

Partages sur la CNV

La musique de la CNV et ses gammes

Quand la musique de la CNV est intégrée dans l'oreille, avec la justesse du rythme et le placement des silences, développer des repères « techniques » m'apparaît avoir un certain sens. Ressentir les différentes gammes propres à cette musique, pour pouvoir les placer aux moments appropriés, est une grande aide. Si la gamme O-S-B-D nous coupe des autres, elle devient un problème.

Par exemple, j'ai souvent l'écho que des personnes l'emploient dans le cadre de médiations, alors que la gamme S-B-O-D me semble bien plus naturelle pour la médiation CNV (quand des personnes sont réactivées, elles sont beaucoup plus proches de leurs sentiments que des faits).

Autre exemple : j'entends fréquemment que des personnes emploient une case « observation » pour des pistes de danse d'auto-empathie, ce qui ne peut que couper les processus organiques d'écoute intérieure. L'auto-empathie se déploie à partir de l'abandon de nos histoires pour se centrer sur la puissance des ressentis derrière. Essayer de revenir aux faits, c'est remettre l'attention à l'histoire quand sa nuisance commence enfin à nous lâcher. La gamme naturelle de l'auto-empathie est pour moi S-S-S (je m'ouvre à l'intensité des émotions en jeu), SB-SB-SB (les besoins émergent avec les sentiments), B-B-BD (les besoins sont seuls présents et une action émerge finalement du plus profond).

Au-delà de ces exemples, j'aspire à ce que dans cette part « technique » de la CNV notre sensibilité de l'instant soit notre guide et nous fait transcender les gammes, tout en nous permettant la découverte de nouvelles.

Derrière les jugements

J'ai expérimenté, tant dans l'accompagnement d'autrui que pour moi, que les causes profondes de mes conditionnements étaient derrière les jugements : dans les croyances qui les ont générés, dans les schémas pré-verbaux qui ont amené ces croyances, dans les schémas karmiques qui ont créé ces empreintes psycho-corporelles, dans la focalisation sur une personnalité isolée qui amène à la poursuite d'une histoire karmique. Je trouve donc dommage de trop porter l'attention sur les jugements, elle nous fait demeurer à un niveau périphérique de notre être.

Il m'a semblé voir ce côté contre-productif en observant le travail intérieur d'un certain nombre de pratiquants en CNV qui revenaient année après année sur les mêmes difficultés. Une des constantes que j'ai pu constater chez eux était cette focalisation sur les jugements. Je m'interroge sur les résultats qu'aurait pu donner une attention portée sur des niveaux plus centraux de nos conditionnements ?

Une manière pour moi de ne pas donner trop de poids aux jugements est de les prendre comme un terrain privilégié de l'humour. Quand nous ne croyons plus en leur consistance, jouer avec ces bulles de savon se révèle assez amusant, et des

mots comme « folie », « bêtise » ou autre peuvent susciter des images qui aident à cheminer.

La folie de l'O-S-B-D (Observation-Sentiment-Besoin-Demande)

Si je laisse une théorie prendre le pas sur la situation de l'instant, mon expression dissonera et mon action sera décalée des besoins de l'environnement. C'est ce dernier qui dicte la justesse de l'expression... pour autant que je sois à son écoute.

Et, parmi les quatre points de la CNV, l'environnement en dicte parfois un, deux ou trois, rarement quatre. La mélodie et le rythme émergent d'une attention ouverte, la conscience peut s'en saisir et la gamme reste sous-jacente, n'étant demandée au fond par personne.

La découverte de la CNV provoque souvent un ébranlement de nos concepts. Nos croyances veulent alors récupérer l'affaire et chercher à créer de nouveaux conditionnements à partir du non conditionné.

L'intégration de la CNV passe par la conscience de tous les moments où il n'est pas utile de l'appliquer. Par exemple, dans la vie de groupes, les moments où la reformulation empathique est décalée ou lourde. Le silence manifeste le naturel de notre communication.

Les silences sont des murs ou des fenêtres

Il peut paraître paradoxal de parler du silence, mais cela prend sens si la parole vient le plus possible du silence. C'est une qualité d'attention sur laquelle nous aimerions revenir et revenir sans cesse, parce que nous vivons la CNV non pas comme un processus qui utilise la parole, mais comme un processus qui utilise le silence. Il y a là-dessus souvent une confusion : il ne s'agit pas d'un processus verbal, mais d'un processus qui met l'accent sur un toucher de nos ressentis. Nous essayons de contacter cet essentiel de nos émotions, de nos besoins, de la présence et de l'action, et quand nous sommes dans ce toucher alors peut venir dans notre expression une justesse qui restitue cette puissance.

Ce qui est transformateur dans cette communication se vit dans le moment qui précède la parole, dans le moment de silence où je contacte cet essentiel en moi, où je contacte cet essentiel en l'autre, et où l'énergie m'impacte et me transforme. La parole est une conséquence de cette mise en mouvement et plus elle sera chargée de ma congruence, plus elle portera. Si ma parole n'est pas porteuse de cette charge, mon expression est vide, la CNV que j'emploie est creuse, et mes interlocuteurs me le reflèteront à travers leurs réactions.

C'est aussi dans le silence que tout peut se déployer. Si nous laissons faire ce déploiement, nous pouvons alors toucher à une vibration spécifique. Nous pouvons observer que quand nous sommes branchés sur le mode mental, il y a toujours un commentaire, les paroles vont très vites et s'emballent. Ce rythme accéléré est

souvent pauvre en qualité vibratoire. Quand nous laissons l'espace du silence respirer, si l'on peut dire, il émane alors une densité, nous sommes mieux reliés à l'intelligence de la vie et, de ce contact aux sens, les sens surgissent.

Le silence n'est pas vide. Il y a souvent une peur qui coupe parce que nous croyons que le silence est mort, qu'il n'y a rien. Il faut nous déconditionner de ces peurs pour accéder à cet univers du silence et découvrir que de là émane une autre qualité de reliance, une autre qualité de relation, une autre qualité d'expression.

Pour nous la CNV est aussi une musique sculptée par le silence. Il m'arrive régulièrement d'entendre des conversations lointaines où je ne distingue pas les mots, mais juste la musique des échanges me dit si les personnes sont ou non dans une qualité d'écoute. Au-delà du sens des mots, le rythme forme la base essentielle de la communication.

La CNV n'est pas à comprendre

Je peux la toucher. Je peux m'y relier. Je peux m'y laisser aller. Mais je ne peux jamais vraiment la comprendre.

Quand je crois l'avoir comprise, je la perds. Je l'emprisonne dans le filtre de mon mental. Je conceptualise ce qui n'est que perceptuel.

Elle est un positionnement, une manière d'être, une sensibilité globale et jamais un savoir.

Il n'y a pas à parler sur elle, mais à la vivre, à l'incarner, la laisser nous bouger et nous ramener dans le courant de la vie dans la barque des ressentis.

Fin de nos histoires et début de l'auto-empathie

Il vient un moment dans le processus d'écoute empathique où nous arrêtons de focaliser sur l'emmerdeur, de raconter notre histoire ou de vouloir nous justifier. Alors, l'écoute profonde peut commencer : nous nous ouvrons à la vague de l'émotion, la laissons enfin nous mener et nous révéler nos besoins cachés. Les dix, vingt ou trente minutes que nous venons de passer ont avant tout servi à nous mener à cet endroit.

C'est la force de l'auto-empathie (quand notre positionnement intérieur est bien ajusté) de commencer avec cet abandon des histoires, des objets et des situations. Il ne reste plus que l'essentiel dans notre espace d'écoute : la montée des ressentis à chaque instant. Dans cette lenteur révélatrice les prises de conscience et les actions appropriées émergent rapidement.

Observer ce qui est

L'observation en CNV n'est pas la capacité de discriminer entre les faits et les interprétations, parce que cet exercice mental nous éloigne du ressenti et coupe à la racine le processus. Cette recherche est par ailleurs orientée inconsciemment par nos schémas de croyances.

L'observation vient d'une présence globale à notre environnement, sans focalisations ni intentions, où nous laissons venir à la conscience les éléments pertinents dans cette pure perception. Ce complet accueil nous ouvre à la réalité du monde et nous permet de toucher la puissance des émotions qui en découlent.

Spiritualité de l'empathie

L'empathie est un mouvement profondément spirituel. Pendant les instants où je m'essaie à cet accueil, je cesse de me défendre, de me justifier, de me plaindre ou de vouloir réformer le monde. Je prends la réalité telle qu'elle est, je la perçois dans son essence. Je m'ouvre aux singularités d'autrui ou de mon corps sans plus les filtrer de mes préjugés. J'accepte d'être surpris et de me laisser bouger par ce qui est. C'est la fin de ma résistance. La paix peut s'installer et les découvertes se vivre.

4 étapes en CNV, mais un seul mouvement

Quand le processus de CNV s'est intégré, je constate que chacun de ses points se prolonge en un seul mouvement organique.

Mon attention est ouverte à toutes les dimensions de mon environnement et les perceptions pertinentes s'impriment dans les sens. Une émotion monte de cette reliance et prend l'espace qui lui est propre. Ce déplacement révèle la maturation d'un besoin. De l'actualisation de l'énergie interne une action surgit spontanément.

Dans cette fluidité, il n'y a pas de place pour penser, pas de place pour une intention, pas de place pour choisir, seulement la pure joie d'être dans le courant de la vie.

Pour une autorisation de « il faut » dans les échanges

Une des expressions taboues pour pas mal de pratiquants de CNV est « il faut ». Pourtant, je remarque que quand le travail intérieur a été effectué en profondeur sur les différentes violences du devenir : violence de l'intention, violence de la volonté, violence de l'exigence, violence de l'espoir, violence du rêve, etc., le dire devient anecdotique et il n'y a plus de raison de se crispier sur ces mots. Alors que se focaliser sur la parole est sans espoir de changement, nos tendances profondes demeurent.

Autant nous lâcher. « Il faut » me paraît un terme neutre quand je veux exprimer un événement logique (il me faut passer cette porte pour entrer dans cette maison) ou plutôt adéquat quand je suis en lien avec un besoin dont l'intensité est forte (il faut

que j'aie dormir maintenant)... Et comme cette expression est courante, laissons la courir et autorisons-nous de la maladresse dans notre expression !

Libérons la parole et œuvrons dans le silence.

De l'observation

Les uns, les autres, nous traversons la vie obsédés par nos histoires : comment elles auraient dû être, comment elles devraient être. Nous marchons en aveugle criant « Moi ! Moi ! », ne percevant pas les signes et n'entendant plus rien que notre brouhaha intérieur. Nous passons le monde au tamis de nos vouloirs, la décomposons dans nos filtres et en perdons la saveur.

Observer la réalité devient inatteignable. Nous ne pouvons être ouverts ou détachés. Nous avons perdu cette vaste captation du jeune enfant, qui s'absorbe dans l'instant et laisse les événements le percuter. Nous avons accumulé trop de défenses, de croyances, et trop restreints l'espace de notre perception.

Pour observer, nous avons à réapprendre à voir, écouter, toucher, sentir... Que l'observation devienne un mouvement sensoriel à partir du déploiement global de nos antennes. Quand cette qualité de ressenti sera installée, nous retrouverons un rapport simple et direct avec les événements.

CNV et constipation

La focalisation excessive sur les jugements dans le travail CNV amène fréquemment un problème de constipation. Je rencontre bien plus souvent que je ne l'aimerais des pratiquants qui surveillent leurs manières de parler et censurent leur spontanéité pour retenir leurs jugements. Cet accent malheureux sur les symptômes se fait au détriment de l'attention aux causes.

Je suggère de plus porter le travail CNV sur les croyances qui sont les générateurs des jugements, comme les besoins sont ceux des sentiments. Quand ces charges profondes ont été désamorçées en nous-mêmes l'expression devient naturellement fluide et bienveillante.

Il est alors inutile d'opérer un tri dans notre expression, puisque les jugements ont perdu leurs caractères dualistes et violents. Ils restent utiles pour imaginer la comédie humaine et favorisent la distance bienvenue que nous offre l'humour.

Question/réponse sur l'auto-empathie

J'aimerais comprendre pourquoi vous préconisez d'employer la 3e personne pour développer l'observateur intérieur, plutôt que de parler en « je » ?

Une difficulté de l'auto-empathie est la tendance à nous identifier à ce que nous observons. Nous "collons" alors aux ressentis et nous perdons notre qualité de

détachement. Or, c'est ce dernier qui nous permet d'aller dans la profondeur de l'écoute des ressentis. Tant que je crois que je suis triste (ou n'importe quelle autre émotion) je ne pourrais pas aller au bout de ma tristesse, cette focalisation limite le mouvement. Quand je constate qu'il y a de la tristesse en moi, alors cette émotion peut se vivre sans retenue, se déployer jusqu'à sa plus grande amplitude et, naturellement, lâcher, se transformer selon l'intelligence organique du corps.

L'idéal de l'auto-empathie est d'être le spectateur de mon théâtre intérieur. L'écouter est posé dans son fauteuil et goûte le spectacle de la vie en lui. S'il n'a pas de commentaires sur ce spectacle, s'il n'essaie pas de le modifier, il peut en profiter pleinement. Plus de censure envers la colère, la peur ou la tristesse, ces émotions sont ressenties en tant que mouvements, énergies, sensations, espaces, etc. Leurs sens émergent, leurs saveurs peuvent être appréciées.

Nous ne sommes pas ce que nous écoutons en nous. Ce sont des parts de nous, mais la part essentielle se trouve dans l'observatrice et non dans l'observée. Il n'y a rien à changer dans ce que nous constatons en nous parce que tout ce que nous pourrions chercher de différents est déjà contenu dans celle qui constate.

Agir pour ou par l'environnement

Certains me disent agir pour l'environnement (c'est même un concept fréquemment utilisé en CNV). Je trouve cela heureux et en même temps dommage, parce que si j'agis pour mon environnement je me place dans une position dualiste du pour et du contre, je perpétue des systèmes de croyances positives et je maintiens l'isolement de l'individu.

Si j'agis par mon environnement, le placement est tout autre: dans la globalité du système. La perception est mise sur l'ensemble, il n'y a plus séparation entre les besoins de l'un et de l'autre, mais une prise en compte de l'ensemble des besoins en présence. L'action qui en découle est la plus juste possible dans le contexte de l'instant, elle est profondément écologique.