisme déformant.

#MeToo dénonce plutôt des viols et du harcèlement à l'extérieur mais tant qu'il y a autant de harcèlement à l'intérieur même de cercles familiaux, c'est difficile d'imaginer que ça va changer rapidement à l'extérieur. Il y a vraiment de gros enjeux à développer sur le plan [...] de la connaissance de soi, de ses pulsions, de ce qui commande ces pulsions

Est-ce que ce n'est pas justement l'expression du fait qu'ils n'ont pas trouvé un axe plus profond, plus essentiel et qu'ils sont en train de compenser. C'est l'interrogation que j'aie en tout cas, il me semble que quelqu'un qui trouve le sens profond de sa vie, [...] peut cohabiter avec toute la gamme des émotions, est-ce que cette personne va se mettre à consommer à outrance des choses dont elle n'a pas besoin, va se montrer agressive dans les échanges ? Je ne pense vraiment pas

la violence est l'expression tragique de nos besoins insatisfaits

Je ne suis pas souvent favorable au militantisme car il entretient un climat de combat hors c'est bien ça que l'on essaie de réduire, c'est les climats de combat, d'hostilité, de rejet, d'accusation, on aimerait sortir de ça globalement.

La plupart du temps quand ils s'intéressent à la CNV [...] ont dépassé les enjeux du racisme ou de l'homophobie ou du sexisme et sont dans une intention d'inclusion, de communion, de fédérer les apparentes différences

Comme disait Marshall, il disait si je résumais mon processus je l'appellerais "désormais, à partir de maintenant, est-ce que je peux penser fraîchement, sans avoir une pensée préétablie, qui me met dans des couloirs". J'ai trouvé ça extrêmement intéressant et en même temps exigeant, essayer de penser comme un enfant qui n'a pas encore établi toutes ces catégories, c'est ça que je voudrais arriver à faire et à encourager chez les gens.

Je n'ai pas beaucoup de patience pour les réunions assis à écouter les choses, je suis plus un enseignant que quelqu'un qui organise la structure et organise les choses. J'ai beaucoup de reconnaissance pour les collègues de l'équipe qui ont organisé le processus de certification et qui continuent d'assurer l'organisation des associations locales en France, Belgique, Suisse (programmes, circulation de l'information)

J'ai réalisé combien culturellement les hommes ont été coupés de leur sensibilité par les habitudes, les programmations et combien les hommes sont au moins aussi sensibles que les femmes. [...] J'ai appris grâce à la CNV à faire usage de ma sensibilité, à la mettre au service, elle m'a permis d'inventer des conférences, des jeux de rôles, créer des formations, écrire

des livres. J'encourage, je le sais par les retours que je reçois, beaucoup d'hommes, à quitter le modèle de masculinité très étreint dans lequel la culture les a contraints très longtemps.

Julien

Vu que j'ai du pouvoir sur à quel point je suis proche de moi, ça enlève du pouvoir aux autres de m'attaquer, de me faire du mal

Tant que tu es proche de toi, je crois que tu deviens irrésistible

Je pense que j'ai un peu plus de jeunes parce que je suis jeune et donc peut être qu'ils s'inscrivent plus facilement avec un jeune formateur.

Léo

Il y a un côté moralisateur [dans le militantisme], un gros côté d'exigence, que je peux avoir avec moi-même. [...] je ne vais pas changer le monde mais que je peux le changer en moi dans mon énergie

Je vois bien que notre système de domination est à transformer et que quelque part ça passe par des mouvements de ce type là [#MeToo] qui sont certainement nécessaires, et en même temps je suis triste de voir la violence que ça génère. [...] il y a ce côté qui dit "[...] on ne peut pas se voir au delà de nos genres ? " et en même temps comment je peux accueillir que je suis limité dans ma perception, étant déjà dans un genre, et je suis dans celui du modèle dominant, [...] Il y a un bout de moi qui dit "c'est bon, on met un bon coup de pied dans le fourmilière, il faut que ça bouge" et en même temps comment on va ne pas reproduire nos modèles de domination, remplacer un système dominant par un autre système dominant. Ça me désole un peu quand je vois des prises de pouvoir, parce que vous avez dominé pendant je ne sais combien de milliers d'années, maintenant [...] vous vous écrasez [...]

J'ai fait des formations dédiées spécifiquement à l'entreprise donc aller dans des structures, foyers d'hébergements, des EHPAD, des relais crèches, assistantes maternelles etc. J'avais décidé vers la fin d'arrêter tout ce qui était de l'ordre du milieu professionnel, de ne plus aller en entreprise, parce que [...] je n'ai pas envie de mettre un pansement sur une jambe de bois. Je ne peux plus aller dans des structures où ça va amener un petit mieux être mais où en fait fondamentalement on ne cherche pas à changer la gouvernance, le rapport hiérarchique, les rapports de domination etc. [...] Dans quelque chose qui va permettre aux gens de leur donner un petit coup de souffle pour retourner contribuer à un monde qui détruit la vie.

Georges

Moi j'ai un fils handicapé, même si j'ai décidé qu'il n'était pas handicapé, j'ai pas envie de le voir comme ça, je vois quand on est en société comment les autres le regardent, [...] je vois combien j'aime l'ouverture, l'accueil, la curiosité pour la différence, mon fils a des différences mais ça reste un être humain.

Plusieurs fois on m'a dit en formation "c'est incroyable tu ne demandes jamais aux personnes quelle profession ils ont quelle formation etc." parce que moi je m'intéresse aux êtres humains, donc il n'y a pas de notion de discrimination.

Pour moi ce qui est important c'est l'équivalence d'êtres, peu importe notre position sociale, notre rôle, je rencontre des êtres humains, et j'aspire à être vu comme un être humain qui a la même valeur que quiconque d'autre, pour moi c'est essentiel

Si je suis dans une posture où je vais résister, l'autre à le pouvoir de forcer, si l'autre arrive et que je ne résiste pas... la CNV c'est ça.

Y'en a qui viennent me voir parce que je suis un mec et ça les rassure, de même qu'ils pourraient venir parce que j'ai des enfants, ou parce que j'ai travaillé en entreprise et dans le monde marchand donc se disent que je vais comprendre leurs préoccupations

Je considère qu'apprendre la CNV et s'occuper des enfants c'est bien, mais s'ils se retrouvent après dans un environnement où on ne vit pas ces valeurs là, c'est une imposture. Je préfère aller au bon endroit, les diffuseurs d'ambiance, c'est les parents, les enseignants, les gens qui font figures d'autorité.

En entreprise c'est autre chose. Par exemple j'étais dans une entreprise société d'épuration d'eau, c'est des gens qui ont une vie dure. [...] Une fois, un des gars a dit qu'il avait besoin de temps pour faire le deuil d'une chevelure abondante. T'as un gars qui a l'air un peu rustre qui partage un truc important. Que des baraqués, durs à cuir qui fondent

Comme en France il y a la formation professionnelle continue qui te permet d'avoir des financements et donc il y a des sortes de devoirs, des objectifs pédagogiques, il faut pouvoir mesurer des acquis etc. Pour moi il y a une confusion, le champ des règles prend parfois un petit peu trop d'importance [...] Mes collègues français auraient tendance à vouloir tout formater. Ils confondent "objectifs d'une formation qui répond aux critères administratifs français" et "un truc qu'on propose à des gens de vivre pour intégrer la CNV". Parfois ils sont tellement obnubilés par le fait de vouloir obtenir des financements qu'ils font un méli-mélo.

Maryse

Est-ce que je laisse dirigée par ma réactivité de mammifère, on est des mammifères avec des systèmes et des réactions de forces automatiques ou est-ce que j'use de ma liberté de choix de répondre à chaque situation d'une façon qui soit ajustée

Derrière le racisme, il y a un besoin de sécurité, un besoin de repères [...] savoir aussi traduire quand l'autre me dit une phrase sexiste, il y a quelque chose qu'il cherche à affirmer d'important pour lui qu'il ne sait pas dire autrement qu'en le projetant sur moi. Et du coup, comment je développe ma capacité à aller accueillir, ne pas prendre sa parole contre moi mais de voir que c'est juste une façon tragique de dire quelque chose qui est important pour lui. Par exemple, si quelqu'un me dit que les femmes sont trop sensibles, je vais lui dire "est-ce que tu es mal à l'aise quand tu vois une expression intense qui s'exprime et tu as besoin qu'il y ait de la mesure ?", bah oui évidemment car lui est coupé de ses émotions. Ce n'est pas à prendre contre moi c'est juste aller écouter ce que dit l'autre, qu'il ne sait pas dire autrement qu'en le projetant sur la femme, en faisant des catégories

Je crois que le changement est personnel avant tout. [...] Pour moi c'est vraiment le levier incontournable et presque suffisant du changement social. Si j'incarne moi une posture je ne suis plus obligée d'aller convaincre les gens

Un grand écart entre les formateurs qui interviennent en entreprises avec le contexte de l'entreprise, le langage, les codes et puis ceux qui sont des électrons libres avec une place qui est faite à l'intuition, à l'expression artistique, à la liberté de mouvement, d'être, où les codes sont balayés pour être vraiment à l'écoute du mouvement de vie et cette liberté d'expression du mouvement de vie

Rachel

Ca me rappelle certains conflits quand j'étais dans l'éducation nationale, des conflits entre personnes qui n'ont pas les mêmes codes culturels parce qu'ils ne sont pas du même milieu, pas les mêmes vêtements, le même champ lexical, le même flot, le même volume sonore, et des personnes qui sont perçues comme agressives ou mal élevées alors qu'en fait ce ne sont juste pas les codes dominants bourgeois. Ces mêmes personnes peuvent développer une pensée très intéressante par ailleurs et parfois il peut y avoir ce même conformisme dans le milieu de la CNV. [...]« Je vois des gens essayer de s'exprimer sur des choses comme ça, les voir se faire culpabiliser ou voir des processus d'exclusion parce que ce n'est pas assez dit en CNV. Et par des personnes qui ne voient pas du tout leur position de domination, qui parlent de neutralité, d'une forme même d'éveil, de sagesse [...] [il y a parfois cette croyance [...] que la bonne CNV serait une CNV où on ne struggle pas, un peu en encéphalogramme plat. Où on parle doucement en volume et doucement en flux. Presque comme s'il y avait des normes de langages, quelque part qu'on pourrait rapprocher de codes bourgeois. Donc une forme de conformisme qui rejoint une peur du conflit parce que le conflit ne serait pas de bon ton

Quelqu'un peut me dire quelque chose de très raciste et je peux lui répondre par exemple "ha tu te sens inquiet quand tu vois qu'il y a beaucoup de personnes noires à Chatelet quand tu prends le métro, tu te sens mal à l'aise, t'as l'impression d'être seul.e", je peux me mettre

en lien avec par exemple sa perte de repère etc. Ca ne veut pas dire qu'intimement je le rejoins. [...] je me mets en mode automatique. Et lui se sent bien, se sent beaucoup mieux. [...] j'aurais les moyens de faire de l'empathie si tu veux, et pas forcément d'être en empathie, parce que je peux, je sais le faire, j'ai les compétences mais à un moment donné cela me coûte trop dans le rapport [...] je suis limitée et à un moment je préserve mes ressources [...] On pourrait se dire, en suivant le rêve de la CNV, que s'il se sent rejoint, ça va être plus facile pour lui de te rejoindre.... pour l'instant pour moi, je n'en fais pas encore l'expérience

Il y a quand même beaucoup de personnes qui connaissent et pratiquent la CNV qui sont plutôt d'un milieu aisé, ou en tout cas même s'il n'y a pas toujours un capital financier, il y a un capital culturel.

Le problème est son accessibilité uniquement à certains milieux, ce qui donne encore du pouvoir à des personnes qui structurellement en ont beaucoup. Il y a pour moi quelque chose de dysfonctionnant. [...] que des gens très bien intentionnés d'un milieu privilégié acquièrent des outils qui renforcent leur position de domination, là j'y vois une critique importante s'il n'y a pas en même temps une conscientisation des rapports de domination et une inclusivité pour toucher d'autres publics

Je vais beaucoup auprès de personnel soignant ou un peu dans l'éducation nationale mais beaucoup dans le médico-social où là je touche à des classes sociales qui ne s'inscriraient pas aux stages de CNV. Quand j'ai des femmes aides soignantes, je touche un public plutôt de classe populaire et c'est ça aussi qui me plaît.

Le fait de voir que ces situations se reproduisent, sortir de "c'est mon problème, mes blessures", sans nier qu'il y a des blessures de l'enfance et des problématiques qui sont individuelles. En même temps, pour moi c'est très important de réaliser [...] que c'est aussi une histoire collective. Cela permet de montrer des processus qui sont la plupart du temps invisibilisés, et néanmoins réels. [...] cet aller-retour entre l'individuel et le collectif. Si je caricature, j'ai pu avoir une vision et je ne suis pas la seule, que la dimension politique est exclusivement basée sur le collectif et la dimension individuelle sur la connaissance de soi, la psychologie etc. alors que pour moi c'est les deux conjointement qui peuvent amener une action politique. C'est ça que j'aime dans le féminisme, l'intime est politique et inversement. [...] Dans les milieux politisés il y a cette peur d'aller trop vers les blessures personnelles, individuelles parce que ce serait une façon de psychologiser et donc de se détacher de la dimension collective et politique. Dans les milieux CNV et autres outils de développement personnel, on a une croyance que si on est dans le politique alors on est coupé.e.s de la vie, on est dans les débats d'idées. Pour moi c'est quand même une position de dominant, c'est un privilège que ce soit un débat d'idées quand tu ne le vis pas. Ca peut aussi être la position de personnes en situation d'oppression mais qui ne le voient pas, qui pour le moment en tout cas ont suffisamment d'intérêts et de possibilités pour ne pas le voir.

Avec la CNV, j'ai vu un moyen de faire quelque chose de ma colère en moi, qui me faisait peur, d'en faire quelque chose de pas trop destructeur pour moi et pour les autres. [...] Je veux m'appuyer beaucoup sur des travaux de Roxy Manning, sur mon expérience personnelle et des expériences d'autres personnes que je connais pour pouvoir déculpabiliser la colère. J'aime beaucoup ce que dit Eva Illouz à ce sujet, sur le fait que c'est aussi un privilège de ne pas être en colère.

Il y a une dimension d'empuissancement des personnes appartenant à des groupes minorisés parce que je vois ça comme un outil d'émancipation [...] au service du féminisme et de l'anti-racisme ou d'un féminisme décolonial [...] Si tu te blindes, que tu souffres, que tu souris ou que tu t'énerves, avec des protections inconscientes, tout le temps dans la réactivité.... C'est pas la même chose en termes de confiance en soi, d'énergie, de coût physique. Je pense aux somatisations liées au racisme, sexisme, ect. Dire que je ne peux pas faire en sorte que tout le monde comprenne [...] mais je peux faire plus de choix conscient. Est-ce que j'écoute, est-ce que je m'exprime, est-ce que je décide de partir, est-ce que je suis dans le calling-in ou calling-out

J'ai aussi une critique concernant les exemples de Marshall Rosenberg [...] Que ce soit dans les conférences ou dans le manuel, livre de référence "les mots sont des fenêtres", c'est beaucoup des références à fond dans l'hétéronorme [...]. Un exemple insupportable pour moi c'est celui de cette femme qui fait à manger, qu'il utilise pour illustrer "ne fais rien si tu ne le fais pas par joie". Cette femme fait à manger à son mari et ses deux fils depuis des années et se rend compte grâce à la CNV qu'elle est pas obligée de le faire et qu'elle n'aime pas cuisiner en réalité. Ses deux fils vont à un atelier quelques jours après et sont contents de la nouvelle situation car elle était énervante à se plaindre tout le temps. On pourrait avoir une approche, où on amène les questions de genre et d'inégalités du travail reproductif, de la charge mentale, des assignations sociales liées au genre on pourrait en faire un très bon exemple

On reproduit toujours, notamment dans les rapports genrés, des biais. Parce que qui écoute, qui prend soin de la relation, qui demande des nouvelles, qui va voir l'autre quand il y a un malaise, qui va facilement lâcher sur une stratégie pour sortir des situations de blocage ? J'ai l'impression, que ce soit dans ma vie ou celle des gens autour de moi, qu'il y a une tendance, parce que les femmes sont plus formées, sont socialisées pour prendre soin de la relation

Des stages de CNV d'introduction et d'approfondissement qui ont une dimension critique qui se rapprochent d'ateliers de conscientisation, des endroits et position de domination. Parfois [...] lorsque ce sont des groupes de femmes cis-genres blanches, il y a des endroits où ces personnes se trouvent minorisées et d'autres non. [...] si on est dans un groupe mixte, ce qu'il s'est passé à plusieurs reprises, c'est que les situations ne sortent pas sans une gêne chez les femmes et des résistances chez certains hommes qui vont dire "moi aussi, je souffre, j'ai peut être pas vécu d'agression sexuelle mais j'ai d'autres problèmes" et vont

prendre beaucoup de place pour parler de leurs problèmes et je suis obligée de recadrer et de donner des chiffres

Parfois rien que le fait de nommer d'être blanc, cis-genre, un homme. Inviter les gens à se positionner, à se voir dans leur groupe d'appartenance, les personnes privilégiées n'ont pas l'habitude de se voir dans cette position. Il y a parfois ce qu'on peut appeler la man sensibility ou la white sensibility qui peut s'exprimer de manière très violente. [...] On peut se demander si on conforte le fait que des personnes habituées à être à l'aise le soient tout le temps. On cautionne par là même que des personnes habituées à être mal à l'aise le reste du temps le soient. Ou est-ce qu'on ose poser un petit malaise en amenant des questions ? [...] je préfère ce petit inconfort qui crée de la sécurité pour les personnes minorisées [...] plutôt que de maintenir un statu quo selon lequel "on est tous à l'aise" alors que c'est faux, certaines personnes ne sont pas à l'aise mais font bonne figure depuis très longtemps

J'ai animé un groupe récemment avec une personne musulmane, elle m'a très clairement dit que tant que je ne m'étais pas positionnée, elle portait une charge mentale raciale parce qu'elle ne savait pas où je me situais par rapport à ces questions, mon degré de conscientisation, de formation. [...] quand je me suis positionnée, elle m'a fait un retour vraiment super, elle s'est exprimée dès le tour d'ouverture en grand groupe, elle a pu parler de son insécurité les fois précédentes, tout en ayant confiance en moi. Par exemple [...] une personne a comparé, pour montrer qu'elle comprenait j'imagine, pour se mettre en lien [...] au fait qu'elle était végétarienne et qu'elle se prenait beaucoup de remarques sur ce sujet. A ce moment-là j'ai pu dire à cette personne "ça te fait un appui pour voir que c'est désagréable quand tu es vu.e uniquement à travers un comportement ou un groupe d'appartenance, simplement on ne peut pas mettre ça au même niveau parce qu'on ne te refuse pas un appartement, une place sur le marché du travail parce qu'on est végétarien.ne".[...] Ces interactions font que cette personne musulmane a pu prendre sa place.

Sacha

C'est un grand piège chez les humains d'avoir l'air d'être des adultes, d'être des adultes alors qu'on n'est pas toustes encore au stade de l'humanité. Beaucoup d'humains qui ont une apparence humaine en sont à des stades qui sont encore de l'animalité, parce qu'ils sont réagis par leurs pulsions, émotions. La CNV est accessible à tout le monde si on est déjà arrivé au stade d'évolution de conscience dans lequel on a déjà fait un retour vers soi.

Heureusement que l'on n'a pas besoin d'avoir vécu ce qu'a vécu l'autre pour pouvoir se mettre en empathie. J'ai pas besoin d'avoir été violée pour me mettre en empathie avec une femme qui a été violée [...] T'as pas besoin d'avoir les mêmes caractéristiques pour te mettre en empathie c'est le cœur de l'empathie en CNV justement

Partout où tu as des hommes au pouvoir, c'est un pléonasme. Les mecs sont sensés être des êtres de pouvoir et les femmes des êtres de soumission dans notre société

Quand je regarde les projets de changement social concret où on va avoir des formateurs qui mettent du temps, de l'énergie pour donner gratuitement mais ça demanderait à ce qu'ils soient dans des structures qui les prennent en charge, et ça n'existe pas. Notre réseau ne soutient pas, il n'y a pas de recueil de fond, auprès du grand public ceux qui ont les moyens

Je dirais qu'on est passé d'une CNV qui était d'un engagement social, avec des racines avec Gandhi, Luther King, vraiment des mouvements de non-violence et un engagement de l'être où il engage toute sa vie et ne fait rien d'autre que ça et ne fait pas ça pour avoir un métier, on a pu passer à une CNV de salon. A des formateurs dont c'est l'activité. Ils donnent des stages pour du grand public, des gens qui ont les moyens. Si on parle de changement social c'est un des grands ratés de notre réseau. [...] c'est devenu une sorte de métier, exactement l'inverse de ce que voulait Marshall, d'ailleurs il a arrêté en 2006 les certifications car il disait qu'un formateur sur deux ne correspondait pas à ce qu'il voulait. Je cherche des fadas qui vont sur les routes agir pour le changement social sans chercher à gagner de l'argent avec ça. [...] Je peux me relier à ces êtres qui ont des besoins matériels comme tout le monde, qui ont des besoins de sécurité financière comme tout le monde mais est-on connecté à ce rêve de changement social ou initial ou est-on centré sur nos propres besoins de sécurité matérielle ? C'est ok mais dans ce cas sommes-nous conscients qu'on n'est pas en train d'être les formateur.ice.s que Marshall souhaitait ?

Avant, mon attention n'était pas centrée sur ça, j'étais dans une voie spirituelle, j'étais dans un mode d'aller vers de l'éveil donc de la désidentification de tout. En faisant une transition de genre, en me documentant à fond sur le sujet, je découvre un autre aspect de la société, avec ce truc homme/femme qui est fondateur dans notre société patriarcale hétéronormée [...] c'est tellement le centre de notre société cette binarité hommes-femmes avec hommes>femmes tout comme blanc >noir tout comme hétérosexuel>homosexuel [...]. Notre société ne pourrait pas produire ce qu'elle produit actuellement de violence, d'intolérance, de séparatisme si elle n'était pas patriarcale. [...] «je réfléchis beaucoup ces temps-ci à la violence qu'il y a par rapport aux transgenres [...] Ça à a voir avec les privilèges, c'est : les hommes cis [...] vs les hommes trans*, ils voient ça comme comment oses-tu prétendre au privilège d'être un homme ? [...] Ça les met en danger parce que ce qui est un privilège qui normalement ne peut pas être remis en question, ils se rendent compte que c'est possible de ne plus l'avoir, alors que normalement c'est biologique

Mon action sociale à ce niveau là ça va être de créer une chaîne YT qui s'appelle transcendance, une vision spirituelle de la transidentité et dans laquelle je vais faire un nombre conséquent de vidéos et de podcasts [...] pour les personnes qui sont dans des parcours de transidentité et n'ont aucun repère au niveau spirituel.

En terme d'action sociale, ça m'intéresse beaucoup de me mettre au service de groupes activistes dans des milieux trans* ou féministes qui se sentent démunis pour atteindre les objectifs qu'ils ont, entendre leurs peurs [...] je vois beaucoup d'écueils où sont la plupart des activistes [...] ils sont en réaction et sont très en souffrance. Ils disent des choses qui ne sont pas entendables par les personnes auxquels ils s'adressent [...]

Corinne

on est responsable de ce que l'on vit.

S'il y a un paradigme que j'ai intégré c'est qu'on est responsable de ses propres ressources et que je ne peux rien pour l'autre. C'est un gros travail d'humilité en fait la CNV. [...] on est responsable de ce que l'on vit. [...] C'est en ça que la CNV est un outil de transformation sociale.

Dans la communauté CNV on a une légitimité que quand on est reconnu formateur certifié

J'interviens dans les prisons, le secours catholiques, plutôt le monde associatif, plutôt les endroits où il n'y a pas de tune, les milieux militants

Il y a plein d'endroits où il y a eu une prédominance du prisme visuel pour que ça soit plus dynamique sauf que ça oublie les autres canaux d'apprentissage. [...] Je pense que les formateurs font des efforts, y'a une adaptation tant que c'est pour accéder aux modules de base. Le plus gros problèmes c'est dans la parcours de certification, c'est pas dans les formations grand public où il y a une intention d'ouverture. C'est pas conscient mais l'image du formateur qui est limite burn out tout le temps, y'a un validisme important

Ce qui est compliqué dans le rapport au pouvoir avec la CNV c'est que normalement, il y a quelque chose avec ce principe d'équivalence, on est d'être humain à être humain et en même temps on est dans ces sociétés normées et hiérarchisées où se ré infiltre la hiérarchie de manière systémique. Après on va mettre la hiérarchie de l'expérience, les sources, c'est très insidieux, on va privilégier les hommes car il n'y a pas assez d'hommes dans la communauté, il va y avoir un jeunisme aussi à se dire que les jeunes c'est tellement mieux.

Je mesurais que les gens ne se voyaient pas comme acteurs de droit, moi non plus d'ailleurs, et il y a un problème avec le rapport à la dignité, à la honte, au pouvoir d'agir. Pour agir, il faut déjà se reconnaître en tant que personne, et quand on est victime de discrimination, ce n'est pas gagné. Pour moi effectivement, utiliser la CNV pour retrouver sa dignité et son pouvoir d'agir c'est une voie de passage. Je viens de faire mon premier stage en tant que formatrice certifiée et c'est sur la honte car pour moi c'est un des sentiments sonnette d'alarme qui permet de retrouver le plus son pouvoir. [...] Et souvent quand on est victime on a des hontes, pour plein de choses, on ne peut pas appartenir, on n'est pas digne, on n'est pas intègre, on ne peut pas parler

Claire

La CNV t'apprend que l'autre n'est pas ton ennemi, c'est juste qu'il va faire quelque chose qui va être le déclencheur, le stimulus qui va toucher quelque chose chez toi, une blessure à toi, quelque chose que tu te racontes [...] il n'y a que toi avec toi et comment je vais m'occuper de ça et dire merci que l'autre ait été le stimulus et m'a permis d'aller guérir quelque chose chez moi et de m'en occuper. Comment je reprends ma responsabilité

quelqu'un qui a des propos homophobes est en train de chercher à satisfaire un besoin, toutes les croyances qu'on a cherchent à satisfaire un besoin. J'ai fait un stage la semaine dernière sur les croyances limitantes. Et on apprend comment traduire les croyances limitantes de certaines personnes qui peuvent nous sonner désagréables à l'oreille. Mais en fait tu vas te relier à c'est quoi son besoin derrière

En général, il y a une ouverture dans ce qui est dit, de tolérance [...] globalement le public CNV, les gens qui viennent et les formateurs sont assez ouverts [...] La CNV parle des humains, ça me viendrait même pas à l'esprit de parler de ce genre de trucs quoi [la couleur de peau et l'orientation sexuelle]

Pour moi c'est tellement évident qu'on parle d'humains et que les humains sont tous pareils avec les mêmes besoins, que tu sois noir, blanc, un homme, une femme, un trans ou peu importe qui tu es, on va se retrouver là justement c'est une façon de retrouver une égalité humaine, ça me plait ça aussi.

Comme à l'époque quant j'étais plus jeune je savais que j'étais homo mais ce n'était pas aussi acceptée qu'aujourd'hui et encore aujourd'hui ce n'est pas si accepté que ça [...] Je rêvais d'un monde où on s'en fouterait de ça. [...] même moi aujourd'hui si je parle d'un ami qui est homo, [...] je vais dire qu'il est homo. Je me vois en train de faire ça. On devrait s'en foutre mais on précise que la personne est homo, noire etc y'a encore un truc ... et pourtant je suis ouverte dans mon coeur, j'ai pas de .. et pourtant on fait encore la différence, ce truc de mettre dans des cases. On est conditionnés à ça. Je rêve d'un monde où il n'y aurait plus ce conditionnement de mettre des gens dans des cases, y compris soi.

Moi je laisse pas les gens me mettre sur un piédestal, ce n'est pas parce que je suis formatrice en CNV que je suis toujours en mode CNV, pas du tout.

Je pense que la CNV c'est un rapport à soi, c'est plus yin et du coup naturellement il y a plus de femmes qui sont attirées par ça. Les hommes un peu moins.

Mélissa

Ça a été un gros shift de paradigmes notamment par rapport à ce que je vivais : le pouvoir que je donnais à l'autre. Le fait de me dire que l'autre m'avait blessée ou que l'autre m'avait

fait du mal, j'ai eu cette prise de conscience que c'est moi qui donne le pouvoir à l'autre et si j'avais envie de reprendre le pouvoir, c'était déjà me raccrocher à "j'ai le pouvoir de changer ce que je ressens".

Je prends l'exemple de MeToo ou BLM : amener de la conscience, on peut le faire depuis un certain endroit, qui plutôt que de dire que je suis en train de montrer quelque chose que je vis, et dont j'aimerais que tu prennes conscience, inverse le pouvoir et donne du pouvoir à la victime, on perpétue le triangle de Karpman, où le persécuteur devient à son tour la victime. Ce triangle part d'une tri-posture relationnelle, qui est tantôt d'occuper la posture de victime, persécuteur ou sauveur

Pour moi ces mouvements-là peuvent produire l'effet inverse de l'intention initiale. [...] Je vois le mouvement MeToo, il y a eu un mouvement anti MeToo parce qu'on s'est rendu compte que ça libérait la parole mais du coup portait préjudice à beaucoup d'hommes [...] qui ont été des victimes de ce mouvement à tort. Le BLM fait une montée de racisme, là où même le mouvement BLM est pour dire "prenez conscience de toutes les injustices" mais moi j'ai vu des vidéos.. je suis africaine de naissance, je suis Kényane de naissance et de cœur, je suis très touchée par ça mais je peux entendre que tout ces mouvements ont activé des personnes qui se sentaient en insécurité par rapport à tout ça, et c'est pas ce pour quoi on œuvrait, c'est pas ça le mouvement de base.

Du fait que j'ai un certain niveau d'études, j'ai fait une formation de coaching, ça m'a beaucoup facilité ne serait-ce que d'avoir trouvé facilement des postes de formateurs au sein de l'entreprise sans même être certifiée, je sais que c'est grâce à mon expérience professionnelle que j'ai grâce à mon privilège éducatif. Ce sont des choses interconnectées

c'est moi qui donne le pouvoir à l'autre

Au sein même de notre communauté, là même où on prône la collaboration, on a ne serait-ce que dans le cercle des formateurs ceux qui sont formés et ont connu Marshall, ceux qui sont certifiés mais qui n'ont pas connu Marshall, après dans la strate il y a ceux qui ont vendu des livres, qui sont plus connus par leur réputation médiatique, après il y a les formateurs fraîchement certifiés, après il y a les gens qui sont dans le parcours, après ceux qui ne le sont pas

Derrière la certification il y a beaucoup de choses. Il y a ce label de la certification mais il y a aussi la notion d'argent parce que le parcours coûte une certaine somme [...] Il y a une notion de privilèges géographiques qui pour moi est un désavantage parce que j'habite Bordeaux et on est excentrés par rapport à beaucoup de lieux de formations. Mais je suis beaucoup plus privilégiée que mes copains bénins par exemple [...] Il y a donc le privilège géographique, financier, de l'expérience

En terme de diversité de couleurs, je connais beaucoup plus de gens... je vais poser le mot... de personnes de couleur plus blanche que basanée voire noire, dans toutes mes rencontres CNV

Toutes les formations qui existent au Kenya dépendent de financement qui viennent des pays du Nord. Mon objectif est de monter des formations qui seraient auto-financées, donc qui ne dépendent pas de subventions de pays du Nord, mais surtout pas des entreprises au Kenya, parce qu'elles peuvent se le permettre. [...] pour moi les personnes défavorisées en France ont déjà un privilège. Aujourd'hui il existe entre 70 et 100 formateurs certifiés français. Au Kenya, il en existe deux. Donc si j'ai envie d'amener de l'eau dans un moulin, j'ai envie de l'amener là où il est beaucoup plus vide que là où je peux avoir confiance qu'il y a d'autres personnes qui peuvent le faire en France.

Je vois que la CNV a vraiment sa pierre à l'édifice à apporter : notamment dans tout ce qui est milieu éducatif [...] parce que j'ai des enfants. Forcément je suis touchée par ce qu'ils vivent dans les écoles qui est tellement loin de ce que j'aimerais qu'ils vivent.

Amener un management collaboratif est transformateur pour tout le monde, c'est gagnant-gagnant, les employés se sentent mieux, produisent mieux, les entreprises sont plus rentables. L'inverse a un grand coût de démotivation, de perte de confiance, d'arrêt maladie et donc de coût

Je suis persuadée que si dans l'espace où je passe le plus gros de ma journée, aujourd'hui pour la plupart c'est le monde du travail, je vivais plus harmonieusement avec moi et avec l'autre [...], je rentrerais, ce serait plus harmonieux avec mes enfants et mon mari, je vivrais mieux le métro, j'aurais moins envie de bousculer les gens, de me stresser, me speeder, et il y aurait un effet boule de neige dans mon quotidien

Ce qui est hyper intéressant c'est que derrière ces notions de pouvoirs et privilèges, il y a souvent une notion de honte. [...] je peux dire "oui je suis plus riche que toi donc je peux me payer plus de formations que toi, qu'est-ce que tu veux que je fasse, ce n'est pas ma faute, je peux te prêter de l'argent mais si je commence à te prêter de l'argent ... [...] Derrière "j'y suis pour quoi moi?", il y a un peu de honte que j'essaie de masquer, ça me demande de pouvoir accueillir cette honte, d'avoir de la douceur et de voir ce que je fais de cette honte. C'est la transformation de cette honte là qui m'amène moi dans l'action.

Sarah

Ce que j'aime voir ce sont des gens qui combattent pour construire quelque chose, pas qui combattent pour tout casser.

Je suis d'origine indienne, de par ma maman et je suis aussi blanche de par mon papa qui est européen, j'ai été éduquée avec la culture blanche donc je m'estime parmi ceux qui sont

privilegiés dans le sens accès à quasiment tout dans la vie, accès à la formation, à l'argent, aux personnes, aux études, à ce que je veux en fait, je voyage etc [...] je n'ai pas trop de délit de faciès, enfin ça dépend ou je vais mais ça va

L'accès à la CNV en général est plutôt réservé aux personnes qui ont les moyens ou certains moyens en tout cas. Que ce soit des moyens externes comme des ressources et des formations, ou des moyens internes (une forme de disponibilité intérieure pour faire ce travail). Si on a de la disponibilité intérieure pour faire ce travail, c'est que vraisemblablement nos besoins de base comme la sécurité, un toit, sont assurés.

Ce processus est vraiment un processus d'accueil, d'empathie et c'est probablement une qualité de l'être humain plus dans le côté féminin des gens, dans le côté j'absorbe, je prends. Il y a une grande incapacité à mettre des limites et dire non. Ça je vois aussi que ça vient de notre tendance qu'on a à vouloir dire oui à tout, à intégrer tout etc et que l'énergie masculine [...] qui est de mettre du cadre, de poser mes limites, de dire stop est pas tout le temps là en fait. Ce qui mène à des burn out, l'extinction d'énergie de pas mal de personnes.

Je suis en train d'explorer ça, de vraiment travailler sur où sont les endroits dans ma vie et dans mon travail où je vois que j'exerce/j'ai mon privilège. Ça vient réveiller plein de choses, il y a de la culpabilité, de la honte, du déni mais c'est très intéressant de travailler ça.

Répondre aux critiques par "ce n'était pas mon intention, je n'ai pas voulu faire ça", ça ne marche pas parce qu'on voit vraiment qu'il y a la relation de pouvoir. On voit vraiment que là on n'est pas sur le même plan. [...] toutes ces justifications, être sur la défensive, tout ça fait partie des comportements qu'on a quand on est dans la posture du privilégié et c'est ça qui est dur parce qu'on se dit "je fais quoi, comment est-ce que je les rejoins si je ne peux même pas me plaindre, dire que ce n'était pas mon intention ?". En fait ça me demande d'aller chercher cette empathie dont j'ai tellement besoin ailleurs [...], d'essayer de les rejoindre sur vraiment ce qu'ils vivent d'important et d'essayer d'au moins pouvoir refléter, leur montrer que j'ai compris. Pour moi ça a été très fort de constater ça, que tant que je me justifie, que j'essaie de prouver que je suis autre chose que ce que je suis, ça crée beaucoup de violence.

Eléonor

J'ai été militante politique pure et dure pendant 10 ans. Je voulais changer le monde. Y'a toujours ce côté de moi qui veut contribuer à changer les choses sauf que c'est pas à partir du même endroit, je ne veux pas changer les autres, je crois fondamentalement que c'est parce qu'en moi même des choses ont bougé que des choses peuvent bouger autour de moi.

Je m'affirme ou j'affirme au niveau de mes droits, de la reconnaissance d'une identité, d'une culture, mais ça ne va pas être au dépend d'un autre ou d'un groupe. [...] la manière dont les choses sont dites, je ne suis pas .. balance ton porc ou des choses comme ça je ne suis pas d'accord avec ça.. oui qu'il y ait des procédures qui puissent être faites de restauration de la

personne, qu'elle retrouve sa dignité mais pas je restaure ma dignité aux dépends de la dignité de l'autre.

C'est vraiment le principe du besoin, le besoin est universel et nous relie. C'est comme le postulat qui dit que les hommes ne sont ni bons, ni mauvais, ils ont l'élan de contribuer s'ils en ont le choix. Pour moi c'est essentiel de croire à ça

Il y a beaucoup plus de femmes que d'hommes, beaucoup plus de blancs. On est représentatif d'une société et de celle qui vient en stage, qui va se dire que ça l'intéresse et va vouloir se former

Mon idée est de toucher des gens qui viendraient jamais en formation. Dans tous les différents milieux, les gardiens de prisons, les chauffagistes, c'était des jeunes 25-30 ans, qui vraiment ne seraient jamais venus en formation, que ce soit milieu culturel, social, financier. Là ce qui est génial dans cet exemple c'est que c'est le directeur de l'entreprise qui avait découvert la CNV et l'appliquait pour lui même nous a fait venir pour l'ensemble (une quarantaine) de toute l'entreprise. Pendant les ateliers de théâtre participatif, même le directeur se mettait en jeu, montrait qu'il était démuni, là pour moi on est dans le changement social

Est-ce que ces privilèges je peux les mettre au service justement ? C'est une autre posture par rapport à ses privilèges, me culpabiliser ne va pas aider. Par exemple je n'ai pas de problème de sécurité financière donc ça me permet de faire des interventions sans être payée, d'offrir du temps pour soutenir différentes choses ou associations.

Raphael

Si c'est un projet mental issu d'une révolte, insatisfaction, d'une intention, de revanche, de vengeance, des intentions comme ça pour moi sont vouées à l'échec. Ca va créer des choses encore plus violentes que ce que j'essaie d'éliminer

Avec les termes CNV on pourrait dire de ne pas mélanger les stratégies et les besoins. L'écriture inclusive est une stratégie, c'est un fait. Le besoin en dessous ce serait de faire en sorte que le masculin et le féminin soit représentés de manière équitable et que les femmes aient une représentation à la mesure de ce qu'elles représentent dans la société. [...] C'est ça pour moi le besoin fondamental, et ensuite les stratégies on en discute [...] C'est venu sans qu'on en parle et qu'on décide quoi que ce soit. Moi je fonctionne pas comme ça, je veux qu'on parle des choses, qu'on argumente et qu'on prenne des décisions. [...] Je suis pour la liberté de choix et d'engagement sans avoir de contraintes ou que ça ne prenne des formes morales. [...]Le français est déjà assez compliqué, c'est important que ce soit facile, qu'il n'y ait pas de créations personnelles, qu'on s'entende, qu'on en parle, qu'il y ait des débats mais pas passionnels sur ces sujets. [...] Qu'on en parle de façon dépassionné quoi. C'est ces

passions que je sens qui me font peur. [...] J'ai peur que ça devienne une norme morale et à laquelle on va se soumettre par crainte d'être exclu

On est dans un pays où il y a une population blanche qui est en majorité. Probablement aussi que les personnes blanches jusqu'à présent étaient plus cultivées ou plus intéressées par ces questions là. Ça peut changer, c'est pour moi en train d'évoluer de toute façon

Par exemple en Inde ce qui va être plus important que la relation que l'individu a avec lui-même, ça va être la relation au groupe. En Afrique du Nord c'est pareil, c'est le groupe qui est important car si je ne suis pas intégré dans un groupe je suis en danger de mort. En Occident, on peut être seul et ne pas être en danger de mort. Tous les besoins sont là mais tout le cercle des besoins glisse un petit peu de la communauté, la collectivité, l'appartenance à une famille, une tribu, un clan, une obéissance religieuse, alors que chez nous il y a ça mais aussi la possibilité pour l'individu d'avoir une certaine autonomie, qui n'est pas possible d'avoir dans d'autres pays [...] Des besoins vont avoir plus d'importance dans telle ou telle culture et je dirais même civilisation.

Maelle

Marshall a révélé le processus aux Etats-Unis, dans des communautés extrêmement métissées donc je crois qu'à partir du moment où c'est un véhicule qui permet d'aller à l'essence de soi, il est au delà des cultures et des religions etc.

Je suis touchée que les questions de pouvoirs, de privilèges, de domination soient des objets d'études et de réflexions car j'aspire à ce qu'il y ait de plus en plus de conscience à cet endroit là [...] Je me renseigne très peu là dessus car [...] j'ai décidé que j'arrêtais de nourrir mon cerveau qui est plutôt un être boulimique [...], je ne vais pas lire quoi que ce soit.

Un jeu de pouvoir c'est jamais un dominateur et n'importe qui, c'est un dominateur et quelqu'un qui accepte de donner un petit peu la zapette de sa vie à celui qui est dominateur

Il y a un poids de notoriété de ouf pour l'association des formateurs et quand tu es certifié tout le monde te kiffe, y'a des gens qui te disent bienvenu dans la communauté de formateurs mais y'en a surtout beaucoup qui te disent félicitations

Je sais qu'il y a un souhait d'élargir la diversité, je ne suis pas très à l'aise avec ça, je ne suis pas contre. Ça me va très bien de penser à l'accès plus largement, si on se dit qu'il y a des gens qui ont envie de se former et qui ne peuvent pas, alors ça m'intéresse d'ouvrir la possibilité mais aller chercher la diversité absolument pour moi c'est artificiel. C'est comme si on était dans un terrain des Bouches-du-Rhône où poussent du thym, du romarin, des chênes lièges et qu'on se dit moi je voudrais de la diversité dans mon jardin, je vais planter des hortensias et des saules pleureurs, y'a un truc qui n'est pas la vie quoi. Ça me fait penser au missionnaire catholique.

Françoise

C'est vraiment quelque chose en quoi je crois, au delà de la diversité et des cultures [...] je cherche ce trésor qui est notre humanité et je vois bien comment j'apprends tellement de tout le monde. Je suis dans quelque chose qui est complètement équitable, souvent quand je fais une intervention, j'ai l'impression d'avoir appris largement autant qu'eux.

Il faut que tu sois recommandé par quelqu'un [...] Ce qui est plus subjectif, c'est que c'est des gens qui t'accompagnent pour voir à quel point tu manifestes [l'intégration de la CNV]

J'aime beaucoup travailler sur comment développer un leadership au service, avec le sens noble du terme [...] posture qui est vraiment celle du servant leader c'est-à-dire au service du groupe, de ce qu'on a à faire, plus qu'au service de son propre égo.

Pour la CNV en entreprise, [...] on est pas dans une relation d'équité, il y a des structures, des pouvoirs et privilèges, c'est important de le prendre en compte [...] à chaque fois je leur rappelle bien c'est quoi l'intention et surtout eux en tant que manager, pas l'inverse, de dire "quand vous dites ça, c'est dans quelle intention, ça a quel impact?", parce qu'ils pourraient être intéressés de partager leur vulnérabilité why not mais [...] c'est au service de quoi ? Peut-être que si j'ai besoin de parler de ça, il faut peut-être que je choisisse quelqu'un d'autre.

Je garde toujours en tête comment c'est à toi de soutenir la parole de ceux que tu imagines, vois, sens moins en pouvoir que d'autres [...] par exemple dans mes groupes, quand il y a des personnes asiatiques, je sais qu'elles prennent beaucoup moins facilement la parole, si c'est des femmes, encore moins. Dans mes groupes je vois ceux qui sont plus en retrait, là tu vois j'avais une marocaine qui était super, j'adorais ses contributions, très souvent je suis allée la chercher pour lui demander son avis.

Emilie

C'était pour justement essayer de pallier au fait que le formateur CNV peut exercer une fascination sur son public. [...] quand j'ai été certifiée, un des trucs qu'on nous a dit c'est " faites très attention aux projections que les gens vont avoir sur vous, les gens peuvent tomber amoureux de vous parce que comme vous allez être capable de les rejoindre avec empathie, ils risquent de confondre amour et gratitude"

J'étais surprise de voir à quel point la parole des hommes de ces groupes était bien plus facile que celle des femmes, qu'ils prenaient la parole beaucoup plus souvent et que quand on a demandé un ambassadeur ou une ambassadrice pour faire part de ce qui avait été dit

dans le groupe, il n'y a que des hommes qui se sont proposé quoi, il y avait trois hommes sur 12 et c'est entre eux que ça s'est joué.

Il y a le parcours de certification qui coute beaucoup d'argent, qui dure longtemps, qui est quand même basé sur une intégration de ce que les certificatrices considèrent comme des acquis [...] Moi je sais que je n'ai pas été certifiée plus vite parce que je ne pouvais pas me payer les stages plus vite. Je connais des gens qui sont dans le parcours et qui galèrent financièrement

Plusieurs étaient issus de ce qu'on pourrait.... qui n'étaient pas français classique comme les gens qui viennent d'habitude en CNV, c'était des gens issus de l'immigration.

J'ai fait quelques interventions auprès d'éducateurs spécialisés, auprès d'associations de manière plus anecdotique. [...] j'essaie de gagner ma croûte donc je travaille là où j'ai du boulot quoi. Je me permets de faire du bénévolat de temps en temps pour des assos mais ce n'est pas ma majorité de mon activité parce que je suis femme célibataire moi-même, j'ai un enfant à charge donc j'ai besoin d'avoir une activité qui me permette de vivre.

Pour moi travailler dans les prisons c'est ramener de l'humanité, offrir du soutien aux détenus qui ne doivent pas en recevoir beaucoup dans leur vie. Aider les gardiens pour qu'ils changent de regard sur les détenus et qu'ils comprennent que ces personnes sont là parce qu'il y a toute une myriade d'explications sociologiques, culturelles, politiques qui font qu'elles n'ont pas eu accès aux mêmes chances qu'eux et moi. [...] Je me sens vachement démunie au niveau politique parce que je pense que le problème est politique et je ne vois pas comment arriver à ce niveau là

Il faut comprendre au niveau structurel le problème du racisme dans la société française et comment on est co-responsables de ça et comment on peut voir les choses d'une manière systémique. Ce qu'on ne fait pas assez je trouve.

C'est hyper important que je prenne la responsabilité du fait que je suis blanche, que j'ai forcément un impact de part mes non-dits, les choses que je ne fais pas, mes actes etc. [...] la limite c'est vraiment les blessures de chacun et quels moyens on se donne pour aller regarder nos blessures dans des espaces thérapeutiques qui nous permettent de prendre la responsabilité de notre impact sur l'autre et ça c'est délicat.

Adèle

One of the original certified trainers put himself immediately in front of the flipchart and it was like being in a business meeting. So I stopped everything and I said "waouh we're doing it right now !", we were just kind of keeping that old pattern and the people who had been traditionally leading things were leading it

I have heard it from french based trainers, he said "you know, we offer the training but they don't come, these people who are different profils", sort of like "we're not stoping them from coming, but they're not coming". [...] I think that person was not the only person in the room thinking that [...] that the door is opened, not stepping back and saying waouh there is a lot a structural things that we put in place that block people from either beeing able to come or wanting to come, there are micro-aggressions that are happening that we are not aware of, that we are doing

think those different profils would enrich CNV, it is not like we are going to save them, [...] If we have representatives from different profils, we can miror the world and hopefully also contribute to more peace in the world. [...] I would like to see more blacks, more from the Maghreb, because where are the real tensions in France ? Between the whites and the maghrebians.

The difference between equity and equality. I was not clear at all about that until I went to power and privilege [...] there is in my opinion in France, a misunderstanding because the way things are organised to make everyone equal is basically equal based on a white man model. So without incorporating equity into the conversation about equality, we just keep enabling the dominant, the privileged.

I believe that they are projecting it out to the participants in saying "I don't want to label them because I want them to feel they belong" but I think that it is actually more driven by the formateurs and formatrices wanting themselves to belong.

Agnès

Certaines formatrices et formateurs demandent à des personnes qui sont sur le chemin de devenir formateurs, de leur donner de l'écoute et de l'empathie. Quelque fois je suis à la limite d'appeler ça une prise d'otage. Je prétends pas ne pas l'avoir fait mais c'est plus facile de le voir pour moi quand c'est à l'extérieur évidemment. Particulièrement dans ces moments là je dirais qu'il y a un truc qui peut être biaisé, au niveau de la justesse du rapport entre deux personnes. Si je suis un supérieur hiérarchique, même si ce n'est pas dit et que l'autre se place en dessous mais que je lui demande de l'écoute comme si c'était moi la personne malheureuse, y'a un truc complètement faussé.

Ici en Europe francophone on a une accessibilité à des formations qui est très grande pour des gens qui ont les moyens de se payer des stages. Si quelqu'un veut faire l'équivalent en Afrique, il faut carrément qu'il prenne un avion pour venir jusqu'ici. Rien d'équivalent ne leur est proposé là-bas. On est en train de réfléchir à une manière de .. c'est évident qu'il faut faire de la recherche de fonds, créer des formations en Afrique, former des formateurs africains, former des certificateurs africains, leur donner de l'autonomie pour que ce soit eux

ensuite qui puissent essaimer dans leur propre continent sans avoir à passer par d'anciens colons.

Si tu prends chaque formateur individuellement, c'est rare qu'ils n'aient pas par un biais ou un autre essayer de donner, soit en offrant des places gratuites à leur stage, soit en essayant justement d'avoir accès à des personnes défavorisées ou qui ont des métiers où ils ne gagnent pas de quoi payer leur stage et à qui on offre quand même l'accès. [...] c'est encore au cas par cas et dépendant de la bonne volonté de la personne. Pour moi on sera passé à un autre stade quand on pourra dire qu'on offre régulièrement des stages gratuits en tant que communauté. On n'en n'est pas encore là, ça se fait mais du fait de la générosité d'une personne.

Les enjeux de classe, très subtiles, on peut ne pas se rendre compte quand on a un certain niveau social que d'autres qui n'ont pas le même niveau social vont se mettre sans qu'aucun mot ne soit dit là-dessus en position légèrement inférieure et nous, de l'autre côté, on va peut-être trouver ça absolument normal de se positionner légèrement supérieur. Personne ne va remettre ça en cause. Ce sera lié à des choses qu'on observe, non verbalement, par des choses qu'on apprend par les personnes. Et puis, il y a tout ce qui tenait évidemment à la couleur de peau, aux préjugés qu'on a les uns sur les autres sur le plan culturel [...] toutes les architectures invisibles, c'est-à-dire toutes ces choses qui sont tellement communément établies qu'on ne les voit pas. Y compris les micro-agressions que peuvent subir des gens parce qu'ils sont noirs ou viennent d'un milieu défavorisé, parce que c'est une femme au milieu d'hommes.

On a appris cette notion d'empathie systémique que je trouve intéressante [...] Si tu es une femme et que tu te plains du pouvoir que les hommes de ton équipe ont ou du fait qu'ils ont plus de salaires que toi, on ne va pas te dire, "dis donc tu as un problème, regarde comme tu es tout le temps en train d'être en guerre contre les hommes, il faudrait que t'ailles te faire soigner". On ne prendra pas la personne en la montrant du doigt mais on va lui dire "en tant que représentante des femmes dans cette institution, tu aimerais qu'on réalise combien les hommes ont des privilèges auxquels vous n'avez pas droit". On la remet dans le groupe d'où elle vient et auquel elle appartient et on voit que ce n'est pas son problème personnel mais que c'est vraiment un problème systémique.

Gauthier

Appartenir à l'AFFCNV donne accès à un site avec une visibilité, y'a un côté appartenance et sécurité, dans le soutien matériel et logistique

Le fait d'avoir des prix sur des stages et donc d'être dans une économie marchande ... j'ai toujours entendu dire de la part de mes collègues qu'il y a toujours l'ouverture pour que l'argent ne soit pas un frein mais le système en soi qui est choisi, quand c'est des prix fixes

ou des échelles de prix pour les stages, pour moi ça ne va pas assez loin. On n'a pas recréé un système à partir de la valeur centrale qui est une logique des besoins.

C'est un autre truc intéressant, que l'université a été dominée par des hommes blancs pendant des centaines d'années et donc les récits qui ont été tirés de la science étaient subjectifs, à travers le filtre des privilèges et de la perspective d'hommes. Cela a justifié ces récits qui à nouveau justifiaient des systèmes, que le côté guerrier de l'homme est une évolution.

C'est comme un sortilège collectif, cette histoire de privilèges [...] Quand je prends la mesure des systèmes et de la culture, de comment ils/elles sont conditionné.e.s par le patriarcat, des milliers d'années de conditionnements, de domination, de séparation [...] Tous ceux qui arrivent dans ce monde arrivent dans des systèmes de parentalité, d'éducation qui vont les transformer à un tel point que déjà restaurer une unité en nous demande un travail de fou.[...] Au niveau collectif, c'est la culture qui est portée à l'intérieur de nous qui crée nos cadres de références collectifs et les systèmes qui nous structurent, que ce soit systèmes éducatifs, économiques, politiques, l'environnement, l'architecture. Tout ce que l'on crée ensuite est conditionné par la culture qu'on porte et par les récits que l'on porte

Je ne pense pas qu'on puisse ne pas parler des [...] privilèges. Sinon on essaie de vivre un changement de paradigme à l'intérieur même d'une structure où il y a des inégalités de privilèges etc. Pour moi, questionner les conditionnements systémiques, [...] nos conditionnements individuels et collectifs, c'est fondamental à la CNV.

Avec les contributions de Miki et d'autres, on prend conscience qu'il faut recréer un monde, avec une culture [...] et des systèmes qui sont fondés sur cette prise de conscience que Marshall a apportée. C'est là où ça grince, où il y a deux vitesses. Il y a ceux qui veulent continuer à diffuser un modèle du vivant qui est précieux et a sa place mais qui n'est qu'un des cadrans (intérieur/individuel). Il y en a d'autres qui se disent qu'ils ont intégré ce qu'ils pouvaient et ne veulent pas attendre d'avoir intégré parfaitement pour mettre en place le monde dont on rêve à partir de cette conscience et ce qu'on met en place comme systèmes

La grande frustration pour moi c'est que dans la CNV je voyais beaucoup le focus sur le développement personnel. Uniquement les cadrans intérieurs. C'était comme demander à des poissons rouges d'être libres, d'arrêter de tourner en rond. On peut faire de son mieux, positiver, mais au bout du compte si on change pas le bocal, si on retourne pas à la rivière on reste limités et ça devient frustrant.. [...] cette idée de transformation sociale, à toutes les échelles, déjà à l'échelle individuelle et puis au niveau systémique et collectif. [...] faire suffisamment de transformations intérieures pour avoir la capacité de participer à des changements au niveau systémiques et culturels [...] C'est juste assez de guérison, d'auto-empathie et de développement personnel pour pouvoir participer au changement sociétal qui à son tour va faciliter la libération et pas juste pour nous-mêmes mais collectivement

D'une certaine manière l'architecture de la société, l'échiquier des privilèges font que certaines personnes de par ce qu'elles sont, ce qu'elles apparaissent être, vont systématiquement être plus remplies, valorisées, ou soutenues à nourrir leurs besoins [...] Parfois j'ai l'impression que l'injonction de la CNV c'est demander l'impossible. Demander de se libérer, de pouvoir revenir tout le temps à ses besoins et en fait on se rend bien compte que même-moi, même tout les gens qui ont côtoyé Marshall, ont fait 30 ans de CNV, y'a des moments ils sont pas du tout en CNV parce qu'ils sont stimulés et que ça touche des blessures systémiques d'avoir intériorisé le message que nos besoins ne comptent pas, intériorisé dans nos corps des messages que l'on n'est pas en sécurité.

Je vis ma masculinité aujourd'hui comme une responsabilité, vis-à-vis d'une histoire, [...] des privilèges que ça implique d'être un homme. Dans la culture dominante, les hommes ont plus de voix, plus de facilité à s'exprimer dans un groupe. [...] J'observe ce phénomène, la confiance de prendre sa place, de demander ce que l'on veut, parfois je le vis en moi aussi. Ça demande une responsabilité parfois d'utiliser ses privilèges et cette confiance et cet accès à la parole pour donner la parole à d'autres [...] J'étais à ce stage, du parcours de certification [...] Les formatrices proposaient à 4 personnes d'être coachée, 5 personnes se sont levées, 3 hommes et deux femmes, et c'est une femme qui s'est rassise. Je sortais de plusieurs formations sur le pouvoir et le privilège donc ça m'a sauté aux yeux. J'ai fait l'observation de ce qu'il se passait, on était 5 hommes et 25 femmes dans la salle [...] Ce que j'ai suggéré c'est que maintenant qu'on a une observation collective de ce phénomène systémique, on puisse reposer la question avec tout le monde qui a le même niveau d'information et que l'on re-choisisse en connaissance de cause qui se lève et qui reste assis. Ça a changé la donne mais il y avait quand même à la fin deux hommes et deux femmes, il y avait donc 50% des hommes et 8% des femmes qui ont eu cette opportunité.

Les privilèges sont des sujets que j'ai pu partager avec d'autres collègues hommes et [...] ça m'est arrivé aussi plusieurs fois d'avoir une forme de colère en face quand ces sujets sont abordés, une forme de déni ou de colère

C'est vrai que beaucoup d'emphase a été mis sur l'intention dans la CNV et pas assez sur l'impact. Y'a eu un cheminement de revenir sur soi sur son intention mais la deuxième vague actuelle est de vraiment prendre conscience des impacts, à la lecture des privilèges et des enjeux systémiques. Ça vient vraiment équilibrer. Dire je ne suis pas responsable de tes réactions, c'est tes besoins et tu peux en prendre soin comme tu veux, pour moi c'est une mauvaise lecture de la CNV, c'est incomplet

Gabrielle

Je pense qu'il y a un changement social profond si les parents commencent à regarder les enfants comme des êtres humains à part entière [...] Tout le conditionnement scolaire c'est quand même pour complètement déconnecter l'humain de lui-même et que la seule chose

qui compte soit les récompenses et l'évitement des punitions et c'est comme ça qu'on fonctionne

regarder les enfants comme des êtres humains à part entière

Moi je suis aussi très branchée sur la justice restaurative donc ce serait complètement que la société prenne responsabilité de ce qu'elle crée. On crée les gens qui font des choses qui atteignent la vie, qui ne servent pas la vie, et être vraiment convaincus que s'ils avaient le choix, ils feraient autrement. Parce que le pourcentage de gens qui sont psychopathes, ne ressentent rien et que c'est vraiment pathologiques, c'est infime comparé à tout ce qu'il se passe.

Il y a le pouvoir structurel, d'un boss, d'un employé, [...] l'employé peut reprendre son pouvoir, s'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas dans la façon dont son travail est organisé, plutôt que d'aller voir son boss pour dire que ça ne va pas, en prenant en compte les besoins du boss qui doit gérer sans arrêt tous les problèmes qui nous tombent dessus donc quand un employé arrive avec un nouveau problème, les chances qu'il ait du mal à l'entendre sont grandes.. alors que si l'employé arrive avec une solution, ça va engager quelque chose de complètement différent. Et que l'employé tienne fort près de lui son besoin et pas très fort la stratégie. Il n'empêche que le boss peut renvoyer son employé et l'employé ne peut pas renvoyer son boss, pour l'instant c'est comme ça que ça marche dans la plupart des lieux de travail.

C'est le conditionnement qu'on a reçu que les hommes ont le droit, que les femmes de toute façon ne demandent que ça", toutes ces âneries. De voir la femme comme moins humain, une objectivisation

On a internalisé plein de choses. Quand on entend ses chacals qui aboient, je trouve que 9 fois sur 10, ils sont remplis de choses systémiques, des choses que la société a dit qu'il fallait faire, pas faire, être, ne pas être.

Transmettre la CNV sans parler du systémique et de l'oppression n'a pas de sens. La fameuse phrase de Marshall " si la CNV devient un moyen pour mieux vivre le système de domination dans lequel on vit, ce n'est jamais qu'un autre narcotique"

L'autre fois j'ai fait une activité où chacun devaient noter tout ce qui leur venait en entendant des mots sans se censurer. [...] J'avais juste dit homme, ils en avaient écrits trois pages de téléchargement de ce qu'ils avaient reçu à propos d'un homme, ils pouvaient rajouter là-dessus que c'était leur conjoint, leur fils, leur chef ou quelqu'un d'autre. Pour moi c'était important que les gens prennent conscience que quand ils voient arriver une personne, il y a tout ça qu'il se passe.

Maude

Pour moi la CNV avec cette histoire de la conscience des besoins, c'est rendre vraiment visibles et explicites les besoins qui sont dramatiquement pas pris en compte au quotidien, par exemple à l'éducation nationale et les faire reconnaître.

J'avais été frappée pendant une de mes premières rencontres CNV, il y avait des hommes formateurs qui se prenaient dans les bras, qui se cajolaient, qui étaient très tendres, et là j'ai vu que j'étais hyper conditionnée, il y a un bout en moi qui était vachement gênée. Il y a une très grande autorisation à exprimer ses émotions et à avoir des contacts doux entre hommes. Il y avait quelque chose de très doux qui ne correspondait tellement pas à l'image de comment un homme doit se comporter avec les autres hommes.

Ça a créé un peu une scission entre ceux qui ont compris quelque chose à ce moment-là et ceux qui n'ont pas été à l'IIT ou n'ont pas mesuré le truc. [...] Y'a des formateurs qui considèrent que juste transmettre la CNV c'est agir pour le changement social parce qu'une personne va communiquer différemment avec sa femme, son patron, ses enfants, son subalterne et du coup agit pour le changement social. Certains ne voyaient pas le côté systémique du tout, le côté structurel des organisations. Alors que pour d'autres il y a vraiment un truc ancré maintenant, comme s'il y avait des lunettes de décodage automatique de tous les rapports de domination qu'on peut avoir, dans les systèmes dans lesquels on vit.

Pour moi le changement social c'est ça : éveiller les consciences sur les rapports de domination qui sont présents. La CNV pour moi c'est le moyen de rendre visible les besoins qui sont de manière systématique et systémique non pris en compte dans des relations ou structures

Après ça, ce qui m'a marquée c'est la roue des systèmes d'oppressions, comment les besoins des personnes en situation de domination, de pouvoir et de privilèges sont priorisées et vont du coup avoir le choix des stratégies qu'ils vont mettre en place et des comportements, structures qui vont elles-mêmes contribuer à ce que les besoins des personnes opprimées soient moins pris en compte. Cela va engendrer des comportements et stratégies qui vont [...] renforcer le pouvoir des personnes en situation de domination.

Dans un atelier avec Roxy Manning, elle parlait de comment elle présentait la CNV à différents publics et dès le début elle nomme, elle amène le groupe à voir que pour un même besoin, selon le milieu social dans lequel on est, enfin elle parlait de son expérience en tant que femme noire dans un quartier défavorisé, [...] quelle stratégie va utiliser telle population pour nourrir ses besoins et quelle stratégie pour nourrir ce même besoin va utiliser telle autre communauté. C'était super marquant de mesurer à quel point le contexte et les pouvoirs auxquels on a accès de par le milieu dans lequel on a grandi influencent la suite du parcours, à quel point ça colore les choix qu'on fait dans les stratégies préférées qu'on va ensuite reproduire toute sa vie.

Développer les capacités d'écoute des enseignants pour qu'ils puissent entendre les problématiques des jeunes non pas en tant que critiques de leur personne mais comme une critique systémique. De pouvoir vraiment passer en écoute systémique, [...] ce n'est pas une question de relations, c'est une question de systèmes. Donc éduquer les professionnels de l'éducation à pouvoir passer en mode systémique dans leur écoute

Frédéric

J'ai travaillé ça avec une femme qui se questionnait sur le rapport de domination avec un homme à son travail, il y avait une question d'âge et de hiérarchie, tu retrouves des schémas habituels. [Cela a permis] une forme de réassurance d'elle-même dans sa situation. Ce n'est pas en termes de certitudes. C'est plus de l'ordre de la confiance.