

# Une Communication non-violente pour l'Afrique de l'Ouest

par Marie Nguettia, Chargée de Programme Mémoire, Justice et Réconciliation à  
la Fondation Rosa Luxemburg Stiftung

L'Afrique de l'ouest a vécu au cours des deux dernières décennies des transformations profondes sur le plan social, culturel, institutionnel et politique. C'est une région qui a été marquée notamment par beaucoup des conflits. Citons par exemple : la violente crise postélectorale de 2010 en Côte d'Ivoire et qui aurait causé, selon les sources officielles, plus de 3000 morts<sup>1</sup> de novembre 2010 à mai 2011 ; le massacre du 28 septembre 2009 et les marches mouvementées de l'opposition en Guinée ; le coup d'Etat et la rébellion touarègue de 2012 qui ont plongé le Mali dans une crise sociopolitique exacerbée par l'implication de plusieurs groupes terroristes. Bien que tous ces événements aient des causes différentes, un dénominateur

commun est qu'ils s'inscrivent dans des dynamiques de luttes pour une alternance politique. Malheureusement ces luttes butent très souvent sur la résistance du pouvoir en place. Ce qui entraîne des affrontements entre les forces de l'ordre et les manifestants. Ces derniers sont pour la plupart des jeunes impécunieux qui se mobilisent au risque de leur vie. Dans ce type de contexte, les manifestations, marches, etc. occasionnent souvent une riposte violente de la part des forces de l'ordre, sans que les répressions et l'usage de la violence ne soient justifiés.

Afin de participer aux efforts de la société civile en Afrique de l'ouest en matière de consolidation et de maintien de la paix, la

<sup>1</sup> Rapport commission nationale d'enquête Côte d'Ivoire, Rapport d'enquête sur les violations des droits de l'homme et du droit international humanitaire survenues dans la période du 31 octobre 2010 au 15 mai 2011.

Fondation Rosa Luxemburg Stiftung appuie des formations en Communication Non-Violente (CNV). Le but de ces dernières est de sensibiliser la population, surtout la jeunesse, à un type de communication qui œuvre à prévenir les conflits. L'enseignement des techniques de CNV aux jeunes leur permet de garder leur sérénité dans les situations pouvant dégénérer en violence. La pratique de « l'auto-discipline »<sup>2</sup> est un appel à l'individu qui doit vivre en soignant ses relations avec les autres.

### **Deux ateliers sur la CNV organisés à Tamale et à Abidjan**

En partenariat avec la Fondation Rosa Luxemburg Stiftung, la NonViolent communication Ghana Network (NVC Ghana Network)<sup>3</sup> et le Centre d'Education pour une Société Durable Cote d'Ivoire (Centre ESD CI)<sup>4</sup>, deux organisations de jeunes qui œuvrent à la formation civique et citoyenne des jeunes, ont dispensé des sessions de formations intensives et participatives à Tamale (Ghana) du 15 au 18 avril et à Abidjan (Côte d'Ivoire) du 13 au 17 mai 2019. A Tamale, 35 jeunes avaient participé à la formation. Le même nombre avait été retenu à Abidjan, où la participation de jeunes venus de la Guinée et de la Gambie avait été notée.

L'objectif de ces ateliers est de fournir des connaissances de base en CNV et des outils de médiation pour aider les participants à guérir et à contrôler leurs blessures émotionnelles, à se réconcilier avec eux-mêmes et avec les autres

et à le faire également autour d'eux. Faire prendre conscience aux jeunes que tout ne nécessite pas l'usage de la force, et que l'empathie, l'attention, et le respect sont des dispositions qui rassurent celui avec qui l'on communique. Ces dispositions permettent en effet de gagner la confiance de l'autre et donc l'écoute et la compréhension mutuelles. « La Communication Non-Violente, au-delà d'une approche de prévention et de gestion des conflits, est d'abord une façon de vivre. Celle où les besoins des uns et des autres sont reconnues pour nous permettre de vivre nos relations en harmonie et de développer notre potentiel de transformation » a estimé M. Pierre Muanda venu de Belgique, expert et formateur en CNV.

La méthodologie de la formation est participative. Ce qui facilite le processus d'apprentissage et assure une formation plus interactive. Les exemples pratiques et les expériences des participants sont ainsi une ressource essentielle dans la formation. La méthodologie est facile à comprendre car étayée par des exemples concrets et pertinents sur les racines de la violence. Plusieurs techniques de facilitation ont été utilisées par les formateurs, y compris la démarche des « questions et réponses », des séances de brainstorming, des discussions d'abord en sous-groupe puis en plénière, des études de cas et les témoignages de certains participants. Autant de choses ayant enrichi les sessions et ayant permis aux formateurs de s'assurer que les participants comprennent

<sup>2</sup> Serj Taigba, *La maîtrise des relations*, Alliance édition, 2018

<sup>3</sup> [www.nvcghananetwork.org](http://www.nvcghananetwork.org)

<sup>4</sup> <http://esdci.asso-web.com>

l'ensemble des concepts et qu'ils pourraient mettre en pratique ce qu'ils ont appris.

La disposition des places assises était organisée en cercle avec les formateurs inclus dans le cercle. Le cercle représentait la totalité et l'interconnexion entre les participants et symbolisait l'idée de la CNV de « pouvoir avec ». Au milieu de cette disposition circulaire, les besoins humains universels et des mots émouvants étaient exposés chaque matin sur le sol. Des mots qui ont servi de guide d'apprentissage aux participants afin qu'ils soient toujours conscients des qualités qui nous rendent la vie meilleure.

La CNV favorise une nouvelle relation avec nous-mêmes, elle nous permet de commencer par nous affranchir des anciens conditionnements, même si, au début, cela paraît parfois étrange. En effet, pour certains, montrer sa sensibilité est un signe de faiblesse tandis qu'exprimer ses besoins serait une démarche égoïste. Nous pouvons mettre un terme à ce conditionnement parfois issu des habitudes culturelles, et exprimer nos besoins et sentiments de façon plus systématique et courtoise. « Au début, je pensais qu'exprimer ainsi mes besoins pourraient constituer un signe de faiblesse. Mais je me rends compte que cela soigne les blessures et nous aide à être plus véridiques », a témoigné Afiwa Mata Ahouadjogbé, journaliste, une des participantes guinéennes à l'atelier d'Abidjan.

Utiliser le processus de la CNV pour soi-même permet de mieux identifier et de prendre en compte ses propres besoins et sentiments. Cela aura parfois pour effet de résoudre les conflits intérieurs et éviter les dépressions.

Utiliser l'empathie envers soi-même permet de mener une existence plus sereine. Pourquoi une telle communication est-elle nécessaire pour les jeunes aujourd'hui ?

Les histoires récentes d'un bon nombre de pays dans le monde et principalement en Afrique de l'ouest ont été caractérisées par des événements, comme ceux cités plus haut et qui sont souvent accompagnés de violences. Celles-ci aboutissent souvent à des terribles pertes en vies humaines. Il est donc important d'initier les jeunes de cette région à la CNV. Ceci en vue de les aider à changer leur manière de voir les choses, de mieux les apprécier et donc de décourager le recours à la violence lorsqu'ils veulent exprimer leurs besoins ou des revendications. Les principes de la CNV mettent l'« humain » au centre de toute communication. En ce sens que la communication doit tenir compte des besoins des interlocuteurs. En d'autres termes, dans les stratégies à mettre en place pour la prévention des conflits, il est important que les besoins des parties potentiellement antagoniques soient pris en compte.

### **La communication Non-Violente (CNV), une manière de parler qui valorise l'autre comme « Humain »**

Les principes de la CNV sont fondés sur les besoins humains par le biais d'observations, de besoins, de sentiments et de demandes. Ces principes permettent à l'apprenant d'acquérir des compétences lui permettant de changer sa façon à la fois de s'exprimer et d'apprécier son environnement. Selon les principes de la CNV, au cœur de toute colère, il existe un besoin qui n'a pas été satisfait. Cela suppose de répondre

au besoin unique de valoriser les autres et leurs besoins, ce qui permet d'améliorer la qualité de vie pour tous. Les résultats de l'évaluation des deux sessions de formation à Tamale et à Abidjan confirment que cette façon de communiquer est plus que bénéfique pour les jeunes en particulier et pour la population en général. En effet, les réactions étaient toutes positives. Par exemple Abdul-Kahad, un participant à l'atelier de Tamale, s'exclamait ainsi : « je crois que la CNV est le cœur de l'humanité et inspire l'harmonie. Les outils et les approches utilisés sont utiles, instructifs et thérapeutiques. Je voudrais exprimer ma profonde gratitude à la Fondation Rosa Luxemburg Stiftung et NVC Ghana Network, pour cet engagement minutieux, participatif, d'auto-découverte et transformateur à travers cet atelier ».

De nombreuses leçons peuvent être tirées de ces sessions au profit à la fois des participants et de la société. Les formations sont très instructives et donnent beaucoup d'informations concernant d'une part la guérison des blessures intérieures tant au niveau individuel qu'au niveau communautaire, et d'autre part la prévention et la résolution des conflits. La beauté de l'humanité est appréciée par chaque participant découvrant l'utilité et l'importance de l'empathie envers les autres, le fait de faire attention lorsque vous vous adressez à quelqu'un, l'importance des choix et de la prise de décision, l'attitude à avoir quand on écoute quelqu'un, la maîtrise de soi, le pardon, la gratitude, la réconciliation et la

reconstruction, autant de dispositions propices à la résolution de conflits et au maintien de la paix, etc.

L'attention est importante dans les échanges entre personnes car elle permet d'accorder de la valeur aux opinions des autres. La même chose peut être dite au sujet de l'empathie. En effet, suivant le principe de la CNV, l'empathie ne consiste pas à prodiguer un conseil, ni à sympathiser, ni à aider à trouver une solution, encore moins à « emmener l'autre là où il ne veut pas aller ». Elle est simplement un cadeau de présence offert à une personne. Moment de présence au cours duquel l'on peut rester avec cette personne de façon non-verbale ou verbale avec une attention soutenue. Dans cette posture d'écoute, la seule chose que l'on peut faire c'est de reformuler, au besoin, ce que son interlocuteur exprime, et de le faire en termes de sentiment et besoin. Cette reformulation se termine chaque fois sous la forme d'une question ou sous la forme d'un conditionnel, pour être sûr de ce que l'interlocuteur attend de l'autre (celui qui l'écoute) pour prévenir le risque d'interprétation et de rejet. C'est en un mot être certain de son besoin. Ceci pour permettre à la personne écoutée d'acquiescer ou de rectifier, selon M. Pierre Muanda formateur certifié de CNV<sup>5</sup>. Pour la personne écoutée cette qualité d'écoute empathique reçue lui permet de se relier à son récit personnel, de visiter et de démêler la confusion de ses sentiments dans laquelle la situation en question la plonge. Ainsi, l'empathie devient un puissant facteur de clarification par rapport

---

<sup>5</sup> [www.cnvbelgique.be](http://www.cnvbelgique.be)

à ce qui le perturbe. Puis de reprendre ce qui est en son pouvoir et de retrouver ainsi, lui-même, la capacité d'agir d'une manière mieux adaptée face à cette situation. Comme l'explique Adongo, un participant à la formation de Tamale : « J'ai découvert la panacée pour une vie paisible et harmonieuse à travers la CNV. Contre toute attente, cela ne coûte absolument rien, à part nos choix quotidiens de mots dans le traitement des questions qui déterminent notre manière d'interagir avec les autres ».

La CNV transforme et améliore la vie, elle n'est pas un outil de réparation mais plutôt un « art de vivre ». Elle est à la fois une manière d'être, un excellent outil de prévention et de médiation. Cette médiation conformément à la CNV respecte un certain nombre d'étapes telles que : la préparation personnel du médiateur (se débarrasser de toute trace d'images d'ennemi pour paraître neutre à l'égard des deux parties), la préparation d'un lieu neutre, l'accueil, la description du processus, la détermination des règles, l'identification des faits, les sentiments, la reformulation des sentiments et besoins, la recherche de solution et l'accord mutuel. C'est à juste titre qu'Afiwa, une participante guinéenne, réagissait en ces termes : « Je pense que cette formation est une bonne occasion pour nous jeunes venant de la Guinée. J'ai appris comment on peut guérir des situations atroces et bâtir un avenir meilleur.

C'est vraiment ce dont certains pays africains ont besoin pour aller de l'avant. Les outils donnés par les formateurs nous ont permis de mieux comprendre comment exprimer nos besoins sans juger les autres ». Pour la Fondation, c'est une aventure qui ne fait que commencer dans son souci d'aider les jeunes en Afrique de l'ouest à devenir des artisans de la non-violence par la pratique de la CNV. « Un art de vivre » qui transforme l'individu de l'intérieur vers l'extérieur et qui impacte positivement son environnement pour une cohabitation pacifique, source d'un monde paisible. Un style de vie qui permet aussi de désamorcer des discussions, souvent passionnées, et pouvant conduire à la violence sous toutes ses formes.

En substance la CNV pourrait être assimilée à ce que Vance Abissa appelle la « pensée nuancée » dans son livre *Rattrapé par mon enfance* et qui est aussi une forme de communication empathique. Selon l'auteur, cette pensée nuancée devrait permettre d'essayer de se mettre à la place de l'autre et de l'écouter avec attention. C'est en quelque sorte se mettre à la place de l'autre, donner de la valeur à ce qu'il dit et à sa personne, c'est de valoriser son humanité. C'est une telle disposition qu'il faut cultiver chez les jeunes et la population dans son ensemble pour construire une région plus juste.

Tous les articles publiés sur ce site ont été écrits de manière indépendante. Les opinions exprimées engagent leurs auteurs et ne représentent pas nécessairement celles de la Rosa Luxemburg Stiftung