



## Se tester

- 130 tests
- le 360°
- QE
- tests & vous
- Test Flash

## Participer

- forums
- le trombi
- concours
- l'atelier
- blogs
- témoignages
- humour
- Voutch
- appels à temoin
- astuces détente
- Astuces Beauté

## S'interroger

- experts
- autopsy
- a méditer
- Jacques Salomé
- thérapies
- vos rdv

## Savoir plus

- dico
- divan
- dossiers
- liens utiles
- livres
- maîtres de vie
- recettes
- bien-être
- chroniques

## Les thèmes

- se connaître
- couple-sexue
- famille
- corps

## Le Magazine



- sommaire
- s'abonner
- hors-séries

## Les sites

**quelpsy.com**  
Trouver une thérapie

**mood**  
Génération Talents

**A votre avis**  
Une jeune mannequin vient de mourir d'anorexie. Elle pesait 40kgs pour 1,74m. Votre sentiment ?

**Vous choquez**

**Vous surprenez**

## ARTICLE

## A la découverte de nos vrais besoins

Qu'est-ce qui se cache derrière nos conflits, nos coups de gueule, nos bouderies ? Curieux de mieux nous connaître – à la fois personnellement et en groupe –, nous nous sommes initiés pendant deux jours à la communication non violente. Reportage avec l'équipe de Psychologies magazine.

Violaine Gelly



© stone

**V**ous proposer, en couverture du magazine, « Etre vrai », et ne pas jouer le jeu ? C'est bien mal nous connaître ! Nous voilà donc, par un froid matin de février parisien, vingt-cinq collaborateurs de Psychologies magazine (y compris nos patrons...) conviés à un séminaire pas comme les autres : un stage de développement personnel pour découvrir la communication non violente (CNV).

Je vois votre œil qui frise : n'en déduisez pas automatiquement que l'équipe de Psycho souffre de violence problématique. Que nous nous écharpons comme des chiffonniers sur les articles et que nous débattons du choix des sujets au couteau. Simple, nous sommes toujours à l'affût d'outils nous permettant de mieux nous comprendre et de mieux vivre avec les autres dans la vérité de ce que nous sommes.

Pour commencer par être vraie, je n'essaierai pas de vous faire croire que nous avons tous accepté ce stage avec enthousiasme. Certains ont simplement décliné l'invitation. D'autres ont bien voulu se prêter au jeu mais, paradoxalement, craignaient qu'il nuise au travail en équipe en dévoilant des pensées qui pouvaient gagner à rester cachées. Nous avons donc mis nos appréhensions dans notre poche pour nous retrouver, ce matin-là, autour de Thomas d'Ansembourg.

### Cessez d'être gentil, soyez vrai !

Il y a quelques années, son livre, "Cessez d'être gentil, soyez vrai !" nous avait séduits. Nous restait, selon les mots du thérapeute, à « apprendre l'alphabet d'une communication débarrassée de toute violence ». Combien de fois par jour éprouvons-nous ces bouffées de colère qui nous empoisonnent : le conjoint qui rentre tard, le patron qui exige un boulot supplémentaire dans un emploi du temps déjà surchargé, les enfants qui ne passent pas à table après une énième demande ? Et nous explosons comme une Cocotte-Minute ou nous ravalons notre colère, au risque de faire grossir cette boule qui nous étouffe lentement... Comme le dit Thomas d'Ansembourg, « dans tous les cas, ça fait péter le bazar ».

Dans nos relations aux autres, nous sommes confrontés à nos propres besoins. Mais comme nous n'avons jamais su écouter nos besoins ou, dans le pire des cas, nous avons appris à soigneusement les étouffer, nous ne savons pas les reconnaître. Comment penser être à l'écoute de l'autre alors que nous ne savons pas être à l'écoute de nous-même ? Comment respecter l'autre puisque nous ne nous respectons pas ? Comment accueillir la complexité de l'autre sans entendre la nôtre ?

### PREMIER EXERCICE : Partir à l'écoute de soi-même

En petits groupes, nous sommes invités à raconter, le plus objectivement possible, un conflit. Puis à tenter de décrypter notre sentiment, sans nous arrêter au plus évident – « Je suis triste » ou encore « Je suis en colère » –, mais affiner : « Je suis blessé, contrarié, fatigué, irrité... ». Ensuite, à comprendre le besoin profond qui se camoufle derrière ce sentiment. Non pas « Je suis furieuse parce que tu ne m'offres jamais de fleurs », mais « Je suis inquiète que tu ne m'offres pas de fleurs, parce que j'ai besoin d'être rassurée sur l'amour que tu me portes. »

Le récit de colères récentes ravive, dans les groupes, des braises encore chaudes. D'autant que la plus grande difficulté est justement d'arriver à décrypter nos vrais besoins, derrière ceux, flagrants, que nous identifions trop vite. Ainsi, ce journaliste qui appelle régulièrement sa femme pour lui annoncer qu'il sera rentré à 19 heures. Systématiquement, il arrive plus tard, et trouve son épouse furieuse.

« De prime abord, je pense que je fais ça parce que j'ai peur du conflit : je préfère ne pas la prendre de front en lui disant que je rentrerai tard. » Derrière ce sentiment, il débusque un premier besoin : être rassuré sur l'intérêt que lui porte sa femme. Puis, il admet : « C'est vrai aussi que j'ai

## Petites annonces



Abonnez-vous maintenant !

Profitez d'offres exceptionnelles pour Psychologies Magazine

-50%

THÉRAPIES, DÉVELOPPEMENT PERSONNEL  
TROUVER UNE FORMATION OU UN STAGE

THÉRAPIES BIEN-ÊTRE PRATIQUE



Mise en relation, location de salles...

Petites annonces



- Ne vous étonne guère
- Vous donne envie de vous révolter
- Vous indiffère



Voir les résultats



besoin de ces petits conflits pour nourrir l'intensité de notre relation conjugale.  
 » A lui d'agir, lui conseille Thomas d'Ansembourg, de manière à faire entendre ce dernier besoin à son épouse pour qu'il soit satisfait autrement qu'à travers le conflit.

« En sachant identifier notre propre besoin, nous apprenons à reconnaître celui de l'autre – besoin de reconnaissance de sa souffrance, d'être rassuré, valorisé, de se reposer... Nous entrons en empathie avec lui. Et toute colère est désamorcée. »

#### DEUXIEME EXERCICE : Reconnaître sa colère et le besoin qu'elle camoufle

Pour notre maître en CNV, ce sentiment n'est ni bon, ni mauvais. La colère est un énorme gyrophare bleu, qui clignote au-dessus de nos têtes et prévient : « Attention, urgence, je vais sortir de moi. » Cette jeune journaliste nous raconte qu'elle nourrit une colère larvée contre son conjoint et juge qu'il entretient des relations trop proches avec son ex-femme. Premières évidences, sa colère et sa tristesse cachent les besoins d'être aimée – voire d'être préférée –, sécurisée, rassurée. Toutes ces évidences ne calment cependant pas son émotion, prouvant qu'elle n'arrive pas à se connecter à son « vrai » besoin.

Il faudra toute la subtilité thérapeutique de Thomas d'Ansembourg pour lui faire dénicher, blotti tout au fond d'elle, un besoin d'admettre qu'elle est fragile et lui faire comprendre que cette fragilité ne la détruira pas. Dans la grande poupée russe de notre colère contre l'autre se cachent toutes celles qui sont dirigées contre nous. Et nous sommes les premières victimes de nous-même.

#### DERNIER EXERCICE : Les métaphores animales

Et le thérapeute d'exhiber deux marionnettes. Un petit chacal, le museau au ras du sol, qui aime les formules péremptives, « Je n'y arriverai pas » ou « Tu es trop nul », et une grande girafe, les naseaux en l'air, qui a suffisamment de hauteur pour voir les choses au plus profond de soi et des autres. Quand le chacal conjoint ou ami attaque : « Tu ne m'écoutes jamais », notre chacal perso va s'enfermer dans un débat stérile : « Toi non plus » ou « Pourquoi me dis-tu ça ? » ou « Puisque c'est comme ça, t'as qu'à te tirer ». Mais s'il cède la place à la grande girafe, celle-ci va lui répondre, en substance : « Tu es fatigué parce que tu as besoin que je sois plus à ton écoute ? » Alors le lien renaît et les portes cessent de claquer.

Dans la salle, éclats de rire de tous ceux qui n'imaginent pas répondre une telle phrase à leur conjoint excédé. « Ce que je vous offre, c'est une grammaire de langue étrangère, admet Thomas d'Ansembourg, à vous de la conjuguer à votre guise. » Et comment reconnaître notre petit chacal ? A ce qu'il emploie des phrases qui commencent par « Je/tu dois... » ou « Il faut... » qui nous déchirent entre deux besoins antagonistes.

Moi, par exemple, tous les samedis matin, mon petit chacal me dit : « Tu dois aller faire les courses », et je me sens déchirée entre mon besoin de tranquillité après une semaine de travail et mon besoin de remplir le frigo pour être rassurée que, le reste de la semaine, les repas soient équilibrés et les appétits rassasiés.

A moi de substituer au petit chacal qui sermonne : « Tu dois aller faire les courses », la grande girafe nourrie de CNV : « Aujourd'hui, j'accepte d'aller faire les courses pour nourrir mon besoin d'être rassurée, en acceptant les conséquences désagréables de ce choix. Libre à moi, une autre fois, de préférer assumer mon besoin de repos en restant au lit. » Quitte à expérimenter, ensuite, d'autres voies, comme faire les courses à deux ou envoyer quelqu'un les faire à ma place. « Si nous ne sommes pas conscients de nos besoins antagonistes, nous culpabilisons : si nous allons mal, c'est de notre faute. Mais si nous sommes au fait de nos besoins, nous pouvons assumer le renoncement et être dans la responsabilité », conclut l'animateur.

Arrivée au bout de cet article, j'ai le même sentiment qu'à la fin du stage : n'avoir qu'effleuré un outil d'une formidable richesse, mais difficile et parfois douloureux. Au sein de l'équipe, nous avouons tous notre double difficulté à reconnaître nos besoins puis à les assouvir. « C'est du jardinage intérieur, nous rassure Thomas d'Ansembourg. Reconnaître un besoin reste souvent au niveau du mental. » Mais c'est à nous de prendre soin de cette petite graine pour lui permettre d'éclorre. Cela veut dire, chaque jour, l'arroser de bienveillance avec soi : « Oui, je ressens ce besoin. Je ne l'ai pas encore satisfait mais ça va venir. » Et faire ainsi taire le petit chacal qui nous souffle à l'oreille « Tu n'y arriveras jamais ».

Pour en savoir plus sur la communication non violente : [www.nvc-europe.org/france](http://www.nvc-europe.org/france)

#### A LIRE :

**"Cessez d'être gentil, soyez vrai !" de Thomas d'Ansembourg.**  
 Ancien conseiller juridique, puis animateur au sein d'une association pour jeunes en difficulté, Thomas d'Ansembourg explique le b.a.-ba de la communication non violente, selon la méthode de Marshall Rosenberg, son fondateur (Editions de l'Homme, 2001).

#### LES CLES DE LA CNV :

Comment décoder une situation de conflit avec soi-même ou avec un autre ?

**1** Observer sans (se) juger, se raconter l'histoire en restant dans les faits : « Je vois... J'entends... Je me rappelle... »

**2** Dire les sentiments qui nous habitent. Les accueillir avec toute leur violence (« J'avais envie de le frapper... ») sans interpréter, ni porter de jugement : « ... je me sens... »

**3** Comprendre le besoin réel qui se cache derrière ce sentiment : « ... parce que j'ai besoin de... »

4 Aboutir à une demande à se faire ou à faire à l'autre. A condition que cette demande soit concrète, positive, réaliste et qu'elle laisse une porte ouverte à la négociation : « ... et je souhaiterais... »

#### **FINESSE DE NOS SENTIMENTS... nuances de nos besoins**

Le vocabulaire des sentiments que nous éprouvons est singulièrement pauvre. On se sent en colère, apeuré, fatigué ou déçu. Ou encore heureux, amusé ou sécurisé... Et on touche vite aux limites de notre expression. Pourtant, la gamme de nos émotions est vaste. Par exemple :

- **Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont assouvis** : à l'aise, admiratif, apaisé, attendri, béat, bouleversé, calme, charmé, confiant, paisible, radieux, régénéré, serein, insouciant...

- **Sentiments que nous éprouvons quand nos besoins sont inassouvis** : à bout, abattu, accablé, affligé, affolé, craintif, courroucé, désespéré, éccœuré, mélancolique, sceptique, stupéfait, troublé, vexé...

#### **Les besoins, eux, sont de six essences différentes.**

- Besoins de bien-être ou de survie : abri, alimentation, sécurité, protection, soutien...
- Besoins d'interdépendance : amour, appréciation, respect, considération, empathie...
- Besoins de jeu : défoulement, récréation, ressourcement...
- Besoins d'accomplissement : authenticité, créativité, intégrité, réalisation...
- Besoins d'autonomie : liberté, indépendance ; rêver et réaliser ses rêves...
- Besoins de célébration : commémoration, ritualisation, partage des joies et des peines...

**Violaine Gelly**  
avril 2006

Vos suggestions • [Contacts](#) • [Tout sur la pub](#) • [Psychologies communie](#) • [Abonnements](#) • [Magazine](#) • [Rencontres](#) • [Newsletter](#)  
[Plan du site](#) • [Annonces Bien-être](#) • [Annonces Thérapies](#) • [Annonces Formations](#) • [Annonces Vie Pratique](#) • [Sondages](#)  
[Concours](#) • [Tests](#) • [360°](#) • [Tests payants](#) • [Blogs](#) • [Témoignages](#) • [Réponses d'expert](#)  
[Phrases de sagesse](#) • [Forums Se connaître](#) • [Forums Couple-Sexualité](#) • [Forums Famille-Enfants](#) • [Forums Corps-Forme](#)  
 Sites partenaires : [la mode sur Elle](#) • [les défilés sur Vogue](#) • [Plurielles.fr](#) • [Spectacles et concerts sur BilletReduc.com](#) • [Objectif Beauté](#) • [Cadeaux](#)



© [Psychologies.com 2006](#) • [Mentions légales](#) • [Mood.fr](#) • [Psychologies en page de démarrage](#) • [Psychologies dans vos favoris](#)

