

# La communication non-violente, un outil utile pour les diasporas en conflit

Rédigé le 13 septembre 2010 par : Laure Malchair



**Le phénomène migratoire est une donnée incontournable dans notre monde. Les hommes se déplacent depuis toujours, en quête d'une existence meilleure, d'une terre plus accueillante, d'un lieu où se poser un an, dix ans, éventuellement dans l'attente d'un retour, ou d'un autre déplacement. Une fois dans le « pays d'accueil », la coexistence de personnes issues de cultures parfois très éloignées est un enjeu de taille et les liens toujours à (ré-)inventer. Mais lorsque c'est un conflit violent, voire la guerre ou les conséquences de celle-ci, qui sont la cause du départ et de l'installation dans un pays tiers, la situation se complexifie encore. En effet, comment peuvent se dérouler les « retrouvailles » de différentes communautés divisées ou opposées par un conflit dans leur(s) pays d'origine ? Comment se passe leur intégration dans le pays d'accueil ?**

De nombreuses personnes issues de pays en conflits et vivant en Belgique ont envie de se rencontrer, de dialoguer, de partager leur souffrance passée et présente et surtout ... d'avancer ensemble. Pourtant, rares sont les lieux qui permettent cette rencontre dans le

respect de l'autre. Beaucoup d'associations, pressées par de nombreuses activités, n'ont pas le temps d'accorder à chacun la parole pour parler de son vécu. Trop souvent, on préfère faire une croix sur le passé pour se concentrer sur l'avenir, avec un présent aplani. On le voit dans bien des endroits, les tensions provoquées par une guerre ou un conflit s'exportent aisément et peuvent s'ancrer profondément dans la société d'accueil, parfois à l'insu même de celle-ci, qui bien souvent ne comprend que de façon très approximative les enjeux des conflits en question. Les guerres importées se vivent donc dans l'incompréhension des autres citoyens, mais n'en sont pas moins violentes. Face à cette situation, BePax, parmi d'autres associations, essaie de mettre en place un cadre où, grâce à la persévérance des membres des diasporas, le dialogue peut reprendre, où aucun sujet n'est tabou mais la règle fondamentale est le respect de l'autre, d'où qu'il vienne.

Ce cadre, il est créé au sein de l'éducation permanente. Ce qui signifie qu'en tant que participant à un groupe de ce type, chaque personne a la responsabilité de s'impliquer pour permettre à tous d'avancer dans la direction qui aura été choisie et approuvée par le groupe. Une question commune rassemblera les membres, au sujet de laquelle ils échangeront connaissances, expériences ou souvenirs. L'animateur est là, quant à lui, pour assurer la qualité du cadre (respectueux, rassurant, etc.), la modération des échanges et la bonne marche (et régularité) des activités. Il a à sa disposition des outils (d'animation, de communication, etc.) qui permettront au groupe de naviguer confortablement entre les balises fixées au départ, dans un cadre accueillant et respectueux de chacun.

Parmi les outils qui s'offrent à tout animateur, les principes de la Communication Non-violente (CNV) nous offrent quelques pistes intéressantes de réflexion car ils permettent justement de créer des solutions basées sur la sécurité et le respect. Les sentiments de colère, de culpabilité, de honte et de frustration des participants peuvent dans ce contexte trouver une écoute. L'objet de ce texte n'est pas de détailler le fonctionnement de ce modèle mais de s'interroger sur quelques éléments qui nous permettent de penser que la démarche de la CNV est utile à ces groupes de parole de personnes issues de régions en conflit.

Comme point de départ, insistons sur le fait que, quel que soit le type de groupe, il est important que la personne qui s'exprime le fasse avec authenticité et celui qui écoute avec empathie.

## Nos besoins

La CNV nous enseigne en premier lieu que tout être humain agit, en toutes circonstances, uniquement dans un seul but : celui de satisfaire ses besoins. Ceux-ci sont identiques pour tous, donc universels, ce qui signifie qu'il ne peut y avoir de conflit entre les personnes à leur propos. Ils sont également au service de la vie. Les besoins de sécurité, d'écoute, de justice, de reconnaissance, d'accomplissement en sont quelques exemples. Par contre, si les besoins sont partagés par tous, les stratégies mises en place pour les combler peuvent différer grandement. Ce sont elles qui posent éventuellement problème. Ainsi par exemple, la recherche de l'argent ou du pouvoir sont des stratégies qui permettront à certains d'assurer leur besoin de sécurité. D'autres, pour combler le même besoin, chercheront à créer une famille solide, à avoir un emploi stable ou à détruire toute personne le mettant en danger. Puisque tout acte, toute parole est régi par un besoin, il importe, si l'on veut entrer dans une optique de communication non-violente, d'essayer de décoder quels sont les besoins qui s'expriment derrière ces phrases, ces actes et de déconstruire la stratégie. Chacun, dans le cadre qui nous occupe ici, avec un groupe de personnes issues de régions en conflit, aura à cœur d'écouter les besoins exprimés. De cette façon, on permet à tous de se reconnecter à son humanité, et on se rend progressivement compte que les souffrances sont partagées et qu'il existe de nombreuses façons d'avancer, parfois avec des stratégies bien différentes. De plus, cette position d'écoute doit se doubler d'une acceptation du principe que tout être humain a une part d'ombre. Chacun de nous est façonné par son histoire, ses relations et rencontres, et animateur et participants peuvent se rendre compte que personne ne peut être sûr qu'il aurait agi différemment ou mieux qu'un autre s'il avait été placé dans une situation identique, avec une histoire identique. L'accueil de l'autre, avec ses erreurs et ses mérites, est donc une première étape importante pour pouvoir entamer le dialogue.

## Nos émotions

Un autre message de la CNV qui peut être utile dans nos groupes concerne les émotions. Il est essentiel de pouvoir les entendre, d'abord parce qu'elles fournissent des informations sur les besoins non satisfaits et ensuite parce qu'elles sont parfois l'objet de crispation et de

malentendus. Il n'est aisé ni d'entendre, ni d'exprimer une émotion dans un mode « non-violent ». On a en effet souvent tendance à croire que ce sont les autres personnes qui sont responsables de notre tristesse ou colère (il a fait ceci, donc je suis fâché). On entre alors dans une logique d'accusation de l'autre qui ne permet pas d'avancer sans violence car cette personne, se sentant attaquée, n'aura d'autre possibilité que celle de se défendre, voire d'attaquer en retour. Il est important d'intégrer que les émotions (nos émotions), en tant que manifestation d'un besoin non satisfait, ne sont pas « créées » par autrui, mais ne dépendent en fait que de nous. En évitant de rejeter sur l'autre la faute de l'émotion ressentie, on récupère du même coup la responsabilité de celle-ci et donc, le pouvoir d'agir sur elle. Tant que c'est l'autre qui est responsable de la naissance d'une émotion négative, il n'y a pas de possibilité de résoudre le problème soi-même et on perd donc la maîtrise sur ce qui pourrait nous faire sentir mieux. L'émotion doit être exprimée mais en étant orientée vers la personne qui la ressent. Elle a un pouvoir de compassion énorme et on aura toujours plus envie de contenter une personne qui exprime un besoin de façon claire et respectueuse, que quelqu'un qui nous agresse. Le choix du vocabulaire est donc crucial.

## S'adapter

Nous pourrions, à ce stade, être tentés de se demander quelle serait l'attitude, pour un participant ou un animateur, qui permettrait à coup sûr d'éviter d'entrer dans le cycle de la violence et nous assurerait de réagir de façon appropriée à toute situation glissante. On en arrive donc à un troisième élément important qui est d'être capables de s'adapter et d'incarner profondément cette volonté de communiquer pacifiquement ! Il n'existe en effet pas « une » bonne réaction qui serait toujours valable lorsque l'on doit réagir à une agression ou une situation déstabilisante. Il faut puiser dans sa boîte à outils pour trouver la bonne réaction pour le contexte précis, être à l'écoute du groupe et se faire confiance.

## Conclusion

Dans des groupes de personnes issues de régions en conflit, c'est le dialogue et la rencontre de l'autre qui permettent de poser les jalons d'un « vivre ensemble ». L'utilisation de la CNV, outil complexe et parfois accusé de « lourdeurs », a pourtant un énorme

---

avantage : elle crée un terreau commun aux membres et permet de ce fait à chacun de s'exprimer dans la confiance d'un « langage partagé », même si toutes les finesses de la théorie ne sont pas exploitées. La CNV permet de ce fait la construction de ponts entre les différences culturelles. A partir de ce point commun, et de la volonté exprimée d'avancer dans le dialogue, le chemin vers une réconciliation peut avoir lieu.

---



Avec le soutien de la  
Fédération Wallonie-Bruxelles

Ed resp : Ghaliya Djelloul  
Chaussée Saint-Pierre, 208  
B-1040 Bruxelles  
Tél : 02/896 95 00  
info@bepax.org  
www.bepax.org  
IBAN : BE28 7995 5017 6120