

Programme de formation Communication NonViolente et Parentalité

Saint-Girons (Ariège)

Par l'association de parents « Mom'en Partagés »

Avec le soutien du centre social de Saint-Girons

Ce projet innovant vise à former un réseau de parents outillés pour élever leurs enfants sans violence, grâce aux compétences apportées par la Communication NonViolente, pour un art de vivre ensemble. La science est unanime : toute violence faite à l'enfant nuit à son développement, que ce soit violence physique, verbale ou simple humiliation. De 1979 à 2016, quarante-neuf pays ont interdit toute forme de punition corporelle, dont vingt-neuf pays européens. La France reste timide pour condamner clairement ces comportements de la part des parents envers leurs enfants. L'Assemblée nationale a adopté en juillet 2016 un amendement visant à compléter la définition de l'autorité parentale établie par l'article 371-1 du code civil, avec les mots en italique : « L'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité l'intérêt de l'enfant. Elle appartient aux parents jusqu'à la majorité ou l'émanicipation de l'enfant pour le protéger dans sa sécurité, sa santé et sa moralité, pour assurer son éducation et permettre son développement, dans le respect dû à sa personne *et à l'exclusion de tout traitement cruel, humiliant ou dégradant, y compris tout recours aux violences corporelles.* » La raison de cette timidité est un manque de ressource : les parents se trouvent simplement démunis, et ne connaissent pas d'alternative possible aux gifles et fessées. En tant que parent, on a beau lire sur le sujet et être convaincu, en pratique, il nous arrive de crier, d'accuser l'enfant, et parfois de le frapper. Les statistiques le montrent : seuls 16% des parents ne frappent pas leurs enfants, alors que 45% des parents sont convaincus des effets néfastes de tels actes. Pour aller de l'avant, il est donc essentiel donner aux parents qui le souhaitent les moyens d'aller vers une parentalité sans violence. Notre projet est innovant, car il est plus qu'une simple formation pour des parents : il vise à créer un réseau de parents qui se forment et se soutiennent pour acquérir des compétences concrètes du vivre ensemble et mettre en place, en pratique, une réelle culture de la paix.



L'association Mom'en Partagés a été créée par un collectif de parents en 2014 à Prat-Bonrepaux, près de Saint-Girons en Ariège. Dans cette région rurale, cette association joue un rôle fédérateur autour de son objet : « favoriser les rencontres et mettre en place un réseau d'entre-aide. Soutenir les échanges et les projets liés à la parentalité positive ». Lors d'un sondage en février 2015 pour savoir quels étaient les besoins des parents (parmi soirées à thème, formation, activités pour les enfants, autres), de nombreux parents expriment le souhait d'une formation à la parentalité. Deux mamans du groupe utilisent leur expérience de la Communication NonViolente pour mettre en place un projet de formation en Communication NonViolente et Parentalité.

La Communication NonViolente est une approche pragmatique qui permet de vivre les conflits sans agressivité, comme une opportunité de mieux se connaître et créer du lien plutôt que comme des fardeaux qui nous empêchent de bien vivre ensemble. La Communication NonViolente propose d'interpréter de ce que l'on vit au travers des besoins humains, fondamentaux, tels que sécurité,

autonomie, contribuer, liberté, appartenance, communauté, confiance, sécurité affective, reconnaissance, être entendu, être accepté tel que je suis. Les études montrent qu'un individu sain se développe quand ses besoins fondamentaux sont satisfaits. Mais nous n'avons jamais appris à reconnaître nos besoins fondamentaux ; lorsqu'on ne se sent pas bien, nous avons plutôt appris à accuser les autres ou s'accuser soi-même, deux façons destructrices de réagir. La Communication NonViolente nous apprend à prendre la responsabilité de ce que l'on ressent en devenant conscients de nos besoins fondamentaux, au-delà de ce que dont on croit avoir besoin qui est souvent une simple stratégie. C'est essentiel car tant que l'on croit que l'autre est responsable de notre mal-être, nous sommes tentés de le forcer à changer, par violence physique, verbale, ou manipulation. Apprendre à ressentir nos besoins fondamentaux nous permet de devenir autonome pour y répondre ; de mieux percevoir les besoins de nos enfants et d'y répondre. Avec la Communication NonViolente, nous apprenons à résoudre les conflits d'une façon qui respecte les besoins de chacun : chaque besoin fondamental peut être nourri par de nombreuses stratégies, et il n'y a jamais de conflit au niveau des besoins. Cette formation nous donne des outils concrets pour élever nos enfants comme nous le souhaitons, sans violence, et nous donne la base pour construire des relations plus satisfaisantes avec nos enfants, nos conjoints et de façon plus large, avec tout notre entourage.



L'objectif général de notre action est le soutien à la parentalité, et les objectifs opérationnels sont les suivants :

- Développer nos capacités relationnelles en tant que parents
- Réduire les conflits au sein de la famille
- Transformer le pouvoir sur vers une coopération
- Encourager le développement émotionnel et l'estime de soi de nos enfants
- Favoriser le dialogue qui crée une véritable qualité de lien
- Poser nos limites tout en prenant en compte nos enfants
- Développer une créativité qui va nourrir les besoins de tous
- Intégrer une nouvelle façon d'être dans notre quotidien par une pratique régulière
- Former un groupe de parents explorateurs pour se soutenir

Concrètement, cette formation a été mise en place en partenariat avec le Centre Social de Saint-Girons, qui nous donne accès à des locaux pour les réunions. Elle débute par un **week-end de formation** pour 20 personnes, avec une formatrice récemment certifiée en Communication NonViolente, Diane Baran. Ce week-end de formation est essentiel, mais l'intégration à long terme de changements dans le quotidien nécessite une pratique régulière. Pour cela, les parents forment plusieurs **groupes de pratique** qui se réunissent chacun deux fois par mois. Ces groupes sont animés par les parents à tour de rôle, de façon à nous soutenir, approfondir notre apprentissage, pratiquer ensemble et explorer les situations qui nous posent problème. Nous basons notre pratique sur le

livre de Communication NonViolente et Parentalité « Parents respectueux, enfants respectueux » de Sura Hart et Victoria Kindle Hodson, qui propose des clés et des exercices pour aller vers plus de coopération avec nos enfants, et nous utilisons également d'autres exercices pour groupes de pratique en Communication NonViolente.

Notre action jusqu'à présent. Des financements REAAP en 2015 et en 2016 nous ont permis de financer ce premier week-end de formation pour 20 parents en octobre 2015 et pour 20 parents en septembre 2016. Six parents supplémentaires qui avaient suivi une formation CNV par ailleurs ont rejoint les groupes de pratiques de 2015-2016. Les parents qui ont bénéficié de la formation en 2015-2016 se sont déclarés plus que satisfaits (46% ont obtenu plus que ce à quoi ils s'attendaient), très satisfaits (33%) ou satisfaits (21%). 16 d'entre eux ont participé à un week-end d'approfondissement avec la formatrice Diane Baran en mai 2016. En tout, sur l'année 2015-2016 les participations effectives s'élèvent au total à plus de 450 (nombre de personnes (18 en moyenne) * 25 sessions). La plupart des parents ayant suivi le cycle de formation en 2015-2016 souhaite approfondir leur formation et continuer de participer à un groupe de pratique.

Les bénéfices que les parents retirent de cette formation sont nombreux. D'après un sondage réalisé en février 2016, les parents témoignent : « un outil concret à utiliser au quotidien » « des compétences à la maison et à utiliser dans toutes mes relations, en particulier au profit de ma famille » « Cette formation me motive dans ma pratique et me donne confiance pour utiliser mes compétences » « la maîtrise de soi dans des situations de la vie de tous les jours où j'aurai réagi, avant, avec moins de tact, surtout avec mon enfant, et du coup, plus de partage, plus de joie et de paix » « plus de coopération au niveau familial » « garder un lien en cas de crise » « une meilleure relation avec mon enfant et mari »

Les demandes des parents pour faire cette formation sont élevées. Cette formation est ouverte à tous les parents qui le désirent. D'une façon générale, la maltraitance concerne toutes les couches de la société et notre action regroupe des parents de toutes catégories sociales. Pour la formation de septembre 2016, 29 parents souhaitent s'engager pour 20 places. L'information sur cette formation a été diffusée par des affiches, par site web (www.cnv.les-momes.fr). Claire de Mazancourt, une maman formatrice de cette action, a donné une interview pour la radio locale LaLocale : <http://lalocale.ckdevelop.org/media/media.php?id=1655>

Nos besoins financiers concernent les frais de formation avec une formatrice certifiée, aux tarifs de formation standards de 210 euros par personne pour un week-end de formation. Les bases de la Communication NonViolente sont couvertes sur trois week-ends de formation. Sur plusieurs années, les parents souhaitent pouvoir suivre ces trois week-ends de formation ; chaque formation étant suivie de réunions de groupes de pratique pour intégrer les outils abordés. A la suite de ces trois modules de base, certains thèmes d'approfondissement tels que la colère paraissent particulièrement pertinents pour notre rôle de parent. Un soutien financier permettrait à tous les parents du groupe de pouvoir bénéficier de ces formations d'approfondissement.

Les parents qui bénéficient de cette formation : sur le groupe de 2015-2016, 6 personnes /20 sont en situation de parents isolés ; 12/20 ont un quotient familial inférieur à 670€ (ce qui indique des revenus correspondant aux minima sociaux) ; 8/20 sont en recherche d'emploi. Du point de vue de leur activité, 4/20 sont en congé parental, 4/20 sont salariés, 2/20 sont salariés et perçoivent la prime d'activité en complément, 4/20 sont salariés et perçoivent du chômage en complément, 4/20 sont au RSA, 2/20 sont travailleurs indépendants.

Pour toute information complémentaire, contacter Claire de Mazancourt, 05 61 03 57 54, claire.demaz@gmail.com