



2022 / 2023

# L'impact des formations à la Communication NonViolente dans l'éducation

Enquête d'impact réalisée auprès de 1240 personnes formées  
par l'association Décllic CNV & Éducation

# Table des Matières

---

• À-propos .....	3
• Cadre de l'enquête & remerciements .....	4
• Caractéristiques des répondants .....	5
<b>L'essentiel</b> .....	<b>7</b>
<b>I - Professionnels de l'éducation</b> .....	<b>8</b>
• Raisons de la participation à la formation .....	9
• Impacts de la formation à la CNV .....	10
• Facteurs limitants et souteneurs dans la mise en œuvre de la CNV en milieu éducatif .....	17
<b>II - Parents</b> .....	<b>19</b>
• Raisons de la participation à la formation .....	20
• Impacts de la formation à la CNV .....	21
<b>III - Global</b> .....	<b>24</b>
• Impact global de la formation .....	25
• Compétences et capacités développées .....	28
<b>IV - Conclusion</b> .....	<b>35</b>



## À-PROPOS

En 2022, lors de la journée mondiale des enseignants, l'UNESCO a fait le choix du thème : "La transformation de l'éducation commence avec les enseignants". Ce thème retranscrit le rôle prépondérant des adultes dans l'éducation des enfants.

Alignée sur cette idée, l'association Déclic CNV & Éducation agit depuis 2015 pour transformer les pratiques éducatives en France auprès des professionnels de l'éducation et des parents. Nous adoptons une démarche systématique et nous intervenons en prévention, en formant et soutenant les adultes qui accompagnent les enfants. Nous sommes convaincus que l'éducation laisse des traces durables chez l'enfant, l'adulte qu'il devient et la société qu'il contribue à créer. Un enfant accompagné avec conscience et respect développe naturellement ses compétences à l'empathie, la coopération, la créativité.

Face aux difficultés de notre société, mal-être, incivilités, violence, radicalisation, à la crise environnementale, les éducateurs, parents et professionnels, se trouvent souvent démunis face aux changements dans le rapport à l'autorité de ces dernières décennies et devant les comportements des enfants et des jeunes, avec eux et entre eux.

Pour contribuer à l'accompagnement des enfants avec bienveillance et fermeté, notre association diffuse l'approche de la Communication NonViolente\* dans le domaine de l'éducation, à la fois auprès des parents, des professionnels de l'éducation et des institutions.

Nous menons, en effet, des actions de plaidoyer pour contribuer aux politiques publiques, pour que la Communication NonViolente soit accessible pour les parents et dans les parcours de formation des professionnels.

Ensemble, construisons le monde de demain.

\* Cette approche humaniste, développée par Marshall Rosenberg, docteur en psychologie, offre les moyens concrets d'être en relation avec soi et avec les autres et de transformer désaccords et conflits en opportunités d'enrichissement.





# CADRE DE L'ENQUÊTE D'IMPACT ET ENJEUX MÉTHODOLOGIQUES

Cette enquête a été réalisée auprès d'un échantillon de 1240 personnes ayant été formées à la Communication NonViolente (CNV) dans l'éducation par l'association Déclic CNV & Éducation (Déclic), soit en individuel, soit au sein d'une structure. 373 personnes (n=373) ont répondu au questionnaire. Le taux de réponse est ainsi de 30 %, ce qui est élevé pour une enquête de ce type. Les données sont traitées de manière anonyme.

La méthodologie de cette enquête **ne permet pas de tirer des conclusions certaines sur l'ensemble de la population formée par Déclic**. L'échantillon n'étant pas établi de manière représentative, il ne s'agit ici pas d'une enquête dont l'objectif est de généraliser les résultats à une population, comme le sont par exemple les sondages d'opinion. Ces chiffres n'en sont pas moins précieux : il s'agit simplement de se garder d'appliquer ces chiffres à toute la population des personnes formées par Déclic. **En utilisant ces chiffres, on veillera donc à dire « X % des personnes ayant répondu à l'enquête d'impact déclarent... » plutôt que « X % des personnes formées par Déclic déclarent... ».**

## REMERCIEMENTS

L'équipe de Déclic CNV & Éducation remercie les personnes qui ont amorcé ce projet, qui nous ont aidés dans la construction du questionnaire, qui ont répondu à l'enquête et qui ont contribué à la rédaction ou la relecture de ce rapport.

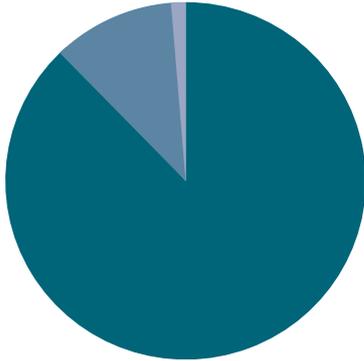
Merci à Mariane B, Patricia B, Colette C, Hélène C-L, Margaux D, Nicolas G, Morgan G-L, Émilie L, Céline P, Julie P, Ebi. S et Catherine S.



# CARACTÉRISTIQUES DES RÉPONDANTS

## GENRE

Masculin  
11%

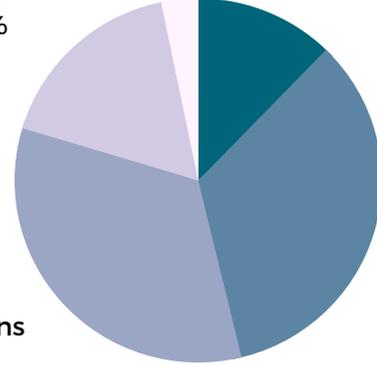


Féminin  
87.7%

Le public est majoritairement féminin : **seules 11 % des personnes interrogées sont des hommes.**

## ÂGE

+66 ans 3.2%  
26-35 ans 12.3%

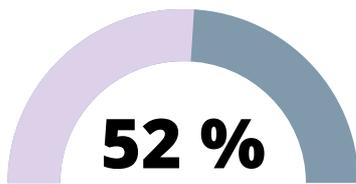


36-45 ans  
33.9%

46-55 ans  
33.4%

**La population majoritaire se situe entre 36 et 55 ans, elle représente 67 %.** 13 % des personnes ayant répondu ont moins de 35 ans, et 20 % ont plus de 55 ans.

## ANNÉE DE FORMATION

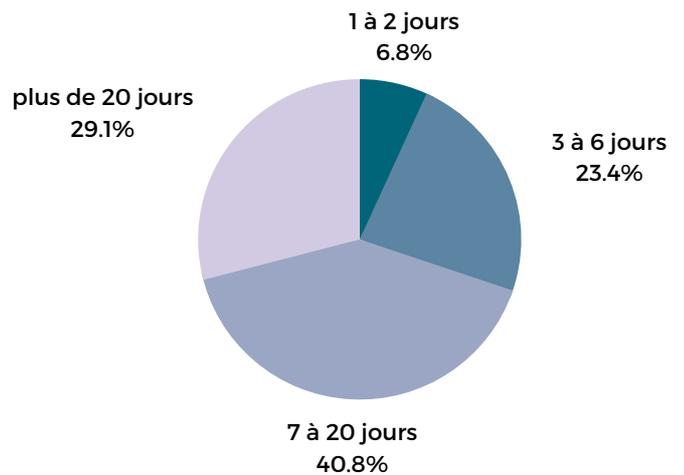


**52 %**

**ONT ÉTÉ FORMÉS SUR LES TROIS DERNIÈRES ANNÉES**

**Plus de la moitié** des personnes ayant répondu ont suivi **leur 1ère formation en 2019 ou plus tard.**

## TEMPS DE FORMATION



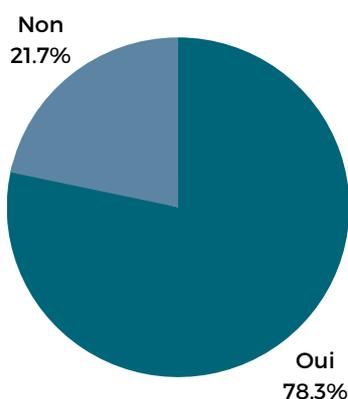
**7 personnes sur 10 sont formées plus de 7 jours.**



# CARACTÉRISTIQUES DES RÉPONDANTS

## CATÉGORIES DES RÉPONDANTS

VOTRE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE EST-ELLE EN LIEN AVEC L'ÉDUCATION ?



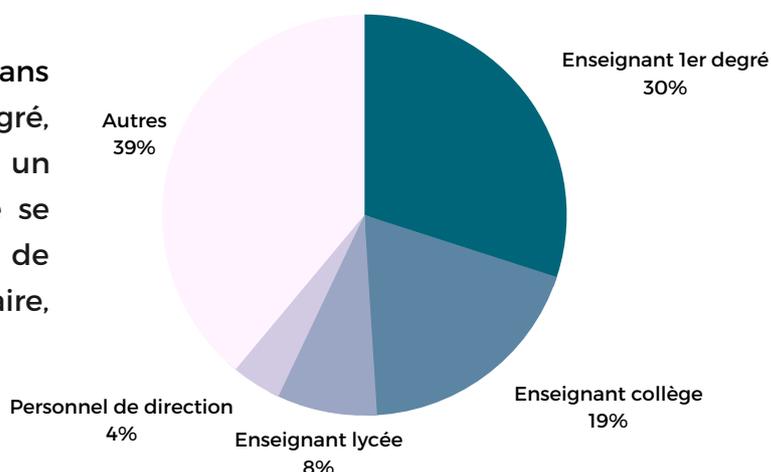
**Au moment de leur première formation, 78,3 % des personnes interrogées exercent une activité professionnelle en lien avec l'éducation.**

Parmi ces personnes, la grande majorité (76 %) travaillent dans le milieu scolaire. Le reste est en activité dans la petite enfance (9 %), l'animation (8 %), le social et l'éducation spécialisée (5 %) notamment.

**Les personnes restantes sont majoritairement des parents.**

## FONCTIONS DES PROFESSIONNELLS DE L'ÉDUCATION

30 % des personnes qui travaillent dans l'éducation sont **enseignants** dans le 1er degré, 19 % au collège et 8 % au lycée, 4 % avec un emploi de personnel de direction, le reste se répartissant sur des métiers autour de l'éducation : éducateur, animateur, parascolaire, CPE, ATSEM...



## EXPÉRIENCE DES PROFESSIONNELLS DE L'ÉDUCATION

Les professionnels sont expérimentés dans leur métier. **Plus de la moitié (54 %) ont plus de 10 ans d'expérience dans leur profession au moment de leur première formation.** Seuls 11 % ont commencé cet emploi depuis moins de deux ans et près d'un quart des personnes travaillent dans un établissement qui se situe en réseau d'éducation prioritaire.

# L'ESSENTIEL

**97 %**

déclarent que la formation a un **impact positif** sur leur **bien-être général**

**95 %**

constate une amélioration de leur **capacité d'écoute**

**9 personnes sur 10**

affirment avoir développé la conscience sur leur manière de fonctionner

**75 %**

constate une amélioration de leur **capacité à poser leurs limites**

**71 %**

considèrent que le **bien-être des enfants** s'est amélioré

**75 %**

voient une amélioration dans la **gestion des conflits**

**49 %**

des professionnels formés plus de 7 jours observent une **amélioration de la lutte contre le décrochage scolaire**

**3 professionnels sur 5**

sont venus se former pour **développer leurs compétences psychosociales**

**91 %**

des professionnels auraient aimé avoir cette formation pendant leur **formation initiale**

**98 %**

la recommanderaient à des proches

# PROFESSIONNELLS DE L'ÉDUCATION

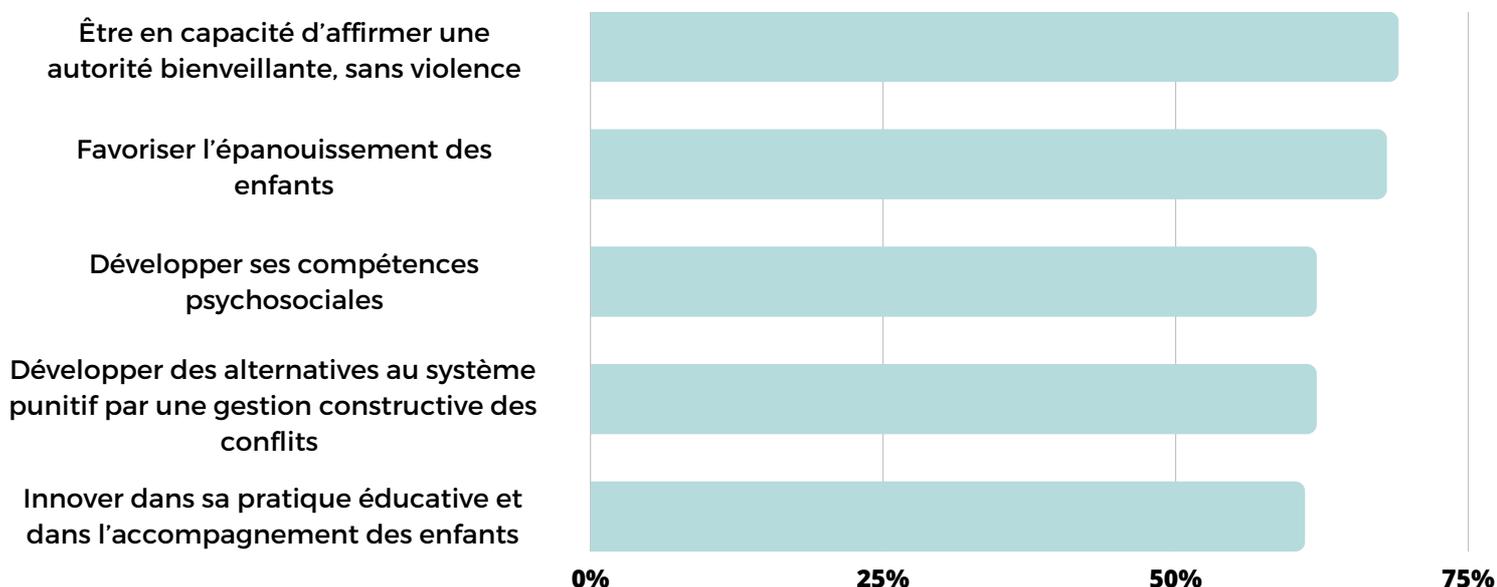




# RAISONS DE LA PARTICIPATION À LA FORMATION

**Une motivation forte à transformer sa pratique éducative vis-à-vis des enfants encadrés.**

Les motivations des professionnels de l'éducation qui se sont formés à la CNV sont multiples.



## 3 professionnels sur 5

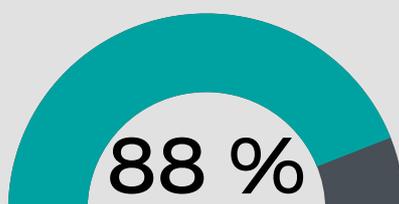
sont venus se former pour  
**développer leurs compétences psychosociales**

S'il est souvent mentionné que les professionnels de l'éducation font face à des défis dans leurs relations avec les parents des enfants, leurs collègues ou encore leur hiérarchie, l'enquête montre que leurs motivations sont d'abord centrées sur **l'affirmation d'une autorité bienveillante**, **l'épanouissement de l'enfant**, le **développement d'alternatives au système punitif** et **l'innovation dans leur pratique éducative**. Les personnes qui viennent se former sont ainsi en grande majorité volontaires.

À noter que pour 2 % des professionnels de l'éducation, la formation émane d'une demande de l'établissement.

# IMPACTS DE LA FORMATION

## Amélioration de la qualité des relations avec les enfants



des professionnels sondés disent que  
la **qualité de leurs relations avec les enfants** s'est améliorée.

Les résultats montrent que c'est avec les enfants que les relations se sont le plus améliorées. En effet, pour 88 % des professionnels de l'éducation, la qualité de leurs relations avec les enfants s'est améliorée\*.

Seuls 9 % disent que leurs relations se sont peu améliorées et, fait significatif, aucune personne ne déclare que leurs relations avec les enfants ne se sont pas améliorées.

« J'exerce en tant qu'enseignante dans un collège REP (Réseau d'Education Prioritaire) en zone rurale. Depuis 2019, une heure d'accueil ouvre la semaine de mes classes de 6ème. C'est mon temps préféré de la semaine. Il est consacré à l'écoute empathique des enfants avec reformulation de leurs sentiments et besoins. Je m'émerveille de voir chaque semaine comme ils déposent le léger et le sensible, enchaînant sans transition entre l'innocence de l'enfance et le tragique de l'existence. Dans ce cadre, ils s'écoutent, il y a de l'ouverture sur leurs points communs et leurs différences. Chaque semaine à 8h30, je suis avec eux et nous sommes liés.»

*Témoignage d'une enseignante formée plus de 20 jours*

\*Les questions de l'enquête offrent quatre possibilités de réponses : pas amélioré, peu amélioré, amélioré ou amélioré fortement. Dans la suite de cette enquête, la mention d'« amélioration » englobe les réponses « amélioré » et « amélioré fortement ».

## Amélioration de la qualité des relations avec les parents

Les deux tiers des professionnels ayant répondu voient la qualité de leurs relations avec les parents des élèves s'améliorer à la suite de la formation.

C'est un résultat similaire, pour 64 % des personnes, vis-à-vis de leurs collègues. Cette amélioration de la qualité des relations a des effets sur la manière de travailler des professionnels de l'éducation : **42 % voient une augmentation de la coopération** avec leurs collègues. **40 % des sondés déclarent que la qualité de leurs relations avec leur hiérarchie s'est améliorée. 28 % disent même observer une amélioration forte du climat général dans l'établissement à la suite de leur formation.** Dans les données analysées, ces résultats s'accroissent dans le cas où les personnes d'un établissement sont formées ensemble. (cf. facteurs soutenant).

## Amélioration de la coopération et du climat général de l'établissement

Parmi les 35 % des professionnels sondés qui ont d'autres collègues formés à la CNV,

**3/4**

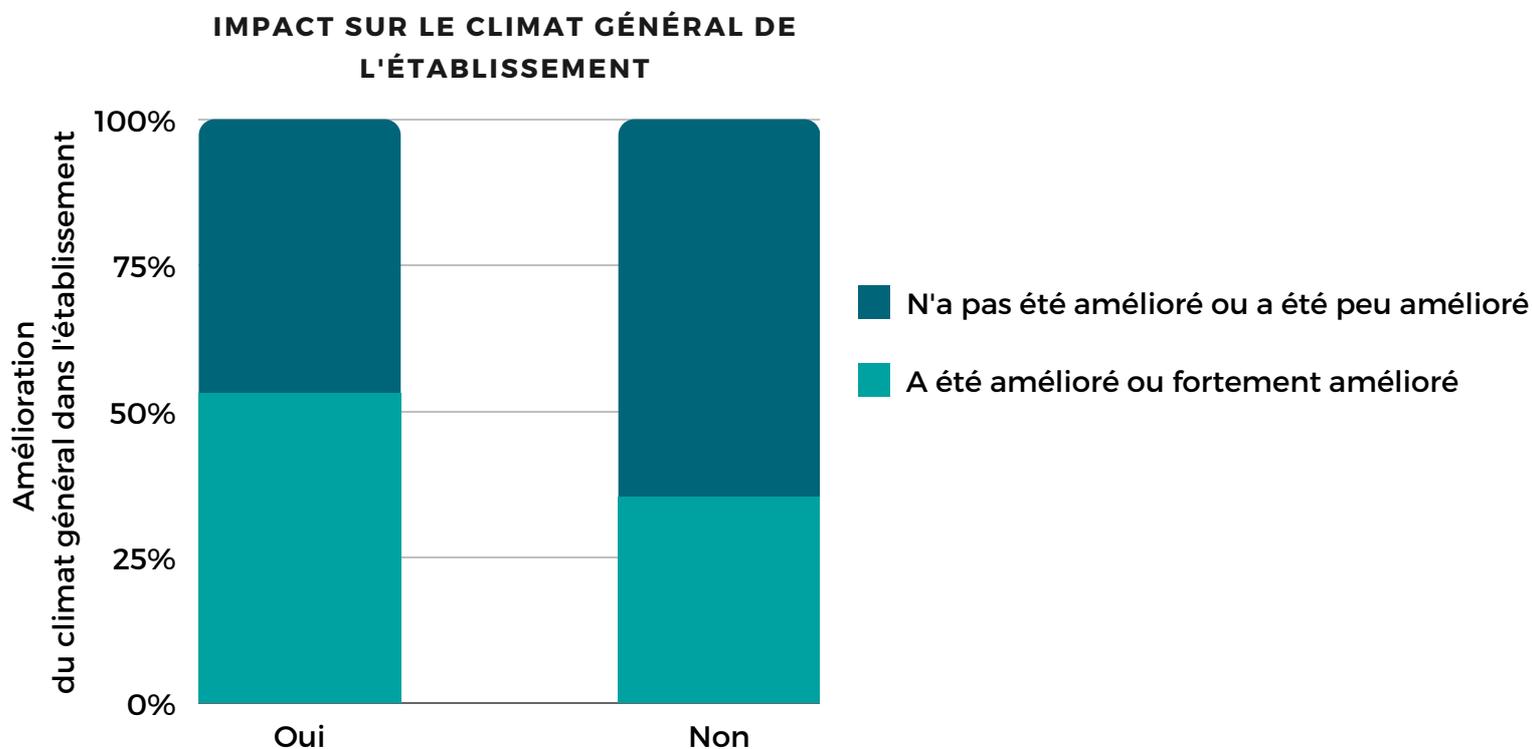
considèrent que la **coopération** s'est améliorée.

35 % des répondants ont dans leurs collègues d'autres personnes formées à la CNV. Pour les trois quarts d'entre elles, cela a un impact positif sur leur façon de travailler ensemble.

### *Les apports de la Communication NonViolente*

La CNV invite à une pratique régulière de l'écoute des besoins de chacun et de la co-construction de solutions. Cette habitude développe une **compétence à la coopération**.

Par ailleurs, dans nos résultats, **plus il y a de personnes formées, plus l'impact sur le climat général de l'établissement est fort**. Ainsi, 53 % des personnes ayant des collègues formés à la CNV voient une amélioration du climat général de l'établissement à la suite de la formation. À l'inverse, le pourcentage est de 35 % pour les personnes qui n'ont pas suivi la formation avec d'autres collègues.



Formation suivie par d'autres collègues dans l'établissement

Cela explique les nombreux témoignages des personnes qui souhaitent que d'autres personnes de leurs établissements puissent bénéficier d'une formation.



Je recommande cette formation à mes collègues pour avoir une culture d'établissement de NonViolence, pour se soutenir et pour avoir le même langage et favoriser des relations saines et vertueuses entre tous les membres du système éducatif.

*Témoignage d'une enseignante formée plus de 7 jours*



## Amélioration du bien-être des enfants

Comment mesurer l'impact de la formation sur les enfants, leur bien-être, leur épanouissement et leur réussite scolaire ? Si nous n'avons pas enquêté ici directement auprès des enfants, il reste intéressant de voir quelle est la perception des personnes qui les accompagnent et qui peuvent en percevoir l'impact.

"Un élève anéanti par ses difficultés à qui j'ai appris à lire en CE2 m'a dit : "Maîtresse, tu m'as sauvé parce que tu m'as redonné confiance et tu as cru en moi alors que je ne voulais plus avancer." Et une autre, deux jours après la rentrée : "Je voulais dire que je suis super contente car je découvre que dans ta classe, on a des droits" (on posait le cadre de vie dans la classe). Et une dernière merveille de fin d'année : "Ce qui m'a beaucoup touchée dans ta classe, c'est que tu nous as dit en début d'année, que si on avait besoin de te parler, ta porte serait toujours ouverte pour nous écouter et ça, j'ai beaucoup apprécié. On ne m'avait jamais dit cela avant. Merci."

*Témoignage d'une enseignante formée plus de 7 jours*

Les réponses de l'enquête démontrent un impact positif sur les enfants :

- 61 % disent percevoir une amélioration de la qualité des relations entre les enfants à la suite de la formation
- **71 % déclarent voir une amélioration du bien-être des enfants**
- 65 % identifient une amélioration du climat scolaire dans la classe ou dans le groupe
- 60 % notent une amélioration de la coopération dans la classe
- 65 % voient une amélioration de la capacité d'écoute et d'empathie des élèves
- **Les trois quarts trouvent une amélioration de la gestion des conflits**

**71 %**

des répondants considèrent que le **bien-être des enfants** s'est amélioré

**75 %**

des répondants voient une amélioration dans la **gestion des conflits**

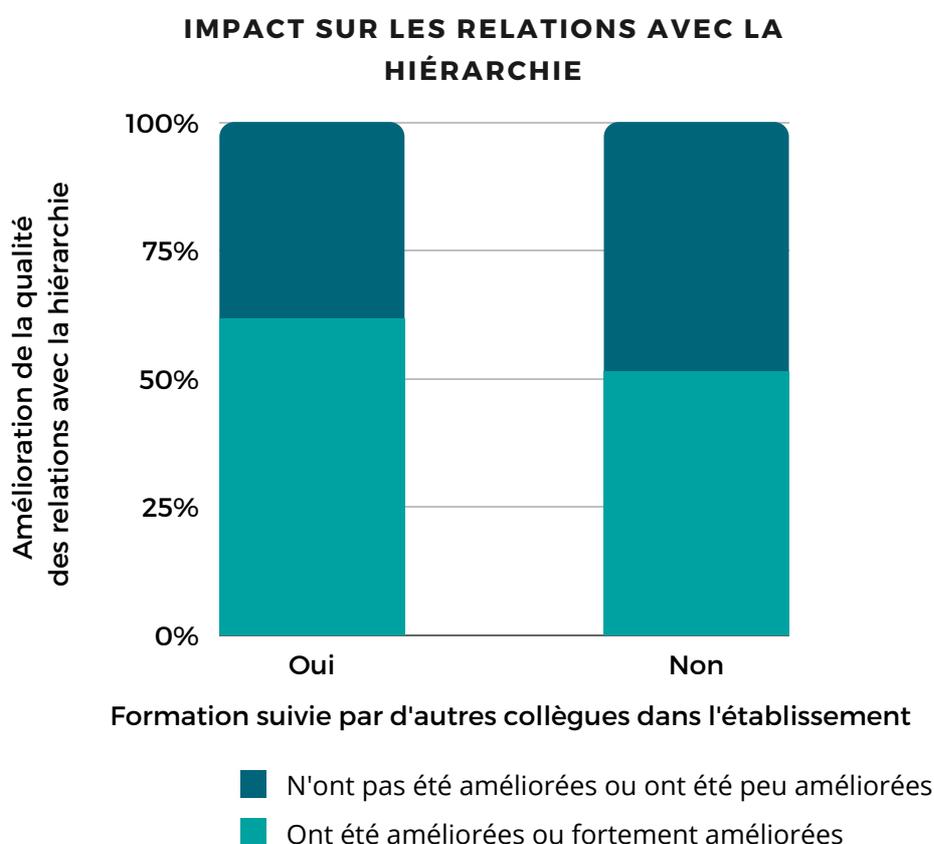
"Un élève avait insulté une Auxiliaire de Vie Scolaire. J'ai mené un temps d'écoute avec lui. Il avait une grande colère liée à sa situation familiale (rejet de son père) et il a été la voir de lui-même pour lui dire qu'elle n'y était pour rien dans sa colère et s'est excusé. Je n'ai rien exigé de lui, tout est venu de ce temps d'écoute.

*Témoignage d'une enseignante formée plus de 20 jours*

## Amélioration de la relation avec les collègues et la hiérarchie

Les résultats de notre enquête montrent également qu'**avoir des collègues formés à la CNV améliore la qualité des relations avec ses collègues et avec la hiérarchie**. 81 % des personnes ayant des collègues formés à la CNV déclarent ainsi que leurs relations avec leurs collègues se sont améliorées à la suite de la formation, contre 67 % des personnes quand elles sont seules à avoir suivi cette formation.

En outre, **61 % des personnes qui peuvent partager l'approche de la CNV avec au moins un collègue voient une amélioration de leurs relations avec leur hiérarchie**, contre 51 % pour les personnes formées seules et n'ayant pas de collègues formés.



### *Les apports de la Communication NonViolente*

La CNV permet de **développer des relations saines** dans un contexte professionnel et personnel à travers :

- la prise de responsabilité par chacun de ses émotions et de ses actes ;
- l'aisance à oser dire et à poser ses limites ;
- la capacité à écouter et comprendre réellement les autres, avec l'écoute empathique ;
- la compétence à vivre le conflit de manière constructive.

## Des apprentissages multiples grâce à la CNV

### Qualité de la relation à soi-même

Un apprentissage cité par les professionnels de l'éducation

Les réponses qualitatives de ce questionnaire nous montrent l'ampleur des apprentissages qui se font lors des stages. À la question "Souhaitez-vous mentionner d'autres apports de la formation à la CNV vis-à-vis de votre pratique professionnelle ?", de nombreuses personnes citent spontanément la **qualité de leur relation à soi-même**, l'**identification de ses propres besoins**, la **capacité à prendre soin de soi**, ainsi que le **sens de leur action**. D'autres nomment également les **évolutions dans la posture pédagogique** et la **qualité de relation avec les collègues ou les élèves**.

## Une formation plébiscitée

91 %

des professionnels de l'éducation auraient aimé que cette formation leur soit proposée pendant leur **formation initiale**

“

« Cette formation peut éviter à des personnels de l'Éducation Nationale d'en arriver à démissionner, chose à laquelle nombre d'entre nous songent par manque de sens dans les missions telles qu'elles sont proposées à l'heure actuelle par l'institution. Participer à cette formation m'a permis de garder l'espoir ! »

*Témoignage d'une enseignante formée plus de 7 jours*

”

## Zoom sur... le temps de formation et l'impact sur le décrochage scolaire

Les professionnels de l'éducation formés développent de nombreuses compétences psychosociales comme leur **capacité d'écoute** et d'**empathie** qui viennent aider les élèves qu'ils encadrent. Les chiffres ci-dessous nous amènent à penser que les outils et moyens concrets transmis lors des formations à la Communication NonViolente permettent de **renforcer la qualité de présence des enseignants** et ainsi de **prévenir et d'agir pour le raccrochage scolaire**.

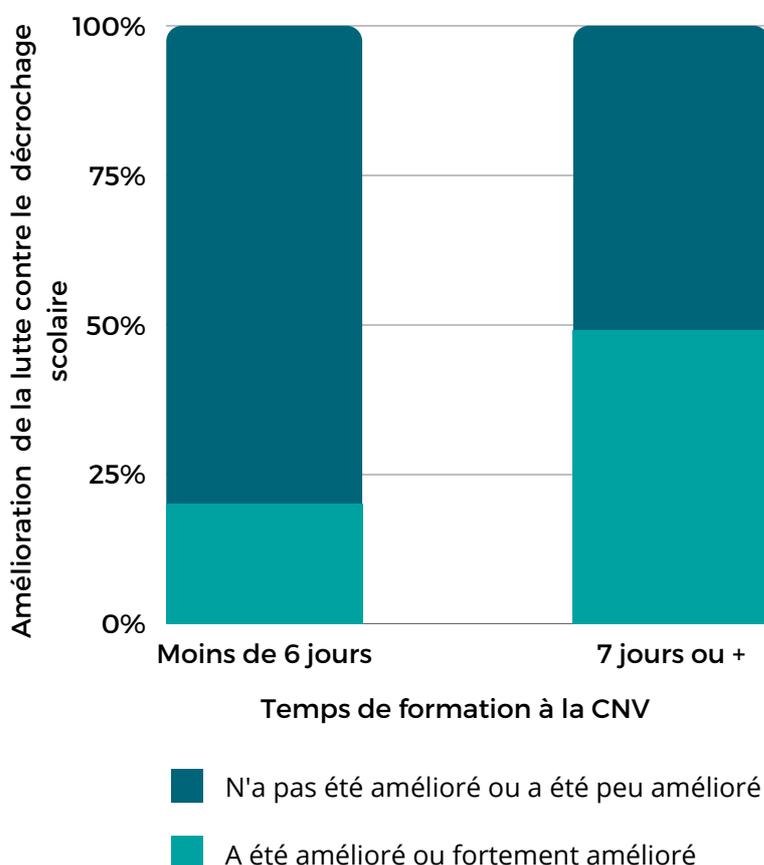
Nous sommes convaincus que **la posture éducative des professionnels de l'éducation joue un rôle clé dans l'épanouissement et la réussite des élèves à l'école**.

En étant en écoute active, à l'écoute des besoins et de la réalité propre à chaque élève, chaque adulte peut apporter un soutien et aider l'élève à retrouver du sens à l'école.

Une amélioration de la lutte contre le décrochage scolaire est observée par les personnes formées à la CNV. D'après le graphique ci-contre, **les personnes qui sont formées plus longtemps ont d'ailleurs plus de chances de percevoir une amélioration**, que les personnes qui sont formées moins longtemps.

Nous pouvons constater qu'**à partir de 7 jours de formation, l'impact sur le décrochage scolaire est significatif**. De même que le décrochage scolaire ne s'installe pas en un jour, sa **prévention** nécessite d'y accorder un certain temps de formation.

IMPACT SUR LE DÉCROCHAGE SCOLAIRE



**49 %**

des professionnels formés plus de 7 jours observent une **amélioration de la lutte contre le décrochage scolaire**



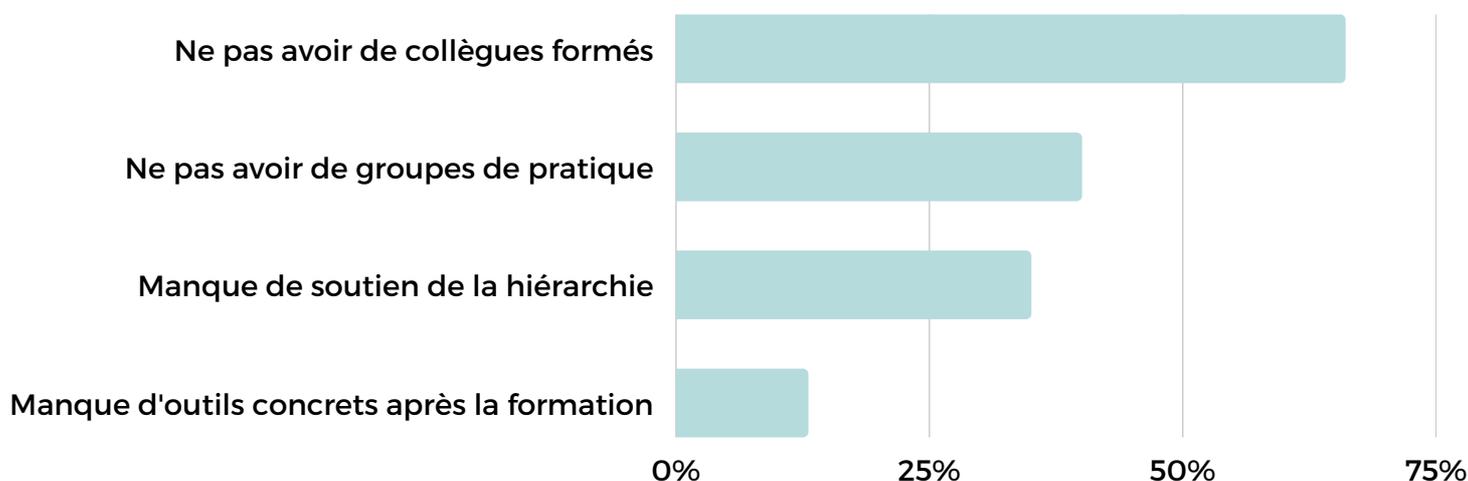
# FACTEURS LIMITANTS DANS LA MISE EN ŒUVRE DE LA CNV EN MILIEU ÉDUCATIF

Les réponses aux questions des facteurs limitants et soutenant valident les résultats cités précédemment. Les répondants indiquent que **le soutien humain, par la hiérarchie ou par des pairs, freine ou favorise la mise en œuvre de la CNV dans leur établissement.**

## Le manque de soutien humain

La lecture des freins donne à voir combien le soutien humain est primordial dans la démarche de mise en œuvre de la CNV. Deux tiers des répondants citent le fait de ne pas avoir de collègues formés comme un frein, 40 % le fait de ne pas avoir de groupe de pratique et 35 % le manque de soutien de la hiérarchie. Les professionnels qui participent aux formations à la CNV le font dans un premier lieu dans une démarche individuelle. Ce mode de communication leur permet de faire évoluer leurs pratiques éducatives auprès des élèves qu'ils encadrent. Toutefois, des retours des personnes formées nous indiquent la difficulté de changement de posture éducative dans le cas où le reste de l'établissement n'est pas formé.

FACTEURS LIMITANTS LA MISE EN ŒUVRE DE LA CNV





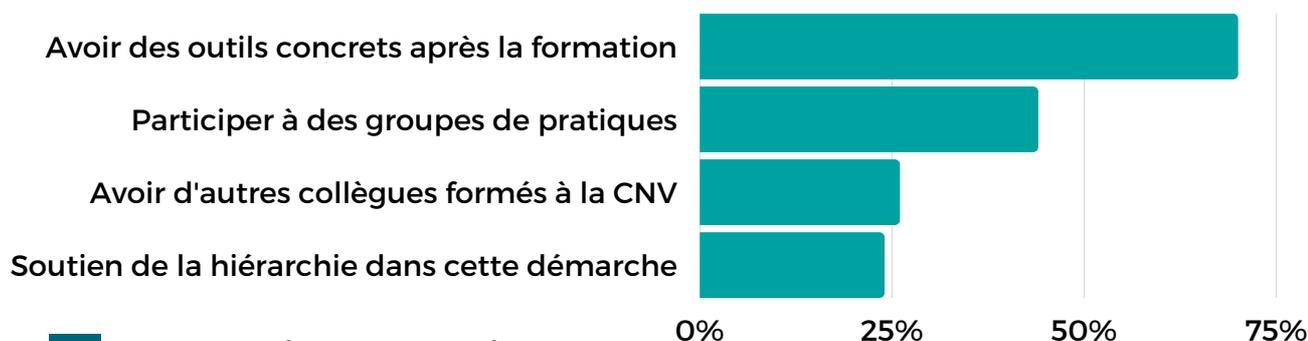
# FACTEURS SOUTENANTS DANS LA MISE EN ŒUVRE DE LA CNV EN MILIEU ÉDUCATIF

## Avoir des outils concrets

À la suite de la formation, le fait de **disposer d'outils concrets** est le facteur soutenant le plus cité, c'est le cas **pour 70 % des personnes ayant répondu**.

*“La CNV nous offre un cadre et un ensemble de compétences permettant d’aborder les problèmes humains, [...]. Elle peut contribuer aussi bien à prévenir les conflits qu’à les résoudre de manière pacifique. Elle nous aide à concentrer notre attention sur les sentiments et les besoins qui nous animent tous, plutôt qu’à penser et à nous exprimer au travers d’étiquettes déshumanisantes et qui contribuent à la violence envers nous-mêmes, les autres et le monde qui nous entoure. La CNV nous donne le pouvoir de nous engager dans un dialogue créatif, afin de construire nous-mêmes des solutions pleinement satisfaisantes.”* Marshall Rosenberg

### FACTEURS SOUTENANTS DANS LA MISE OEUVRE DE LA CNV



## Le soutien humain

Les résultats des facteurs limitants viennent donc confirmer ceux des facteurs soutenant cités au-dessus. **26 % des personnes répondent que le fait d'avoir d'autres collègues formés à la CNV aide à la mise en œuvre de la CNV.**

De plus, participer à des groupes de pratique vient en soutien aux personnes formées pour 44 % des répondants. Ils permettent de faire des “piqûres de rappel” des éléments abordés lors de la formation et d’accompagner le changement de posture et de pratiques qui nécessite du temps de pratique et d’appropriation. Les participants de ces groupes de pratiques ont également l’opportunité d’échanger sur leurs pratiques et de partager leurs expériences.

# PARENTS



# RAISONS DE LA PARTICIPATION À LA FORMATION



## "Développer sa posture de parent"

2ème raison citée  
par les parents qui viennent se former

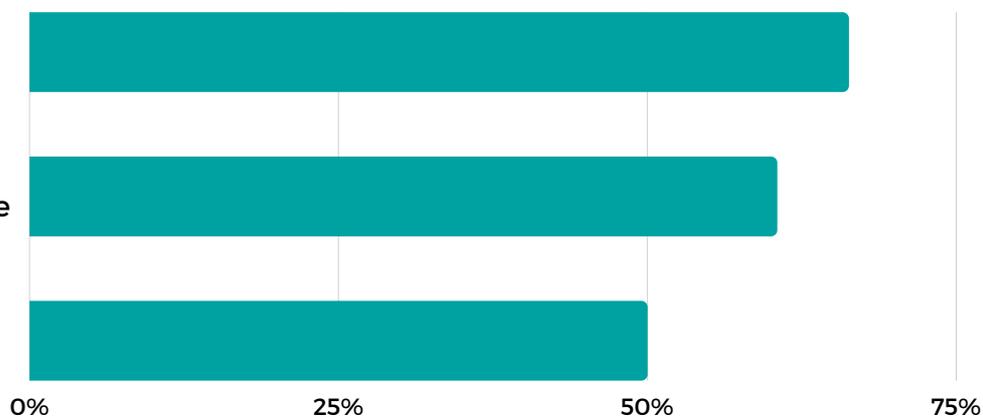
Éduquer un enfant est une source de défis quotidiens pour les parents. Il peut parfois être très difficile pour eux de savoir comment agir face aux émotions de leurs enfants. Développer leurs compétences psychosociales s'avère utile pour leur permettre de vivre la co-éducation dans les meilleures conditions. Ainsi, faire **évoluer sa posture éducative pour favoriser l'épanouissement de leurs enfants** représente une des 3 raisons principales citées par les parents qui viennent se former à la CNV.

### RAISONS DE LA PARTICIPATION À LA FORMATION

Améliorer la qualité du lien avec mon entourage

Développer ma posture de parents pour permettre l'épanouissement de mes enfants

Savoir gérer les conflits de manière bienveillante



# IMPACTS DE LA FORMATION

## Amélioration de la qualité des relations

Comme pour les professionnels de l'éducation, la qualité des relations avec les enfants est le 1er bénéfice retiré de cette formation. **85 % des parents disent ainsi que la qualité de leurs relations avec leurs enfants s'est améliorée.**

Les autres relations en profitent également : 62 % trouvent que la relation avec leur conjoint s'est améliorée et 75 % avec leurs proches.

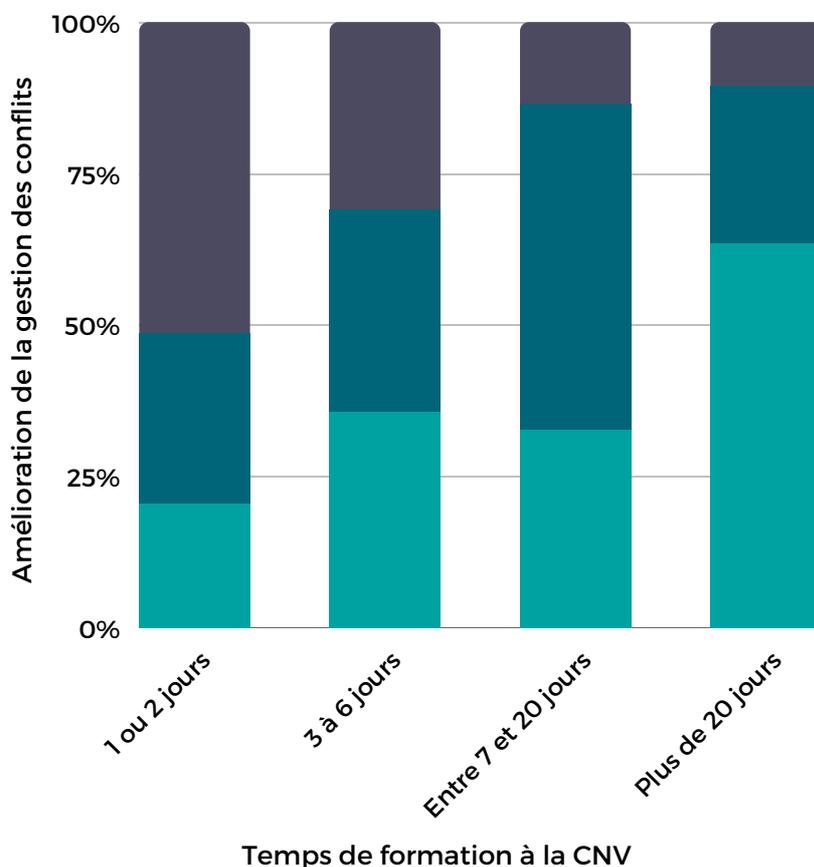
## Amélioration de la gestion des conflits dans la famille

**72 % des parents** qui ont répondu au questionnaire déclarent que **la gestion des conflits dans leur famille s'en est trouvée améliorée.**

**Plus ils se forment longtemps, plus l'amélioration est nette.** Ainsi, 63 % de ceux formés plus de 20 jours voient une amélioration, contre 36 % de ceux formés de 3 à 6 jours.

- Ne se prononce pas
- N'a pas été amélioré ou a été peu amélioré
- A été amélioré ou fortement amélioré

IMPACT SUR LA GESTION DES CONFLITS



« Un conflit avec ma fille de 4 ans s'est apaisé grâce au processus de CNV, alors que nous étions en pleine tempête émotionnelle l'une et l'autre. Cris, mots durs. Je me suis souvenue de ralentir, prendre le temps de ressentir la colère, la tristesse engendrées par cette situation. Cela m'a laissé la place pour me souvenir que j'aspirais à la paix et non une forme de contrôle (de la situation, de mon enfant) et à me reconnecter à ma fille. Je suis allée la voir et lui ai demandé si elle aussi était en colère et triste et nous avons cherché ensemble, dans ses mots, quels besoins non satisfaits étaient à l'origine de ce conflit. Pour moi c'était la sécurité et pour elle, l'autonomie, l'affirmation de soi et la reconnaissance. La tempête s'est calmée "d'un coup" et nous avons pu chercher des solutions pour prendre soin de tous ces besoins ! »

*Témoignage d'un parent formé plus de 7 jours*

### *Les éclairages de la Communication Non Violente*

La transformation des habitudes relationnelles permet une **prévention de nombreux conflits**.

La CNV permet une **gestion constructive des conflits** : plutôt que chercher qui a tort et qui a raison, elle apporte la conscience que les humains, quoi qu'ils disent ou fassent, tentent de prendre soin de besoins et invitent à **l'écoute mutuelle** puis à la **co-construction de solutions**, avec la conscience et la confiance que l'être humain aime contribuer.

**8 parents sur 10**

**auraient apprécié avoir cette formation  
avant la naissance de leur premier enfant**

## Amélioration du bien-être des enfants

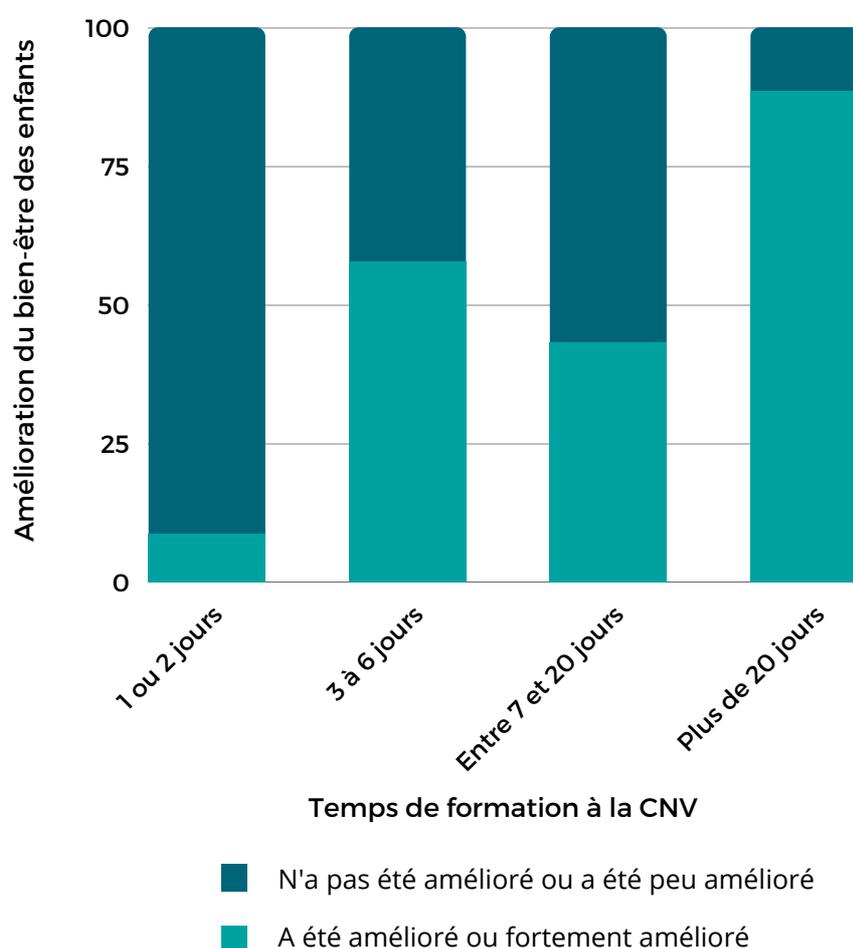
71 %

des parents voient une amélioration  
du bien-être de leurs enfants

**Pour 71 % des parents, le bien-être de leurs enfants s'est amélioré.** C'est le même chiffre concernant le développement de la capacité d'écoute et d'empathie des enfants.

Comme pour les professionnels de l'éducation, la durée de la formation joue un rôle essentiel dans l'impact de la formation. Ainsi, près de 90 % des personnes formées depuis plus de 20 jours voient une amélioration sur le bien-être de leurs enfants, contre 8 % des personnes formées 1 ou 2 jours.

IMPACT SUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS  
PERÇU PAR LES PARENTS



# GLOBAL



# IMPACT GLOBAL DE LA FORMATION



## La CNV, un moyen concret pour gérer les conflits

90 %

déclarent être plus outillés en cas de conflit

“ La CNV m'a permis la résolution d'une situation de harcèlement au sein d'une classe par le biais d'un cercle restauratif.

*Témoignage d'un membre de direction d'un établissement formé entre 3 et 6 jours*

Je mesure surtout les apports vis-à-vis de ma posture et mon accueil face à des situations de conflits entre élèves.

*Témoignage d'une intervenante en milieu scolaire formée plus de 20 jours*

Lors d'un violent conflit qui m'opposait à mon mari et dans lequel aucun d'entre nous n'entendait le besoin de l'autre, après avoir longtemps vociféré lui et moi sur nos besoins non comblés, j'ai pris un temps pour me poser [...]. Après plusieurs échanges avec ce mode de discussion bienveillante, la situation a pu se démêler. Je suis extrêmement contente d'avoir cet outil à ma disposition lorsque je me retrouve dans une situation conflictuelle pour voir autant ce qui se passe chez moi que ce qui se passe chez l'autre. [...]

*Témoignage d'une monitrice dans le milieu médico-social formée plus de 7 jours*

Je suis avec deux enfants en moyenne section de maternelle. Le 1er arrache le livre à l'autre. Il est énervé, veut le frapper. J'interviens. J'amène à l'expression des émotions et besoins pour les deux enfants. Les deux enfants ont le même besoin : un moment calme avec le livre. J'amène les enfants à réfléchir pour trouver une solution face à la situation. L'enfant qui voulait frapper l'autre propose de regarder le livre ensemble. Et ils partent tous les deux, tout contents et soulagés - alors qu'au début ils voulaient se bagarrer !

*Témoignage d'une enseignante formée plus de 20 jours*

## Impacts positifs

# 97 %

déclarent que la formation a un **impact positif sur leur bien-être général**

94 % déclarent que la formation a un **impact positif sur leur pratique professionnelle** et 92 % sur leurs **relations personnelles**.

### *Les éclairages de la Communication NonViolente*

La CNV agit sur le bien-être général. L'écoute de soi, la capacité à se comprendre et à trouver des solutions, la capacité à s'affirmer avec authenticité, à refuser, à écouter les autres et à ne plus prendre les critiques et la violence contre soi, à aborder les conflits avec confiance et à savoir les vivre de manière constructive, concourent à **diminuer le stress**.

Plus on est en lien avec ses besoins, plus on va développer des **pensées positives** et la capacité à agir pour se créer un environnement moins stressant et plus nourrissant.

Les formations CNV apportent des solutions concrètes pour gérer ses émotions, L'écoute empathique mutuelle, ou la capacité à demander de l'écoute empathique, permettent d'**évacuer** de manière régulière les **tensions émotionnelles** et de **retrouver son équilibre** et les moyens pour l'action.

## Recommandation de la formation à des proches

**98 % la recommanderaient à des proches.** Les commentaires nous donnent à voir un fort enthousiasme pour que d'autres puissent en bénéficier, pour leur vie personnelle, familiale et professionnelle, au regard de ce qu'a apporté la formation pour la personne.

Plus on est nombreux à avoir ne serait-ce que des bases de CNV, plus il est facile de changer favorablement le climat d'une famille, d'un groupe, d'une classe, ou d'un établissement. La CNV se vit dans le cadre de stages. Une connaissance théorique ne permet pas d'arriver à intégrer aussi bien ces notions pour les mettre en place dans la vraie vie.

*Témoignage d'une enseignante formée plus de 7 jours*

## ■ Souhait de poursuivre la formation

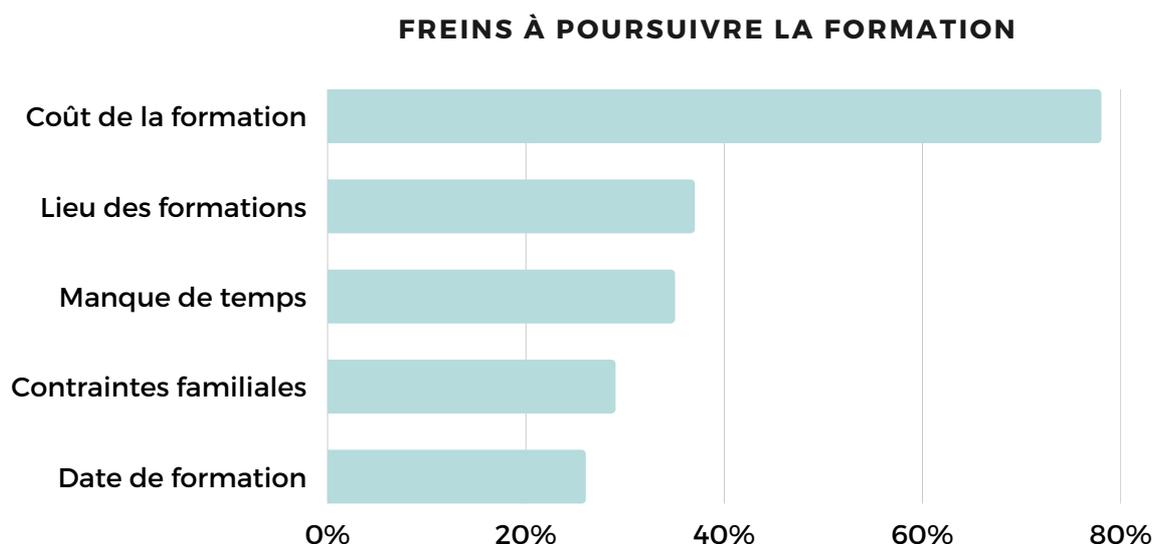
**83 % souhaitent poursuivre leur formation CNV**, 5 % ne le souhaitent pas et 11 % ne se prononcent pas. Les raisons évoquées tournent autour du besoin d'approfondissement, la pratique étant vue comme nécessaire pour intégrer davantage le processus dans les relations et changer la posture en profondeur.

“ À chaque formation, les impacts sont positifs dans le travail et la vie personnelle. ”  
*Témoignage d'un enseignant formé plus de 7 jours*

## ■ Freins à poursuivre la formation

**Le frein principal est celui du coût de la formation, pour 78 % des personnes.** La formation à la CNV est en effet prise en charge dans une minorité de cas. Les commentaires soutiennent fréquemment le besoin de rembourser ses formations pour qu'un maximum de personnes puissent en bénéficier.

L'éloignement géographique est une contrainte pour 37 % des personnes et les dates de formations pour 26 %. Le manque de temps (35 %) et les contraintes familiales (29 %) sont également citées.



# COMPÉTENCES ET CAPACITÉS DÉVELOPPÉES



**Compétences cognitives**



**Compétences émotionnelles**



**Compétences sociales**



**Prendre soin de soi**



**Écouter avec empathie**



**Exprimer ses limites**

Les formations à la Communication NonViolente permettent de développer une grande partie des compétences psychosociales (CPS), décrites par Santé Publique France, dans un rapport de 2021\*. S'y trouvent ainsi déclinées les compétences cognitives, les compétences sociales et les compétences émotionnelles.

En se basant sur les travaux de l'Organisation Mondiale de la Santé, les CPS sont définies comme **"un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives"**.

## ■ Amélioration des compétences cognitives

# 9 personnes sur 10

affirment avoir développé la conscience sur leur manière de fonctionner

En premier lieu, les répondants voient une amélioration très nette de leurs compétences cognitives : 91 % des répondants disent ainsi avoir développé la conscience sur leur manière de fonctionner. Il s'agit ici du premier volet des CPS : la connaissance de soi.

### *Les éclairages de la Communication NonViolente*

La CNV apprend à être à l'**écoute de soi**, à **percevoir ses sensations et émotions**, à les voir comme des messagers qui nous informent sur nos besoins nourris ou pas. Cette conscience des besoins permet de sortir des pensées et jugements sur ce qui se passe à l'extérieur, ou sur soi-même, pour **prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur de soi**.

Cette compréhension de ce qui est touché en soi apporté déjà un apaisement qui **libère la créativité** et permet de **laisser émerger des idées de solutions alternatives** à ses problèmes pour **rétablir l'équilibre en soi**, par soi-même ou en faisant des demandes aux autres.

Apprendre avec la CNV à **accueillir** ses propres **émotions** et à les **décoder** pour être ensuite dans une action choisie et non dans la réaction, développe la **capacité à gérer ses impulsions**.

L'**écoute empathique**, qui permet de recevoir les paroles ou les comportements difficiles à entendre en se reliant aux besoins de la personne, et donc sans les prendre contre soi, contribue également à une **diminution de sa propre réactivité**.

\* Rapport de Santé Publique France, Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes, synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques en 2021, Février 2022.

## Amélioration des compétences émotionnelles

En second lieu, la formation de Communication NonViolente **développe également les compétences émotionnelles** : 93 % des personnes nomment une amélioration de leur capacité à identifier leurs sentiments et besoins et 88 % la capacité à exprimer ses besoins, notamment en contexte professionnel. Cela rejoint la CPS « identifier et gérer ses émotions et son stress ».

93 %

constate une amélioration de leur capacité à identifier leurs sentiments et leurs besoins

“

« J'ai pu éviter un burn-out en réalisant mon état de mal être avant que ce soit un vrai burn-out. J'ai pu m'arrêter, et prendre soin de moi jusqu'à ce que j'aille mieux. J'ai pu faire face aux sentiments de culpabilité liés à mon arrêt de travail. J'ai pu retrouver de la joie et de la simplicité dans les petites choses du quotidien. »

*Témoignage d'une enseignante formée plus de 7 jours*

”

### *Les éclairages de la Communication NonViolente*

L'écoute de soi développée par la CNV permet un **accueil des émotions** (colère, peur, tristesse, ...), avec la conscience des besoins fondamentaux derrière les émotions. Avoir une compréhension de ce qu'elles révèlent donne du **pouvoir d'agir** pour **prendre soin** de ses besoins, au lieu d'être dans la sidération ou d'amplifier le stress par ses pensées.

Cette écoute de soi régulière permet ainsi une **régulation de son stress** au quotidien et développe la compétence à **agir face à l'adversité**.

## ■ Amélioration des compétences sociales

95 %

constate une amélioration de leur **capacité d'écoute**

En troisième lieu, les **compétences sociales** sont également améliorées. L'empathie est une compétence clé, notamment pour le contexte éducatif. 88 % des personnes trouvent que leur capacité à identifier les sentiments et besoins des autres s'en est trouvée améliorée, et **95 % leur capacité d'écoute**.

Si l'écoute est cruciale, les CPS nomment également la capacité d'assertivité et de refus comme une compétence clé. **75 % des répondants voient ainsi s'être amélioré leur capacité à poser leurs limites**, et **77 % leur capacité à prendre soin de leurs besoins** en contexte professionnel. Cette dernière réponse recoupe plusieurs CPS : savoir demander de l'aide, la communication efficace, la capacité à faire des choix responsables et l'attention à soi, notamment.

75 %

constate une amélioration de leur **capacité à poser leurs limites**

### *Les apports de la Communication NonViolente*

L'écoute empathique avec la CNV permet **une réelle écoute et compréhension de ce que l'autre vit** : d'abord, en **empathie silencieuse**, entendre les besoins de la personne derrière ses mots, puis **exprimer cette compréhension** de manière simple et efficace. La CNV nous invite à **accompagner** ensuite **la personne à trouver ses propres solutions** pour prendre soin de ses besoins.

L'écoute empathique soutient donc l'autonomie de la personne écoutée, ainsi que sa confiance en elle-même et dans ses ressources. Elle **développe ses repères internes et son estime d'elle-même**. Dans un cadre éducatif, l'écoute empathique de l'adulte permet le **développement naturel de compétences psychosociales chez l'enfant**.

## SYNTHÈSE DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DÉVELOPPÉES PAR LES FORMATIONS À LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

La classification des CPS (compétences psychosociales générales) réalisée par Santé Publique France a été mise en lien avec les compétences développées lors des formations à la CNV dans le tableau ci-dessus. L'indicateur représente le pourcentage de personnes ayant perçu une amélioration des compétences citées.

Catégories	Compétences psychosociales générales	Compétences développées par la CNV	Indicateurs
<b>Compétences cognitives</b>	Avoir conscience de soi	Conscience de son fonctionnement	91 %
<b>Compétences émotionnelles</b>	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Capacité à identifier ses sentiments et ses besoins	93 %
	Réguler ses émotions	Prendre soin de ses besoins	77 %
		Exprimer ses besoins	88%
Gérer son stress	Identifier son stress et le relier à ses besoins	88 %	
	<b>Compétences sociales</b>	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique S'exprimer de façon authentique
Développer des relations constructives		Prendre soin de ses besoins	77%
		Capacité à identifier les besoins des autres	88 %
Résoudre des difficultés		Faire des demandes Poser ses limites Résoudre les conflits de manière constructive	75 %

## ■ Une formation sur la durée

Comme constaté dans les impacts chez les professionnels et les parents, **la durée de la formation joue un rôle essentiel et a un impact fort sur toutes les compétences développées**. Dans les différents partages, les répondants précisent spontanément que la formation en Communication NonViolente nécessite un temps d'intégration et d'apprentissage. Dans les commentaires revient très fréquemment le champ lexical de la pratique, de l'approfondissement, du chemin d'intégration qui ne s'arrête jamais et sur lequel on continue d'évoluer tout au long de la vie.



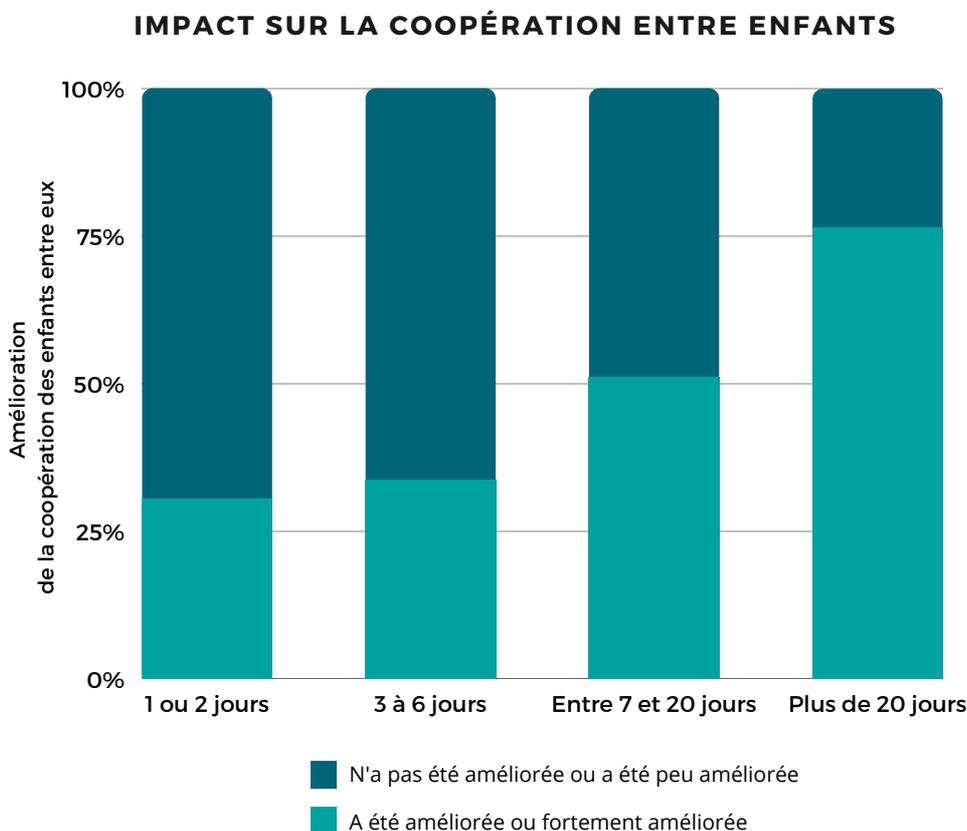
« Ce processus est un art et demande des formations régulières pour être chaque jour un peu plus intégré dans le quotidien »

*Témoignage d'un enseignant formé plus de 20 jours*



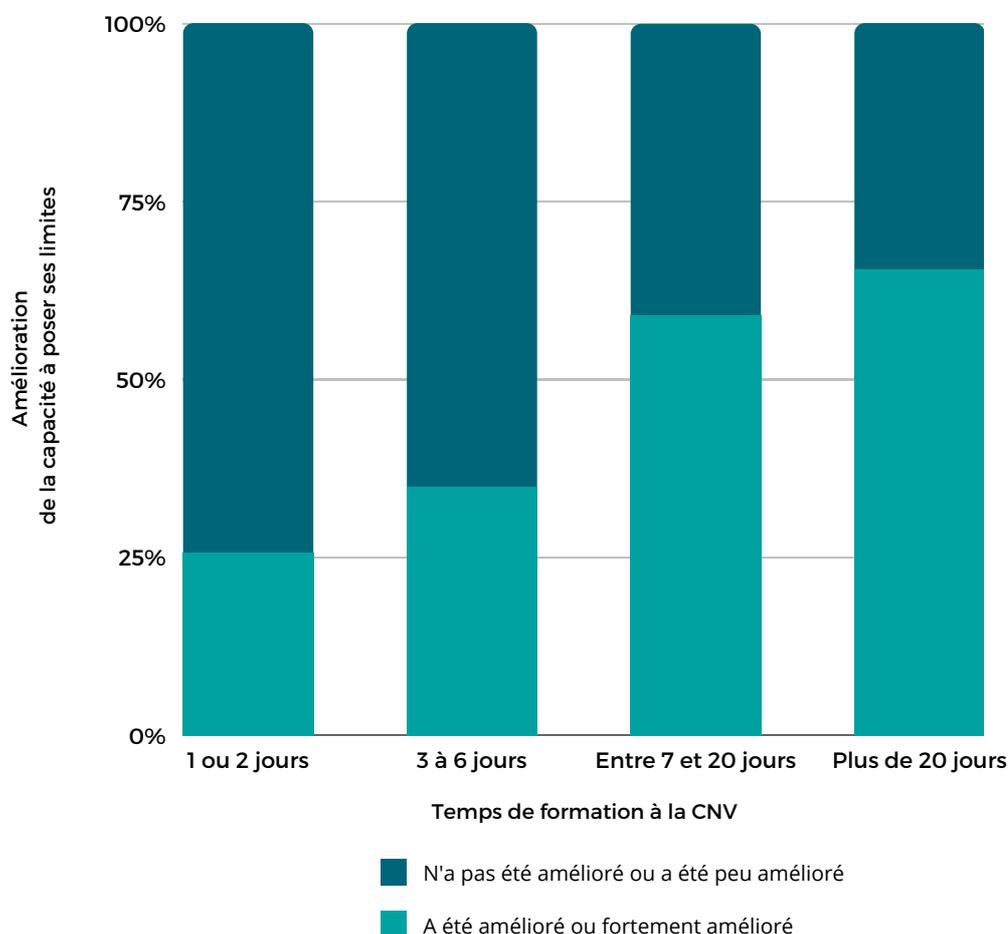
## ■ Quelques exemples

Plus les personnes sont formées, plus elles ont de chances de percevoir une amélioration de la coopération entre élèves : **76 % des personnes formées plus de 20 jours voient une amélioration**, contre près de 30 % pour les personnes formées moins de 7 jours.



65 % des personnes qui ont suivi plus de 20 jours de formation voient une amélioration dans leur capacité à poser leurs limites, 59 % pour les personnes ayant suivi entre 7 et 20 jours, et 26 % les personnes ayant suivi un ou deux jours. Plus les personnes sont formées, plus elles intègrent ces compétences psychosociales.

### IMPACT SUR LA CAPACITÉ À POSER SES LIMITES



Je travaille en direct avec les jeunes et les étudiants, en établissement scolaire et en missions locales, je sais que la CNV a été un apport très important pour ma capacité d'écoute, ma capacité à me relier aux besoins des élèves, à ne pas me sentir attaquée quand ils émettent une critique, à pouvoir accueillir leurs limites (d'écoute, de concentration,...), en essayant de trouver des alternatives et solutions pédagogiques ou directement avec eux.

*Témoignage d'une personne formée plus de 7 jours*

La CNV m'a permis de mieux me connaître, de connaître mes limites, mes vraies aspirations. Elle a amélioré ma relation aux autres puisque j'essaie maintenant de voir le besoin sous le message. C'est donc un grand progrès pour les conflits que je prends de moins en moins comme une attaque personnelle. [...] C'est une découverte qui a grandement impacté ma vie.

*Témoignage d'une mère de famille formée plus de 7 jours*

# CONCLUSION

Les résultats de cette enquête montrent clairement que les adultes formés ont une meilleure connaissance d'eux-mêmes. Ils améliorent leur bien-être général, leurs compétences psychosociales ainsi que la qualité de leurs relations, avec les enfants et avec les adultes (hiérarchie, collègues, conjoints...). Ils sont aussi plus outillés pour faire face aux conflits.

Cette enquête, bien que n'étant pas représentative, permet de mettre en avant les bienfaits des formations en Communication NonViolente pour les professionnels de l'éducation comme pour les parents.

Les enfants accompagnés par ces adultes conscients et plus respectueux bénéficient des bienfaits de ces formations, comme en témoignent les retours sur leur bien-être et le développement de la coopération. Cela améliore également le climat scolaire et la lutte contre le décrochage.

Le changement de posture proposé par la Communication NonViolente nécessite un soutien entre pairs, un temps d'intégration, d'apprentissage et de pratique. Plus il y a de personnes formées et plus ces temps sont longs, plus les impacts sont visibles. L'implication et la formation de l'ensemble de la communauté éducative offrent aux jeunes une cohérence d'accompagnement et aux adultes le soutien nécessaire pour continuer à mettre en œuvre une nouvelle forme de pratique éducative.

Crédits photos : Canva, Freepik, @Loic.Voyage





# MERCI!

## CONTACT

2 place Sathonay - 69001 Lyon

Tél. : 04 26 55 11 13 Mardi et jeudi de 9h à 16h

[partenariat@declic-cnveducation.org](mailto:partenariat@declic-cnveducation.org)

[www.declic-cnveducation.org](http://www.declic-cnveducation.org)