

Communication Non Violente : quand apprendre à communiquer avec le langage girafe change la vie

La girafe est l'animal symbole du langage du cœur. Marshall Rosenberg a choisi la girafe comme symbole de la communication non violente car c'est l'animal terrestre qui a le plus gros cœur proportionnellement. Apprendre à parler avec le langage girafe est un chemin de liberté, de cohérence et de lucidité !

Le langage girafe est le langage du cœur.

En **langage girafe**, nous devons garder à l'esprit que nous avons le choix dans tout ce que nous faisons. Nous ne faisons jamais quelque chose que nous n'avons pas choisi.

Marshall Rosenberg affirme que nous payons forcément un jour ou l'autre ce que nous faisons qui ne vient pas du don naturel, qui ne vient pas du cœur, ce qui est fait par honte, devoir ou obligation, peur de la punition, pour obtenir une récompense ou de l'amour.

Pour lui, le bonheur réside dans les deux points suivants :

1. sortir du jeu de "qui a raison, qui a tort",
2. comprendre qu'on a toujours le choix dans toutes nos actions.

Le langage girafe nous apprend à :

- observer (plutôt que juger),
- raisonner en termes d'émotions et de besoins insatisfaits (plutôt que d'accuser ou juger l'autre),
- formuler des demandes non impératives (plutôt qu'exiger),
- faire preuve d'empathie (reconnaître à l'autre ses émotions et ses besoins),
- chercher des solutions gagnant-gagnant (plutôt qu'imposer son point de vue de manière non négociable).

Comment communiquer en langage girafe avec quelqu'un qui n'en a pas envie ?

Nous ne devrions jamais essayer de changer quelqu'un car nous ne réussirions qu'à créer des résistances.

Pourtant, notre éducation nous a appris que si nous ne pouvons pas faire changer quelqu'un, alors nous avons perdu.

Ce mode binaire de gagnant/ perdant, bon/ mauvais, raison/ tort doit être abandonné au profit du respect des besoins de chacun en parlant avec le cœur.

C'est de la violence de sous-entendre que c'est la faute des autres si nous sommes en colère ou triste.

Quel est l'impact de notre mode de pensée binaire ?

Nous sommes habitués à voir ce qui est mauvais chez les autres, nous succombons facilement à l'image de l'ennemi.

Par conséquent, nous avons du mal à séparer fait et opinion :

- un **fait** est une observation d'un comportement concret,
- une **opinion** est une évaluation, un jugement, une analyse. Une opinion sous-tend qu'il y a une juste dose pour chaque chose et que les autres sont forcément trop ceci ou pas assez cela.

La pratique du langage girafe nous aide à penser différemment, à abandonner ce mode de pensée binaire.