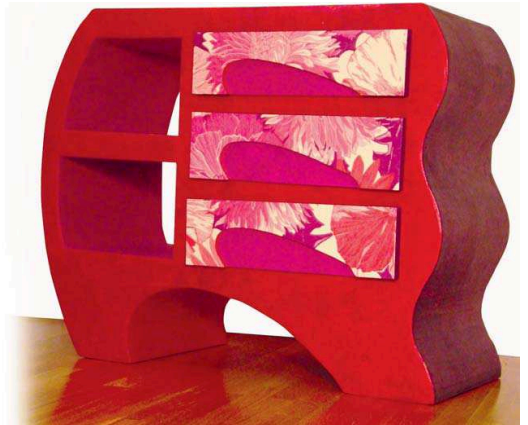




Joyaux de Noël pour esthètes

Médaille en céramique. bols de porcelaine peints à la main, tableaux en textile brodé de perles, mobile aux bijoux de verre, commode en carton et papier végétal, luminaires poupées... elles sont neuf créatrices à proposer leur univers féminin et poétique, dans la galerie des Ateliers d'art de France, à Paris. D'un même souffle, elles décorent, tissent, peignent, façonnent ou sculptent... des œuvres qui respirent la fantaisie. Parmi elles, Pascale Aperçé crée des bijoux, à partir de drôles d'animaux stylisés, en métal argenté ou en résine colorée. Les céramiques de Nadine Urvoaz, des bonshommes en forme de quille chapeautés d'arbre ou de fleurs, font rêver tout éveillé. Quant aux tableaux colorés de l'illustratrice-mosaïste Marie Goyat, ils font cohabiter avec bonheur carreaux peints à la main, émaux, miroir teinté, perles et cabochons... Chacune de ces œuvres d'artistes, inédite, fait un cadeau de Noël idéal pour esthètes (à partir de 40 euros pour les petits bijoux, jusqu'à 2500 euros un maxi-tableau en mosaïque, et 700 euros environ, la commode en carton). ■ **Véronique Lorelle** (PHOTOS DR)

Exposition « Eclats de couleur », du 3 décembre jusqu'au 26 janvier 2010. Galerie L'Atelier, viaduc des Arts, 55, avenue Daumesnil, 75012 Paris. Ateliersdart.com.



Le « langage du cœur », arme anti-conflits

Les formations en communication non violente (CNV) se multiplient dans les milieux professionnels

Psychologie

Au bureau, Eric se voit reprocher son comportement par sa collègue. Le ton monte, il s'emporte, sa collègue aussi. Déjà tendues, les relations se sont envenimées un peu plus. Cette scène va être répétée sous forme de jeu de rôle, lors d'un stage de deux jours de formation à la « communication non violente » (CNV). D'horizons différents, dix hommes et quatre femmes, dont certains en cours de reconversion professionnelle, sont venus pour apprendre à mieux gérer les conflits au travail, dans le couple ou en famille.

Pas toujours simple quand la communication quotidienne est truffée de pièges. « J'ai l'impression que tu devrais... », « il faut que tu... » ou, plus radical, « tu es nul... », la parole est souvent formatée, faite de jugements à l'emporte-pièce, de généralisations. Basée sur l'écoute empathique, la CNV explore d'autres voies : il s'agit avant tout d'éviter de moraliser, de corriger, de clore une question...

Mise au point il y a quarante ans aux Etats-Unis par Marshall Rosenberg, docteur en psychologie clinique, la CNV est arrivée en France à la fin des années 1990. Des milliers de personnes ont suivi des formations dans l'Hexagone, qui compte à ce jour 25 formateurs certifiés. « Nous avons appris à parler mais pas à communiquer, aime à dire Marshall Rosenberg. Ce processus permet à chacun d'en-



trer en contact avec ses besoins profonds pour mieux communiquer, avec bienveillance. » Mais comment parler ce « langage du cœur » ? En quatre étapes, répond-il : « L'observation des faits, l'expression des sentiments, l'identification des besoins et la formulation de demandes claires. »

Une dispute avec son conjoint, un enfant qui n'écoute pas, une

amie qui annule une séance de cinéma au dernier moment : les sources de conflit ne manquent pas. A chaque fois, il faut se demander : « Quelle est mon intention, qu'est-ce que je veux, pourquoi je fais les choses ? », indique la formatrice et psychothérapeute Caroline Ader-Lamy.

Pour illustrer le langage de la CNV, les formateurs ont recours à

l'image de la girafe, qui a un gros cou et un grand cou qui lui donne de la distance, en opposition au langage habituel, dit « chacal », qui véhicule le jugement et l'évaluation. A l'issue de la formation, les quatorze participants se disent mieux armés pour communiquer.

« Les mots sont là, il faut les laisser sortir », estime Sabrina, une psychologue. Olivier, ingénieur

en environnement, évoque un « réapprentissage vers plus de fluidité, de respect, de reconnaissance ». « C'est une pratique qui réclame de l'assiduité et un gros travail sur soi », ajoute Frédéric, cadre dans un grand groupe.

« La CNV est une façon de communiquer avec, à chaque fois, un besoin d'authenticité et de spontanéité, même dans la colère. Ce n'est pas être gentil, c'est être vrai », explique Caroline Ader-Lamy. « Ce n'est pas un outil, ni une recette, ni une technique ; c'est une manière de vivre, une posture intérieure différente, qui repose sur la confiance, le respect de soi et de l'autre », poursuit Isabelle Desplats, qui anime des stages.

Les demandes de formation à la CNV sont de plus en plus nombreuses, notamment dans les hôpitaux. « Comment accueillir la souffrance des parents en cas de diagnostic de maladie grave pour leur enfant ? Comment gérer les conflits ? Comment entendre les besoins des patients ? », etc. :

autant de questions que s'est posées Pascale Molho, formatrice, lorsqu'elle exerçait en tant que médecin hospitalier.

« Le responsable de la maternité d'un hôpital m'a demandé de former son équipe afin d'améliorer le climat. Le but était de leur faire comprendre que l'équipe peut être un lieu de ressourcement et pas d'usure », résume Pascale Molho. L'objectif est « de faire de la "bienveillance", même si le mot n'existe pas dans le dictionnaire », sourit-

« C'est une manière de vivre, une posture intérieure différente »

Isabelle Desplats animatrice de stages

elle. La CNV est également utilisée auprès du personnel de la prison de Fresnes (Val-de-Marne), et de l'établissement pénitentiaire pour mineurs de Porcheville (Yvelines).

Les demandes sont aussi croissantes dans les entreprises dont les salariés sont confrontés à un stress grandissant. « Avec la CNV, nous aidons les personnes à passer de la domination à la coopération. Cela apporte l'écoute de soi, apprendre à dire non, être suffisamment capable d'entendre l'autre pour tenir compte de lui », explique Isabelle Desplats. Il y a parfois « coupure » entre la tête et le cœur, décrit Pascale Molho : « J'ai vu des bons pères de famille, des fans de scoutisme le week-end, qui pouvaient virer sans vergogne une personne le lundi afin de suivre les directives de leur hiérarchie, même si, au fond d'eux-mêmes, ils n'étaient pas d'accord. » ■

Pascal Santi

Les mots sont des fenêtres, de Marshall B. Rosenberg, éd. La Découverte, 259 p., 16 €.

Cessez d'être gentil, soyez vrai, de Thomas d'Ansembourg, Editions de l'Homme, 256 p., 20 €.

Sur le Web nvc-europe.org/france

Une alternative aux réprimandes dans les cours d'école

« DANS LA COUR de récréation, quand je vois un enfant en taper un autre, je lui dis que je me sens inquiet parce que j'ai besoin d'être sûr que chacun passe une bonne récréation », explique Robert Greuillet, enseignant en arts plastiques à Chatou. Une formulation qui est à ses yeux plus efficace que : « Arrête d'embêter ton camarade ! » « Je mets un cœur en bandoulière pour demander à l'enfant comment il se sent, s'il est tris-

te, inquiet ou joyeux », indique pour sa part une enseignante en maternelle.

Les demandes de formation à la communication non violente (CNV) sont de plus en plus nombreuses dans les établissements scolaires. Au lycée Edmond-Michellet, à Arpajon, elles ont commencé en 2008 avec des journées de sensibilisation pour les délégués de classe et une conférence destinée aux parents autour des questions :

« Comment dialoguer dans le respect ? » et « C'est quoi enseigner ? C'est quoi apprendre ? », explique la formatrice, Eliane Régis.

« La violence est souvent présente dans les rapports entre les jeunes, sans aucune conscience de ce qu'il y a derrière. Lors de heurts, on demande aux élèves ce qu'ils ressentent. Durant ces moments, ils sont surpris de la possible liberté d'expression de leurs sentiments, ils se sentent accueillis et respec-

tés », analyse Karim Rahila, consultant en développement relationnel et organisateur de stages basés sur la CNV.

« Face à la solitude et au manque de reconnaissance que ressent le monde enseignant, la CNV peut aussi se révéler très utile, ajoute la psychothérapeute Caroline Ader-Lamy, il est indispensable que professeurs et instituteurs, élèves et parents se l'approprient. » ■ P. Sa.

La théorie du plaisir ou comment encourager les petits gestes écolos par l'amusement

Une poubelle couverte d'un petit toit en métal, dans un parc de Stockholm. Une mère de famille y jette un papier gras. Aussitôt, la poubelle émet un son qui semble tout droit sorti d'une bataille navale électronique, un long sifflement puis une sourde explosion. Intriguée, une autre personne tente l'expérience. Même bruit, même étonnement. D'autres passent se prennent au jeu, des enfants ramassent des ordures qui traînent par terre. Bientôt, on se presse autour de la poubelle magique.

L'origine de cette facétie, un système électronique qui s'actionne lorsqu'une personne passe la main entre la poubelle et le toit. Le mécanisme prouve son efficacité. En une journée, la boîte à ordures se remplit de 72 kg de déchets, plus du double du poids recueilli dans une poubelle banale.

L'expérience tend à prouver que l'on adopte plus volontiers un comportement civique lorsque cela constitue un amusement. D'autres actions du même genre semblent corroborer la

théorie. Ainsi, cette équipe de techniciens qui métamorphose, en une nuit, un escalier situé dans une station de métro, toujours à Stockholm. Au matin, on découvre un clavier de piano géant, chaque marche représentant une touche, noire ou blanche, qui émet une note lorsqu'on y pose le pied. Les passants ne s'en privent pas, délaissant l'escalator que la plupart d'entre eux empruntaient pourtant la veille.

Ces expériences, qui ont donné lieu au tournage de vidéos très regardées sur Internet, éma-

nent d'un même projet, baptisé « The Fun Theory » (la théorie du plaisir). Les internautes sont invités à proposer d'autres mécanismes cocasses visant à économiser l'énergie, réduire la pollution et plus généralement populariser les petits gestes de tous les jours censés sauver la planète.

Les initiatives ne manquent pas, comme ce container à verre transformé en juke-box ou ce miroir qui se couvre de couleurs lorsqu'on se lave soigneusement les mains. Le créateur le plus innovant recevra la somme de

2500 euros, peut-on lire sur le site Web Thefuntheory.com.

Surfant sur l'enthousiasme civique, le projet n'en affiche pas moins un objectif commercial. The Fun Theory doit en effet son existence, et son financement, à la branche suédoise de Volkswagen, qui appose discrètement son logo à la fin de chaque vidéo. « Nous cherchons à faire connaître nos voitures respectueuses de l'environnement », indique Marcus Thomasfolk, porte-parole du constructeur automobile à Stockholm. L'objec-

tif, admet-il, consiste à créer un lien entre le devoir que constitue le geste environnemental et le plaisir de la conduite.

En France, la communication de Volkswagen joue sur un registre diamétralement opposé. Le constructeur a récemment diffusé un clip pour la Passat Bluemotion moquant l'illusoire « retour à la bougie », credo attribué à une communauté d'écologistes radicaux cherchant vainement à n'émettre aucun gramme de CO₂. ■

Olivier Razemon