

## Les racines de la non-violence

Jean-Philippe

Depuis une trentaine d'années, je poursuis une recherche sur ce qu'est la cause de la violence. Je me suis rendu compte que je trouvais toujours une nouvelle cause derrière celle que je prenais comme la cause première à une époque. Depuis quelques années, il me semble avoir mis à la conscience cette cause primordiale qui est pour moi la croyance en un individu isolé. Toutes les violences que nous pouvons trouver sur cette Terre, quelles qu'elles soient en découlent. Il y a en fait deux croyances là-dedans. D'abord la croyance extrêmement douloureuse en notre isolement. A partir du moment où je me crois séparé, je vais devoir employer des moyens pour tenter de retrouver le fil de la connexion, mais la situation restera toujours pénible parce que, tant que se perpétue l'imaginaire de la séparation, les moments de reliance, de grâce, seront vécus comme précaires.

En fait, et la pratique de la CNV me le démontre à chaque fois, il existe une unité profonde entre les êtres. Nous sommes interconnectés et à chaque moment où nous pouvons nous offrir de l'écoute cette évidence du lien essentiel qui nous unit ressurgit. Cette croyance en la séparation est illusoire, mais nous prenons souvent des chemins laborieux, difficiles pour la démanteler. C'est par le ressenti que nous pouvons retrouver ce chemin, le ressenti recréant la sensation d'unité.

L'autre croyance est celle en une personnalité. Je me suis habitué aux images que j'ai construites sur moi. Mais en fait dans le travail de démantèlement de nos défenses j'ai constaté que ce que j'imaginai pouvais définir la personnalité finalement disparaissaient quand la défense tombait. Je devais trouver autre chose pour me qualifier, une autre défense tombe et de nouveau il n'y avait plus rien. J'ai réalisé que nous sommes inqualifiables. Quand nous essayons de nous représenter nous appauvrissons l'extraordinaire richesse de l'humain. Si nous pouvions donner une image : nous sommes tous des rois et des reines (c'est un autre appauvrissement, mais il est un peu plus proche de la réalité). Cette royauté est difficile à vivre parce que la barrière de la croyance veut nous limiter.

La souffrance liée à cette double croyance génère toutes les folies que nous pouvons ramener sous le mot « violence ».

Muriel

Pour continuer dans cette ligne sur laquelle tu nous invites, il y a pour nous une dimension fondamentale dans cette reconnexion à qui je suis derrière l'image, derrière la personne, derrière tout ce qui a été construit de mon histoire. Il peut se vivre une profonde rencontre et reconnexion avec qui je suis au-delà de toutes ces représentations, concepts, images, cristallisations. Quand j'effectue cette nouvelle rencontre, alors se déploie aussi la reconnexion à l'autre. Parce que j'ai reconnu chez moi ma grandeur, ma beauté, je vois plus autrui à partir de l'évidence de sa beauté, (ce ne sont évidemment que des mots à entendre au-delà). Quand les images, les représentations et les croyances tombent, il s'installe une liberté totale d'être et une simplicité dans la relation. Je peux constater que chaque fois que je suis repris par un schéma, que je suis repris par une croyance, une tension se

manifestera. Elle me sera présentée à l'extérieur, elle me sera présentée à l'intérieur, la vie cherchera à me la montrer pour m'éveiller un peu plus à ce que je ne suis pas.

Du coup, l'oeuvre de chacun est de s'éveiller à ce qu'il est derrière ces apparences, à ce qu'il est en réalité, et simplement de contacter ce lien profond qui le ramène à l'unité. Après, cette séparation tombe naturellement, par évidence, il n'y a rien à faire. C'est le sens de l'accent que nous mettons dans ces centrages, dans ce travail, sur un essentiel, sur le lien du cœur qui nous fait quitter l'histoire, les représentations pour reconnecter à cette paix, cette tranquillité que nous cherchons tous. Elle est toujours là, elle est juste voilée parfois par nos représentations, par ce que nous mettons d'affect ou de constructions mentales.