

Définition de la célébration

La célébration est l'attitude avec laquelle nous ancrons notre accueil de ce qui est. Elle inclue chaque moment ou chaque occasion de notre existence, et représente le coeur de « l'art de vivre » de la CNV.

La célébration peut s'effectuer sur trois niveaux :

- Nous pouvons célébrer nos besoins satisfaits et, à travers eux, la saveur de la vie.
- Nous pouvons célébrer ce qui, dans nos besoins insatisfaits, nous a aidé à grandir.
- Nous pouvons célébrer la liaison avec l'instant présent. Cette expression de gratitude sans cause est la plus profonde.

Se prête particulièrement à une célébration :

- Chaque opportunité de témoigner de l'appréciation envers l'autre, soi-même ou la vie (quelle que soit la raison choisie elle va renvoyer aux deux autres).
- Chaque moment où nous nous ouvrons à la magie de l'instant présent (rencontre, prière, promenade dans la nature, etc.)
- Toute forme d'évaluation ou de critique.
- Toute occasion d'apprentissage, à partir du moment où nous avons achevé le travail de deuil que notre résistance à la réalité nous a fait démarrer.

La gamme de base de la célébration est toujours la même :

1. J'exprime le fait ou le jugement qui m'a stimulé.
2. Puis, je fais part des sentiments et des besoins qui ont été activés au moment où je me suis relié au stimulus.
3. Je laisse surgir le sentiment et le besoin qui me viennent dans l'instant, après que je me sois exprimé.
4. Je fais une demande de reformulation ou de connexion.

Ensuite, pour les besoins insatisfaits :

5. Je prends le temps nécessaire pour nourrir mon besoin d'empathie, jusqu'à une zone d'apaisement.
6. A partir de là, je me relie aux besoins satisfaits par cette expérience.