

De l'observation ou la présence à l'environnement

La première étape naturelle du processus de CNV est la sensibilité à mon environnement. Cette qualité d'attention multi-sensorielle est un mouvement spontané et sans pensées, qui se prolongera organiquement par l'émergence de l'émotion.

Cette phase « d'observation » est en fait une ouverture de mes antennes à tout ce qui m'entourent. Cette attention marque un respect de mon environnement, qui crée une profonde connexion avec lui et casse la vision partielle d'un centre séparé d'une périphérie, pour amener à la globalité d'un contact sensoriel.

Quand je suis dans cette acuité de regard, ce qu'il rencontre est toujours neuf. Cette attention curieuse amène des apprentissages perpétuels. Pour arriver à cette sensibilité de présence au monde extérieur, je dois partir d'un centrage en moi-même et le conserver.

Dès que je cède à la tentation de vouloir commenter, analyser ou évaluer mon ressenti, je le quitte. Dès que je le compare avec ma mémoire, j'abandonne l'intensité de l'instant présent pour la platitude de la temporalité. Il m'est possible de rester dans une qualité de présence même en dénommant la chose observée, pour autant que je ne transforme pas cette qualification en un savoir.

Si je ne pars pas de la sensibilité de mon regard, l'observation va être conditionnée par mes systèmes de croyance. C'est ce qui arrive le plus souvent quand des personnes essaient d'exprimer des faits, en mettant de côté leur subjectivité. La rigueur demandée pour parvenir à cette séparation est telle que la tension mentale qu'elle engendre les coupe de leur ressenti.

Idées d'exercices pour développer ma présence à mon environnement :

Refaire un trajet connu, ou le dernier que j'ai parcouru, avec le maximum de conscience à ce qui m'entoure, en prenant tout le temps qui m'est nécessaire.

Regarder un objet familier avec une vigilance particulière à ne pas le qualifier, seulement être en lien avec lui. Est-ce que j'arrive à me laisser surprendre ?

De l'observation ou la présence à l'environnement

Savourer une production artistique (un morceau de musique, un tableau ou autre) en m'ouvrant à sa beauté comme si je la rencontrai pour la première fois.

Vivre une expérience savoureuse (déguster un verre de vin, caresser une étoffe, respirer un parfum, etc.) en restant exclusivement dans le ressenti, ou en prenant conscience de tous les moments où je le quitte pour commenter.