

Les bases spirituelles de la Communication NonViolente (CNV)

Citations de Marshall Rosenberg extraites de « *Spiritualité pratique, les bases spirituelles de la Communication NonViolente* », Editions Jouvence, 2007 (88 pages).

*

Notre plus grande joie, c'est de nous relier à la vie en contribuant à notre propre bien-être et à celui des autres.

J'ai besoin de penser à Dieu en utilisant d'autres mots. C'est pourquoi je donne à Dieu le nom d' « énergie divine d'amour ».

Je crois que notre langage nous met vraiment des bâtons dans les roues, par exemple les connotations que le terme « Dieu » revêt pour bon nombre d'entre nous.

J'ai la conviction que ce sont notre conditionnement culturel et notre éducation qui nous coupent de Dieu, et en particulier notre éducation au sujet de Dieu.

La Communication NonViolente m'aide à rester en lien avec cette magnifique énergie divine qui est en moi, de même qu'à me relier à celle qui est chez les autres. J'ai alors vraiment la sensation de savoir ce que c'est que d'être en lien avec Dieu.

J'ai constaté que ma vie serait plus riche si j'invoquais cette « énergie divine d'amour », qui pour moi représente la Vie, le lien avec le Vivant.

Parfois, cette énergie divine n'agit pas aussi rapidement que je le souhaiterais. Un jour je me disais : « Énergie divine, si tu peux vraiment guérir tout cela, pourquoi te faut-il longtemps, pourquoi laisses-tu ces gens dans une telle souffrance ? » Voici ce que l'énergie m'a répondu : « Contente-toi de faire ce que tu peux pour établir la connexion. Investis ta propre énergie. Relie-toi aux autres et aide-les à entrer en lien. Quant à moi, je m'occupe du reste ».

Tout est dans ma manière de me relier à autrui. Je sais, je ressens, je goûte que je suis en lien avec l'énergie divine d'amour si j'établis une certaine forme de relation avec autrui, sans le juger, critiquer, insulter ni porter sur lui de diagnostic psychologique.

La Communication NonViolente rejoint des principes judéo-chrétiens comme : « Aime ton prochain comme toi-même » et « Ne juge point afin de ne pas être jugé ».

J'ai confiance dans une spiritualité qui prépare les gens à agir et à transformer le monde.

J'ai abouti à la conclusion que l'amour est quelque chose que l'on manifeste en faisant « don de soi ».

Pour moi, faire don de soi signifie exprimer avec honnêteté ce qui est vivant en nous dans l'instant présent. Non pour blâmer, critiquer ou punir, mais pour exprimer avec vulnérabilité ce que nous ressentons, aimerions, et pour en faire la demande.

Nous donnons avec l'élan du cœur. Nous agissons non par devoir ou par obligation, non par crainte de la punition ou dans l'espoir d'une récompense, non par honte ou par culpabilité, mais pour une raison qui touche à ce que je considère comme notre vraie nature : par plaisir de donner à autrui.

La question : « Comment vais-je ? Comment vas-tu ? » revient à demander : « Qu'est-ce qui est vivant en moi ? Qu'est-ce qui est vivant en toi ? »

Lorsque nous sommes conscients du pouvoir que nous avons d'enrichir la vie de quelqu'un, nous nous sentons bien : cela fait du bien d'être au service de la vie. Il n'y a rien de mieux, rien de plus satisfaisant, rien de plus agréable que d'employer son énergie au service de la vie, en contribuant au bien-être d'autrui.

Si je prends conscience qu'un acte accompli par moi ou par quelqu'un d'autre comble en moi des besoins, exprimer ma gratitude m'éveille au pouvoir que nous avons, nous les humains de servir la vie. Il n'y a rien d'autre que nous aimions davantage – ce qui pour moi est une manifestation éclatante de l'énergie divine qui est en nous.

Je pense que nous avons reçu en cadeau la liberté de créer le monde de notre choix. On nous a donné cette planète magnifique et abondante pour y créer la joie et grandir ensemble. Pour moi, la violence apparaît lorsque nous nous éloignons ou nous coupons de cette énergie.

Ma culture m'a appris à confondre mes besoins avec les stratégies que je peux choisir pour les combler. Avoir une voiture est une stratégie pour combler un besoin de liberté.

Le jugement – définir ce qui est bien ou mal- est un des schémas de pensée les plus difficiles à éliminer.

Nous avons appris à porter les uns sur les autres des jugements moralisateurs. Dans notre conscience, nous avons des termes tels que bien, mal, bon, mauvais, égoïste, généreux, terroriste, combattant de la liberté. Et à ces notions s'associe celle de la justice fondée sur le *mérite* : si nous faisons quelque chose de mal, nous méritons une punition ; si nous nous comportons bien, nous méritons une récompense.

J'ai constaté à maintes reprises que, si les personnes arrivent à entrer en relation comme la CNV nous invite à le faire, elles en viendront inévitablement à savourer le plaisir du don réciproque – quoi qu'il se soit passé auparavant. C'est *inévitabile*.

Pour qu'une réconciliation advienne il suffit de faire en sorte que chacune des deux parties entre en lien avec les *besoins* de l'autre. Pour moi, les besoins sont le chemin le plus direct pour se relier à l'énergie divine. Tous les êtres humains sont animés par les mêmes besoins. Nous avons des besoins car nous sommes en vie.

*

Le processus de la CNV commence par l'**observation**. Pour pouvoir faire part aux autres de ce qui est vivant en nous, nous avons besoin de leur dire lesquels de leurs actes concrets et précis contribuent à ce que nous nous sentions vivants *et* lesquels n'y contribuent pas. Il est important de communiquer cette information, mais il est essentiel de ne pas y mêler de jugement de ne pas interpréter ces actes.

Ensuite la CNV nous invite à exprimer avec honnêteté ce qui se passe en nous lorsque nous observons ces actes concrets. Une honnêteté qui vient de notre cœur pour y déceler ce qui est vivant en nous. Non pas une honnêteté qui consiste à dire aux autres ce qui ne va pas chez eux ou qui suggère qu'ils ont tort. Pour arriver à cela nous devons développer notre vocabulaire des sentiments et des besoins.

Il est important de posséder un vocabulaire des **sentiments** qui traduit ce qui vit en nous (joie, tristesse, paix, inquiétude...) sans y mêler des jugements sur les autres. Par exemple, n'utilisons pas un terme comme *incompris*, car il ne décrit pas vraiment un sentiment, mais plutôt l'analyse que nous portons sur la compréhension de l'autre à notre égard. Si nous pensons que quelqu'un ne nous a pas compris, nous pouvons être en colère, frustrés, ou tristes... De même ne disons pas que nous nous sentons critiqué ou manipulé.

Suffit-il de faire savoir aux autres comment nous nous sentons ? Non. Exprimer nos sentiments peut être destructeur si nous tentons d'insinuer que le comportement des autres est la cause de nos sentiments. *Ce sont nos **besoins** qui sont la cause de nos sentiments*. Si nous exprimons nos sentiments il est essentiel d'ajouter clairement lequel de nos besoins provoque ces sentiments.

Ce ne sont pas les actes des autres qui peuvent nous blesser, mais la manière dont nous les interprétons.

Prendre conscience de nos besoins, c'est nous relier à ce qui est vivant en nous, c'est nous relier à notre propre énergie divine.

Les besoins sont universels et sont les mêmes pour tous les êtres humains.

Dès le moment où nous nous relions au niveau des besoins, nous voyons l'humanité de l'autre.

Les jugements que nous portons sur les autres sont l'expression tragique de nos besoins non satisfaits.

Je pense que le besoin d'embellir la vie est l'un des plus fondamentaux et des plus forts que nous ayons tous. Une autre manière de le formuler serait de dire que nous avons besoin d'agir à partir de l'énergie divine qui est en nous. Il n'y a rien que nous aimions plus – rien qui puisse nous apporter plus de joie – que de rendre la vie plus belle, que d'utiliser notre immense pouvoir au service de la vie.

Chaque fois que nous essayons de contribuer à la vie, un autre besoin surgit, accompagné d'une **demande**. C'est un besoin d'information, qui nous conduit à demander une réaction de la part de la personne dont nous essayons d'embellir la vie. Nous voulons savoir si notre tentative a été couronnée de succès. Notre culture nous amène à confondre cette demande avec l'idée que nous avons « besoin » que les autres nous aiment pour ce que nous avons fait. Or ce n'est pas de l'appréciation des autres que nous avons besoin. Mais nous avons besoin *du feed-back* des autres, sinon comment saurons-nous que nos efforts sont portés leurs fruits ?

Si nous voulons prendre plaisir à contribuer au bien-être de l'autre, nous avons besoin de savoir, à chaque instant, ce qui est vivant en lui.

Je sais que je suis animé par l'énergie divine lorsque je suis capable d'apprécier une critique autant qu'un remerciement.

Après la première question « Comment vas-tu ? Comment je vais ? » il y en a une seconde : « Que pouvons-nous faire pour nous rendre la vie plus belle – que peux-tu faire pour embellir ma vie et que puis-je faire pour embellir la tienne ? »

Comment établir un **lien empathique** avec ce qui est vivant chez l'autre afin de contribuer à ce que sa vie soit plus belle ?

L'empathie est une forme particulière de compréhension, une compréhension du cœur par laquelle nous percevons la beauté de l'autre personne, l'énergie divine qui circule en elle, la vie qui l'anime. Nous ne la comprenons pas du point de vue intellectuel, nous nous relions à elle. Il ne s'agit pas d'être triste avec l'autre parce qu'il est triste, mais simplement d'être *avec* lui. C'est le don que je fais à l'autre de ma présence, dans l'instant.

Si nous tentons de comprendre l'autre avec notre intellect, nous ne sommes pas à ses côtés à cet instant. Nous sommes assis là, à l'analyser, mais nous ne sommes pas avec lui.

Le lien empathique consiste à se relier à ce qui est vivant chez l'autre dans l'instant présent.

On nous a éduqués à penser qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez nous. Je vous suggère de ne jamais entendre ce que les autres pensent de vous. Ne pensez jamais que vous êtes personnellement visé.

Quand bien même quelqu'un nous injurierait, si nous parvenons à nous relier ici et maintenant à ses sentiments et à ses besoins, à ce qui est vivant et humain en lui, nous verrons la beauté de la personne derrière son cri et nous l'entendrons nous chanter une bien jolie mélodie.

Le tout est d'essayer honnêtement de me relier aux sentiments et aux besoins de l'autre personne. Le simple fait de tenter sincèrement d'entrer, à cet instant, en lien avec son énergie divine, lui montre que, quelle que soit la manière dont elle s'exprime, notre attention est tournée vers ce qui est vivant en elle. Elle le perçoit dans notre regard. Et lorsqu'elle a cette confiance, nous sommes bien partis pour établir un lien qui permettra de satisfaire les besoins de chacun.

Nous ne devons pas, pour autant, être d'accord avec cette personne. Nous ne devons pas non plus forcément apprécier ce qu'elle dit. Simplement, nous lui faisons ce cadeau précieux d'avoir pour seule et unique intention d'être présent, dans l'instant, à ce qui est vivant en elle. Nous ne voulons pas appliquer une technique de psychologie, mais juste nous relier à l'énergie divine de la personne à ce moment-là.

Beaucoup pensent qu'il y a des gens avec qui il est impossible d'exprimer sa sincérité de cette façon. Ils sont convaincus que certains sont irrécupérables. Ce n'est pas ce que j'ai constaté. Simplement, il faut parfois du temps pour entrer en relation.

Lorsque deux personnes, un Hutu et un Tutsi, se retrouvent face à face après que leurs familles se sont entretuées, il est incroyable que l'on puisse, en l'espace de deux ou trois heures, leur faire retrouver l'élan de contribuer au bien-être de l'autre. Pourtant, c'est inévitable. Inévitable.

Nous formulons notre **demande** en termes positifs. Nous nous posons la question « Pour rendre notre vie plus belle, **qu'est-ce que je veux qu'il fasse ?** » Et non : « Qu'est-ce que je ne veux pas qu'il fasse ? Ou qu'est-ce que je veux qu'il cesse de faire ?

Deuxième question : « **Pour faire ce que je lui demande, qu'est-ce que je souhaite qu'il ait comme motivation ?** ». Le but poursuivi est de créer des relations dans lesquelles chacun agit pour l'autre par compassion, sous l'inspiration de l'énergie divine, dans le but de servir la vie, dans la joie naturelle que nous ressentons à contribuer au bien-être de chacun. Non par peur de la punition ou dans l'espoir d'une récompense, ni par culpabilité, par honte, par devoir ou obligation. Sinon nous finissons par le payer.

La gentillesse ou la clarté de ce qui est dit ne permet jamais de savoir si l'on a affaire à une demande ou à une exigence. Ce qui fait la différence c'est ma réaction envers l'autre s'il ne fait pas ce que je lui ai demandé.

Ce qui était de ma part une demande peut être interprété par l'autre comme une exigence.

La CNV nous invite à ne répondre à une demande que sous l'impulsion de notre énergie divine. Et vous saurez que c'est le cas quand vous aurez l'élan de faire ce que l'on vous demande. Même si l'énergie nécessaire est considérable, vous éprouverez de la joie si votre unique motivation est de contribuer à embellir la vie.

J' imagine l'impact que pourraient avoir des films ou des programmes télévisés consacrés à ce processus.