

# ECUEILS PRINCIPAUX DANS L'USAGE DE LA CNV

*Si vous avez le langage, mais pas la conscience qui le sous-tend, méfiez-vous...*

par Miki Kashtan, formatrice certifiée du Centre pour la Communication NonViolente

<http://thefearlessheart.org>

Quand beaucoup de gens commencent à apprendre la CNV, ils deviennent si enthousiastes face à l'étendue des possibilités qu'ils voient apparaître qu'ils essayent immédiatement de l'utiliser partout. Bien souvent, les résultats peuvent être désastreux, à tel point que les autres personnes deviennent profondément méfiantes vis à vis de la CNV.

Voici un échantillon de ce que les pratiquants entendent souvent d'autrui en pareilles circonstances.

- C'est comme si j'avais une personne complètement étrangère à la maison !
- N'essaie pas ce truc de CNV sur moi !
- Qu'est ce qui t'est arrivé ? Tu ne peux pas parler normalement ?
- Tu utilises un jargon de psy...
- Pourquoi ne peux-tu pas être simplement honnête avec moi et me dire ce qu'il t'arrive réellement ?

Le problème majeur ici, tel que je le vois, est que les personnes tombent amoureuses de ce que la CNV peut apporter à leurs vies et dans le monde, en attribuant ce miracle au langage utilisé plutôt qu'au changement de conscience qui précède le choix des mots.

Par conséquent, ils utilisent ce langage dans leurs interactions avec les autres au lieu de le voir comme un outil pratique conçu pour soutenir l'intégration des principes (de la CNV) et pour faciliter la navigation dans les moments difficiles vers un agrément mutuel.

Mesurant le défi de faire la différence entre le langage et l'état de conscience qui le sous-tend, je souhaite aujourd'hui aborder avec soin ce paradoxe.

## Viser l'intégration

A peu près tous ceux avec qui j'ai été en contact, voient et expérimentent le pouvoir immédiat de la CNV lorsqu'elle est utilisée par une personne expérimentée qui est calme et présente à elle-même au moment où elle l'utilise. Même ceux qui seraient de prime abord en désaccord véhément avec l'idée de transcender entièrement le mode de pensée « vrai / faux » tirent un bénéfice immédiat lorsqu'ils reçoivent une écoute empathique. Quoi qu'il en soit, arriver au niveau d'habileté qui permet à une telle présence et une telle fluidité d'émerger demande bien plus qu'une simple capacité à manier un modèle de langage parlé. Avant que survienne cette intégration, le décalage entre les mots et l'état de conscience risque de passer pour un manque d'authenticité, ce qui est l'aspect majeur qui dérange les gens.

Deux facteurs se marient pour créer ce décalage.

L'un est la maladresse qui consiste à utiliser une forme de langage parlé nouveau et non familier. Essayer une nouvelle façon de s'exprimer, en particulier s'il y a la moindre tension avec autrui, risque d'amener l'attention vers notre propre état personnel et notre inconfort.

Ressentir pareil inconfort puis le cacher, comme nous sommes habitués à le faire, est immédiatement perçu par autrui comme un manque d'authenticité. Toute dissimulation d'un inconfort visible produit cet effet.

L'autre aspect de ce décalage provient plus directement à partir de l'écart entre nos mots et nos pensées. Si nous utilisons des mots empathiques alors que nous sommes en train de juger quelqu'un, ou que nous formulons ce qui ressemble à une demande alors qu'il s'agit en réalité d'une exigence, nous créons une tension intérieure. Les mots empathiques ou notre « demande » sont susceptibles de porter avec eux cette tension, par nos mouvements, notre posture et dans le ton de notre voix.

Ajoutez à cela notre préoccupation habituelle de " faire juste ", et la possibilité de connexion diminue alors même que nous essayons de développer un niveau plus satisfaisant de connexion que nous avons vu fonctionner.

L'intégration inclut ces deux aspects à la fois. Tandis que nous développons de la fluidité avec le langage lui-même, il est moins susceptible de sonner comme maladroit.

Nous pouvons parler poétiquement et avec créativité même en utilisant le langage des besoins, pourvu que nous ayons de la maîtrise et de la facilité, et à condition que nous nous soucions réellement du bien-être de l'autre personne même en cas de conflit, en ayant la capacité de lâcher l'attachement au résultat lorsque nous engageons le dialogue.

## Pratique et vie quotidienne

L'intégration ne se fait pas du jour au lendemain ou d'elle-même juste parce que nous aimons ces nouvelles idées. L'intégration vient de la pratique. C'est pourquoi ceux qui apprennent la CNV gravitent souvent autour de ceux qui l'ont apprise, afin de pouvoir pratiquer ensemble.

Je n'ai aucun doute sur le fait que l'utilisation du modèle (OSBD) dans un contexte de pratique, où chacun a la même intention, soutient l'intégration des principes qui sont vraiment le cœur de la CNV.

En même temps, à chaque fois que je me rappelle de le faire, je demande aux gens de lâcher ce langage quand ils sont hors du contexte d'un groupe de pratique CNV, et de se concentrer uniquement sur ce qui semble le plus probable, moment par moment, de conduire à un résultat qui prenne en compte les besoins de chacun.

Si seulement c'était aussi facile à faire... Les gens continuent à s'accrocher au langage (OSBD) parce qu'il est si concret qu'ils se sentent plus sécurisés avec une telle " béquille", sans se rendre compte qu'ils perdent leur ressource la plus précieuse : l'authenticité de leur intention du cœur.

## Honorer le choix de l'autre

Je suis toujours contente lorsque je vois des couples ou des équipes de travail venir ensemble à un atelier. C'est parce que leur relation produit le contexte naturel pour un consentement mutuel à pratiquer ensemble. A moins que nous n'ayons un cadre de pratique défini ou un accord explicite d'une personne qui accepte nos efforts de débutant tentant d'apprendre une nouvelle façon de se relier et de communiquer, nous sommes, en fait, en train de pratiquer SUR une autre personne au lieu de pratiquer AVEC elle. Cela ne veut pas dire que nous n'utilisons jamais la CNV sauf quand nous l'avons complètement intégrée ou dans le cadre d'un atelier. Nous pouvons aussi obtenir l'autorisation d'une autre personne à la volée, spécialement si nous exprimons notre désir en termes de bénéfices pour chacun de nous. Si nous disons quelque chose comme : « *Je suis si consciente du nombre de fois où nous avons eu ce genre de conversation avec des résultats douloureux... J'aimerais essayer quelque chose de différent. C'est plutôt nouveau pour moi et donc cela peut sembler maladroit ou guindé. Je crois pourtant que cela pourrait nous ouvrir de nouvelles pistes dans cette situation figée. Es-tu ouvert à ce que j'essaie cela ?* », il y a de fortes chances que la personne ait de la bonne volonté plutôt que de la gêne.

## S'adapter au contexte

Apporter la CNV en milieu professionnel n'est pas la même chose que de l'utiliser dans une relation personnelle ou dans une relation thérapeutique. Parce que j'ai utilisé la CNV dans ces contextes et dans d'autres, j'ai pu mesurer combien de clarté, de résilience et de créativité sont nécessaires pour prendre en compte ces différences.

La plupart des gens apprennent la CNV dans le contexte d'un atelier, dans lequel ils se concentrent le plus souvent sur leurs relations personnelles ou sur leur propre guérison intérieure. Un contexte thérapeutique opère à un haut niveau de confiance et requiert l'obtention d'un accord implicite de s'engager à un certain niveau de vulnérabilité et de profondeur.

Extrapoler depuis ce contexte vers d'autres environnements fonctionnant à la force du poignet et où les gens sont habitués à protéger leur vulnérabilité comporte des défis spécifiques.

Par exemple, quand quelqu'un au travail exprime de la frustration ou dit des ragots à propos d'une autre personne, une réponse empathique modelée sur ce qui a été appris en atelier, en plus de sonner maladroitement si elle n'est pas complètement intégrée, court aussi le risque d'inviter la personne à parler à un niveau de vulnérabilité pour lequel elle n'a pas donné son accord. Ils veulent être entendus et compris pour ce qu'ils ont dit : nous le voulons tous, sinon nous ne parlerions pas. Cependant, être entendu et compris n'est pas la même chose que d'exprimer nos plus profonds besoins ou sentiments.

Dans des contextes différents, la façon dont nous transmettons à une autre personne qu'elle a été entendue variera. Pour cela nous avons besoin de flexibilité et de garder notre attention sur le cœur, plutôt que d'être dans un effort anxieux de se rappeler les mots « justes ».

## Le paradoxe d'une pratique basée sur le langage

En fin de compte, j'espère que les personnes qui apprennent la CNV adopteront une relation paradoxale avec le choix de mots spécifiques qui sont partie intégrante de la pratique. Mon propre engagement d'offrir la CNV au monde est basé sur vouloir transformer comment nous nous voyons et comment nous sommes en relation, mutuellement, ainsi qu'avec l'environnement naturel dont nous faisons partie. J'espère soutenir une morale qui ne dépende pas des notions de « ce qui est bien » et « ce qui est mal » et qui soutienne les structures sociales et les institutions axées sur l'attention aux besoins humains comme une priorité. Je ne me sens pas engagée vers, pas plus que je ne voudrais voir, un monde dans lequel tout le monde parlerait de la même façon et utiliserait les mêmes mots. J'imagine que beaucoup de changements pourraient arriver juste en adoptant la question : « *Qu'est-ce qui pourrait soutenir un résultat qui pourrait marcher pour chacun de nous dans cette situation ?* » sans que quiconque change sa manière de parler.

En même temps, je crois passionnément dans la pratique comme un moyen sûr de changement, d'habileté, et de liberté. Le génie de ce que Marshall Rosenberg a apporté au monde, selon moi, est une pratique qui utilise des manières très spécifiques de parler dans un ordre spécifique de telle sorte qu'elle soutient un changement de conscience. Utilisez cette langue et, au fil du temps, vous gagnerez une connaissance plus profonde de vous et plus de liberté de choix. Faites des jeux de rôles dans un groupe de pratique et au fil du temps vous vous souviendrez plus aisément des besoins de chacun quand vous serez en conflit avec d'autres personnes.

J'espère être rejointe par d'autres qui chérissent la pratique et ses possibilités de transformation tout en reconnaissant en même temps que la vie n'est pas un groupe de pratique. En dehors d'un cadre de pratique, j'espère que nous pourrions tous nous souvenir des principes fondamentaux qui nous animent et nous concentrer seulement sur comment aligner nos actions et nos mots sur les aspirations profondes de nos cœurs et sur nos valeurs fondamentales.



**Miki Kashtan**

Miki Kashtan est formatrice certifiée du Centre pour la Communication NonViolente et co-fondatrice de l'organisation BayNvc, qui diffuse la CNV dans la région de San Francisco : <http://baynvc.org/>

Elle publie depuis des années de nombreux articles sur la CNV sur son **blog** : <http://thefearlessheart.org/blog/>

Elle est l'auteur de trois **livres** en anglais, disponibles sur son site (et sur divers sites marchands sur Internet), rubrique « Store » : <http://thefearlessheart.org/>

- Spinning Threads of Radical Aliveness: Transcending the Legacy of Separation in Our Individual Lives
- Reweaving Our Human Fabric: Working Together to Create a Nonviolent Future
- The Little Book of Courageous Living

Vous pouvez découvrir ses **vidéos** sur la CNV sur cette page : <http://thefearlessheart.org/resources/videos/>

Si vous souhaitez découvrir la pratique de la CNV lors des formations animées par des formateurs et formatrices certifiés du CNVC :

- En France : <http://www.cnvformations.fr/>
- En Belgique : <http://www.cnvbelgique.be/>
- En Suisse : <http://www.cnvsuisse.ch/fr/>

