

Plaidoyer pour une CNV environnementale

La pratique de la CNV nous montre que, au-delà de la croyance habituelle en la séparation entre les êtres, quand nous mettons l'accent sur le ressenti et la qualité de connexion il se produit de profondes communions où nous traversons la différence apparente avec l'autre et nous nous relient à son essence (par exemple dans certains moments d'écoute empathiques ou de jeux de rôle). Ces différentes expériences illustrent qu'il existe une très profonde interaction entre les êtres, plus même nous sommes étroitement imbriqués, intriqués, et nous ne pouvons pas nous séparer de notre environnement. Je suis mon environnement et mon environnement est moi-même. Nous ne pouvons pas prendre en compte nos besoins seuls sans englober ceux de l'environnement, ce sont les mêmes.

Ceci implique que le travail effectué parfois au début de l'apprentissage de la CNV de la clarté entre la colline de A et la colline de B est une forme de schématisation un peu caricaturale, puisqu'elle entretient la croyance en la séparation. Nous aimerions que rapidement l'apprentissage porte sur BA : l'alliance heureuse entre A et B et A, et ce qui peut se passer quand nous vivons une CNV environnementale où il y a réellement prise en compte des besoins mutuels.

Arrêtons donc d'egocentrer cette recherche des besoins, ce mouvement nous coupe de ce que l'environnement n'arrête pas de nous dire : je suis toi, tu es moi. Que se passe-t-il quand nous mettons l'accent sur une CNV qui prend en compte l'ensemble des besoins sans chercher à satisfaire plus particulièrement ceux d'un côté ou de l'autre, mais en visant la justesse des besoins mutuels soulignée par l'instant ?

A partir de cette conscience énormément de peurs, de barrières peuvent se dissoudre ; parce que quand je touche à cette qualité de phase, de reliance, d'évidence, à cet endroit commun où tous nous nous retrouvons, juste la vie s'exprime et peut prendre différentes couleurs, suivant l'un suivant l'autre, mais c'est la même essence, le même jaillissement derrière cette variété de tonalités. Quand nous nous rendons simplement à cet endroit où nous sommes tous Un, beaucoup de préjugés, de peurs, de croyances, d'a priori, de concepts se lèvent. Alors nous pouvons vraiment commencer à vibrer à l'unisson, sentir que cette vibration nous met en mouvement, qu'elle nous fait parler, nous fait agir, et nous cessons de croire que nous devons faire quelque chose, qu'il faut quelque chose, qu'il ne faut pas quelque chose. Toutes ces contraintes peuvent être rangées au placard pour se laisser traverser par cette énergie, cette pulsion de vie et être dans une fluidité de résonance, de prolongation, d'expression, de mouvement, d'action. Là nous n'avons plus besoin d'apprendre à danser sur des pistes de CNV, puisque le mouvement de danse est donné par la vie, est donné par l'évidence, est donné par ce qui émerge de l'instant. Il suffit pour cela d'un petit mouvement de dépôt de nos encombrements, de nos croyances, de nos projections. Quand je l'effectue je me rends disponible à ce qui est vivant, vibrant. Alors je suis simplement... et nous sommes. Mais c'est la même chose le « je suis » et le « nous sommes ».

Parfois nous sommes reliés à un petit « je », qui est dans ses restrictions, ses peurs. Mais là ce que nous évoquons est un grand « Je ». Quand je m'installe dans ce grand « Je suis » je peux être entièrement partie prenante du grand jeu de la vie. Je peux alors me rendre compte que la musique qui m'est demandé de jouer est celle de ma partition dans l'ensemble. La partition apparait quand je joue dans l'orchestre symphonique de la vie. A ce moment-là je n'ai pas besoin d'essayer de créer la musique, elle est déjà composée. Je n'ai plus qu'à suivre. Qu'est-ce qui me le montre : c'est l'instant. La musique émerge de ma présence à l'environnement.

Avant, j'étais aveugle et sourd parce que j'étais pris par mes restrictions. Je ne savais même pas de quel instrument je devais jouer et je ne discernais pas la musique de l'orchestre. Au moment où la peur s'en va un déploiement s'opère. Il n'y a rien à chercher (c'est la peur qui recherche un but à atteindre), la partition dicte dans l'instant ce qu'il y a faire ou dire simplement à partir de mon ouverture.

Quand je m'installe dans ce « grand Je », je peux prendre pleinement ma place. Elle est alors beaucoup moins restreinte que ce que le « petit je » peut raconter. Quand je prends cette place plus grande, c'est réellement au service de l'ensemble (je le dessers quand je m'égare dans ma restriction).

Si nous arrêtons de nous perdre ou de nous laisser attraper par notre mental (qui ressasse ses rengaines et est prisonnier de ses conditionnements), pour nous placer dans le cœur afin de voir, entendre et agir à partir de lui, nous pourrions goûter à la saveur de la vie qui se révèle... La CNV nous invite à chaque instant à nous écouter, à écouter l'autre et notre environnement, à partir de cet espace qui nous relie, nous unit. Alors, joie, paix, amour vibrent et brillent tel un arc-en-ciel, nous ramenant dans l'être.

Un besoin, une émotion ne peuvent être pensés. Ils se révèlent dans notre présence sensible à ce qui est. Si la vie était précisément vécue à partir de cette présence à l'instant, si elle n'était plus dictée par les pensées, quelle dimension, quelle tonalité aurait-elle ?