



La violence selon Marshall Rosenberg

La violence est, selon Marshall, l'expression tragique de besoins et de désirs non nourris. C'est la manifestation de l'impuissance et du désespoir de quelqu'un qui est démuné.

La violence, selon Marshall, va bien au-delà des cris, des injures ou des coups. Elle se cache dans tous nos comportements habituels pour entrer en relation avec nous-mêmes ou avec les autres.

Selon lui, nous sommes violents envers nous-mêmes lorsque :

- Nous n'écoutons pas nos besoins,
- Nous nous dévalorisons,
- Nous nous jugeons,
- Nous nous culpabilisons,
- Nous n'osons pas exprimer nos joies,
- Nous n'osons pas exprimer nos peines,
- Nous n'osons pas dire quelque chose,
- Nous sommes trop exigeants envers nous-mêmes.

Nous sommes violents envers les autres :

- Quand on les critique, les juge,
- Quand on les compare ou les culpabilise,
- Quand on interprète leurs actions, leurs paroles,
- Quand on généralise,
- Quand on entretient des idées toutes faites, des préjugés,
- Quand on entretient des idées binaires (c'est vrai, c'est faux, c'est bien, c'est mal),
- Quand on nie sa responsabilité, qu'on se victimise, qu'on exige, qu'on oblige, qu'on menace, qu'on manipule, qu'on culpabilise pour obtenir ce qu'on veut,
- Quand on ignore quelqu'un dans le sens de boudier, ou qu'on le "ghoste" (on le laisse dans le vent).