

# La Communication NonViolente

*Bibliographie sélective*

**Acteurs FPC**  
Professionalisation des acteurs de  
la formation professionnelle continue

Tous ces documents peuvent être empruntés au Centre de ressources pédagogiques, sous réserve de disponibilité.

Mise à jour le 15/12/2015

## NOUVEAUTE :

- **La Communication NonViolente en milieu professionnel** – Lemaitre Publishing, 2015 ---- (voir résumé p. 1)

**La Communication NonViolente en milieu professionnel : les clés pour collaborer en toute sérénité / VB**  
Coach'In – Lemaitre Publishing, 2015 – 29 p.

Cote : G 3.22 VBC

Que ce soit dans le cadre privé ou professionnel, nous sommes tous tôt ou tard confrontés à des tensions de nature variée. Les conflits sont d'ailleurs souvent chargés d'émotions. Mais comment donc faire abstraction de cela et instaurer un climat d'entente cordiale dans nos bureaux ? En adoptant un comportement approprié grâce aux principes de la Communication NonViolente, peut-être parviendrez-vous à créer une dynamique positive et constructive entre vous et vos collègues.

N'attendez plus et plongez-vous dans la lecture de ce petit guide qui vous livre tous les secrets de la Communication NonViolente !

[Résumé de 4e de couverture]

Cet ouvrage fait partie d'une collection "50minutes" qui souhaite proposer des dossiers synthétiques sur toute une série de sujets en lien avec le quotidien et permettre de cerner ce sujet, en moins de 50 minutes.

Chaque numéro de "50minutes" comprend entre 15 et 30 pages et présente une structure similaire :

- Introduction reprenant les données-clés sous forme d'une carte d'identité,
- Mise en contexte,
- Analyse approfondie du sujet traité,
- Répercussions et critiques,
- Résumé du numéro.

*Document rédigé par Sophie Roque, documentaliste du CAFOC de Nantes*

**Centre de ressources pédagogiques**  
**CAFOC de Nantes**  
22 rue de Chateaubriand – 44000 Nantes  
Tél : 02.40.35.94.16

## Horaires d'ouverture :

Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 8h45 / 12h30 –  
13h45 / 17h30  
Jeudi : 8h45 / 17h30 (journée continue)

l'esprit grand ouvert

Région  
**PAYS DE LA LOIRE**

**Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : introduction à la Communication NonViolente / Marshall ROSENBERG – La Découverte, 2005 – 259 p.**

Cote : G 3.22 ROS

La plupart d'entre nous avons été éduqués dans un esprit de compétition, de jugement, d'exigence, et de pensée de ce qui est «bon» ou «mauvais».

Au mieux, ces conditionnements peuvent conduire à une mauvaise compréhension des autres, au pire, ils provoquent colère ou frustration, et peuvent conduire à la violence.

Une communication de qualité entre soi et les autres est aujourd'hui une des compétences les plus précieuses.

Par un processus en quatre points, Marshall ROSENBERG met ici à notre disposition un outil très simple dans son principe, mais extrêmement puissant pour améliorer radicalement et rendre vraiment authentique notre relation aux autres.

Grâce à des histoires, des exemples et des dialogues simples, ce livre nous apprend principalement :

- à manifester une compréhension respectueuse à tout message reçu,
- à briser les schémas de pensée qui mènent à la colère et à la déprime,
- à dire ce que nous désirons sans susciter d'hostilité,
- à communiquer en utilisant le pouvoir guérisseur de l'empathie.

Bien plus qu'un processus, c'est un chemin de liberté, de cohérence et de lucidité qui nous est ici proposé.

[Résumé de l'éditeur]

Préface de Charles ROJZMAN.

Préface inédite de Arun GANDHI.

**Parler de paix dans un monde de conflits : la Communication NonViolente en pratique / Marshall ROSENBERG – Editions Jouvence, 2009 – 219 p.**

Cote : G 3.22 ROS

Parler un langage de paix consiste à communiquer sans violence, à mettre en pratique de manière concrète les principes de la Communication NonViolente. Il s'agit de donner et de recevoir des messages en se focalisant sur deux questions essentielles : Qu'y a-t-il de vivant en nous ? Et : Que pouvons-nous faire pour rendre la vie plus belle ?

Pour la plupart d'entre nous, œuvrer à un changement pacifique commence par un travail sur nos propres schémas de pensée, sur le regard que nous portons sur nous-mêmes et les autres, et sur les moyens que nous utilisons pour satisfaire nos besoins. Ce travail fondateur représente à bien des égards le plus grand défi de celui qui aspire à utiliser un langage de paix. En effet, il demande de notre part une grande honnêteté et une grande ouverture, l'apprentissage d'un certain vocabulaire et le dépassement de comportements acquis, profondément ancrés en nous, faisant la part belle au jugement, à la peur, à l'obligation, au devoir, à la punition, à la récompense et à la honte. Ce travail n'est certes pas toujours simple, mais les résultats en valent la peine.

Avec ce livre, Marshall B. Rosenberg, homme de paix et médiateur internationalement reconnu, nous explique comment trouver sa place dans ce monde souvent en conflit, comment participer à la construction d'une société meilleure, grâce au verbe, l'outil le plus puissant qui soit pour changer le cours de nos relations... au travail, à la ville comme en privé.

[Résumé de l'éditeur]

Préfaces de Dorothy J. MAVER et David HART.

**Pratiquer la Communication NonViolente : passeport pour un monde où l'on ose se parler en sachant comment le dire / Françoise KELLER InterEditions, 2011 – 229 p.**

Cote : G 3.22 KEL

La Communication Non Violente, mise au point par Marshall B. ROSENBERG, psychologue clinicien, propose un cadre simple et puissant pour développer des relations respectueuses des autres et de soi-même. Elle est dite "sans violence" car elle permet de débusquer toutes les violences cachées ou feutrées envers soi (se taire, ne pas oser s'exprimer, déguiser notre pensée) ou envers les autres. Communiquer de façon non violente ne veut pas donc pas dire devenir naïf, artificiel ou manipulateur mais être vrai et prendre conscience de l'impact de nos paroles pour pouvoir exprimer tous nos ressentis ou opinions en tenant compte de cet impact sur nos interlocuteurs.

Ce livre constitue un guide pratique pour s'approprier cette posture relationnelle. Il fournit les bases du processus, des exemples, des exercices pratiques ainsi que des illustrations pour soutenir la lecture et l'intégration du processus.

**Manuel de communication NonViolente : exercices individuels et collectifs / Lucy LEU – La Découverte, 2005 – 200 p.**

Cote : G 3.22 LEU

Le célèbre livre de Marshall ROSENBERG, "Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)", a révélé le pouvoir d'un nouveau type de relation avec les autres. Ces relations - famille, amis, collègues, étudiants, enseignants, etc. - possèdent un potentiel immense de transformation positive et de renouveau, y compris pour soi-même, pour peu que l'on accède à une communication de qualité, compréhensive, respectueuse et authentique.

Cet ouvrage est un manuel d'accompagnement pour mieux comprendre et appliquer les outils de Marshall ROSENBERG, mentalement, en paroles et en actions.

Il propose au lecteur des exercices pratiques pour chaque chapitre des "Mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)", et fournit des outils précieux pour appliquer la méthode de Communication Non Violente dans sa vie : faire face à la colère, résoudre les conflits, améliorer ses relations et les vivre dans une relation plus compassionnelle. Il peut être utilisé individuellement ou lors de travaux de groupes ou de formation.

[Résumé de l'éditeur]

**Pratique de la Communication NonViolente : établir de nouvelles relations** / Wayland MYERS – Editions Jouvence, 2007 – 95 p.

Cote : G 3.2 MYE

A travers cet ouvrage, Wayland MYERS décrit le processus de Communication Non Violente mis au point par Marshall ROSENBERG et montre en quoi cette méthode peut améliorer la vie personnelle et professionnelle. En effet, elle aide à savoir comment écouter, penser et s'exprimer, de manière à accroître non seulement la compréhension et les rapports entre les personnes, mais aussi le respect pour nos différences mutuelles.

Préface de Marshall B. ROSENBERG.

**Remédier aux douces violences : outils et expériences en petite enfance** / Christine SCHUHL – Chronique Sociale, 2011 – 80 p.

Cote : PE 3 SCH

Ce manuel aborde l'histoire et les enjeux du concept de douce violence, il en analyse les causes et donne des outils de réflexion pour y remédier. Il donne des exemples de réalisations concrètes autour de cette question dans le domaine de la petite enfance (moins de trois ans).

L'auteure a voulu construire des outils pour permettre de donner ou de redonner du sens à certaines pratiques professionnelles.

Les outils proposés ne sont pas des recettes, mais un ensemble de pistes, de réflexions, en réponse aux besoins fondamentaux de l'enfant de moins de trois ans.

Il y est question de valeurs professionnelles, de cadre, d'aménagement des espaces de vie dans le souci premier de respecter au plus près les besoins fondamentaux et l'intérêt de l'enfant en bas âge accueilli en dehors de son cadre familial.

Ce livre propose une approche pédagogique où les détails du quotidien prennent toute leur importance.

Préface de Danielle RAPOPORT.

**Repérer et éviter les douces violences dans l'andin du quotidien** / Christine SCHUHL, Denis DUGAS – Chronique Sociale, 2009 – 278 p.

Cote : PE 3 SCH

De la naissance au grand âge, les «douces» violences habitent notre quotidien. Parce qu'il faut aller vite, parce que c'est plus facile d'obtenir ce que l'on désire rapidement, la violence quotidienne devient une manière d'être banalisée.

Les auteurs présentent sous forme de bandes dessinées de nombreuses situations de la vie où un geste, une parole, un regard... vont être blessants, souvent involontairement.

La première étape est d'en prendre conscience. En apprenant à détecter sur chaque page les situations de violence et à trouver la bonne formulation ou la bonne attitude, ce livre constitue une excellente introduction à la communication non-violente.



**CAFOC de Nantes**

22 rue de Chateaubriand

44000 Nantes

Tél : 02.40.35.94.16

<http://www.cafoac.ac-nantes.fr/>