

Une vision nouvelle de la CNV

Présentation d'une CNV holistique

Après 25 ans d'exploration pour Jean-Philippe et 18 ans pour Muriel, nous sommes arrivés à une synthèse de la CNV qui nous satisfait par sa simplicité. Par souci de clarté, nous avons encré en bleu 29 éléments où, selon nous, cette vision diffère de celle de Marshall Rosenberg.

Tout part de **la présence**, qui naît de notre dépôt dans la paix de l'instant. Cette présence peut se décliner vers notre monde intérieur (et forme la composante « détachement » de l'auto-empathie) ou vers le monde extérieur (on peut alors l'appeler « pleine conscience »). Ce contact ouvert et global avec le monde, cette reliance, amène une **qualité de phase** et son approfondissement est la base du « jeu de rôle » en CNV.

Pour chaque étape de la CNV, **nous nous centrons sur les ressentis** (corporels, émotionnels, besoiennels, énergétiques ou intuitifs) dans la conscience qu'à l'instant où nous laisserons le mental revenir en première position, nous quitterons le processus de CNV.

Notre sensibilité au monde intérieur d'autrui ou de nous-mêmes **prend en compte les multiples niveaux de défenses et de conditionnements**. Par exemple, dans le jeu de rôle **nous respectons les limites que nous ressentons** pour la personne avec laquelle nous sommes en phase, leurs mise en lumière est souvent un soulagement pour la personne demandeuse.

Nous expérimentons une CNV **sans intentions**, ayant constaté que l'intention ne peut que replacer le mental en avant et que toute focalisation appauvrit la qualité de l'écoute et la richesse créative. Ces mécanismes sont particulièrement évidents au niveau de l'auto-empathie.

Nous privilégions une **assise dans une conscience détachée** qui ne se laisse pas prendre par les différents jeux à l'œuvre (tant des situations que des émotions, ou autres).

Nous visons à dépasser le point de vue individuel, tant depuis la colline de l'un que celle de l'autre, **pour rechercher la reliance au paysage d'ensemble**. Nous parlons donc d'une CNV holistique.

Nous essayons d'œuvrer le plus en amont possible, de toucher les causes profondes de nos difficultés, afin de pouvoir goûter une vie spontanée et libre. Pour faciliter cette transformations nous n'œuvrons pas sur les jugements, mais **sur les croyances et les schémas qui les génèrent**.

Nous tenons à rester dans la bienveillance pour nos maladresses, nos égarements et nos confusions, tout ce qui nous est nécessaire pour **amener à la conscience nos parts d'ombre**.

Nous cherchons à **intégrer une CNV débarrassée de tous dogmes**, d'où qu'ils viennent, et à saisir sa compréhension à partir de notre expérience de la réalité. Pour sa transmission nous partons de pratiques et d'expérimentations, les explications ne prenant place que quand les pratiquants ont vécu de manière sensible le processus.

Nous tentons de vivre une CNV dans son essence, qui nous fait **toucher à l'unité** et ouvrir à la dimension du cœur, nous permettant simplement d'aimer ce qui est.

Nous ne ressentons pas la CNV comme un processus verbal, mis plutôt comme un processus basé sur des **qualités de ressenti dans le silence** (les silences sont des fenêtres ou des murs). Aussi toucher la **justesse du rythme** dans les échanges s'avère un aspect fondamental pour l'intégration de la CNV.

Nous voyons **4** pouvoirs à l'œuvre en CNV :

- L'auto-empathie (écoute de nous-mêmes)
- La congruence (expression alignée de notre écoute intérieure)
- **La phase empathique (capacité de nous relier à notre environnement)**
- La reformulation empathique (expression de notre sensibilité envers ce que vit autrui)

Nous percevons la CNV comme un processus en 4 points :

- **La présence** à nous-mêmes ou à notre environnement.
- **Les émotions** que suscite cette qualité de présence.
- Les besoins qui sont les racines de ces émotions.
- **La justesse des actions** née de l'écoute de nos besoins profonds.

Ces différences par rapport à l'OSBD ne sont pas sémantiques. Elles reflètent un **positionnement de l'être global et spontané**.

Nous ne cherchons pas tellement à isoler des faits de la masse immense d'informations perçue à chaque instant, mais plutôt à **laisser venir dans une sensibilité ouverte** ceux qui sont pertinents pour nous (une recherche volontaire est conduite souvent souterrainement par nos conditionnements et nos croyances).

Nous constatons que les émotions ne représentent pas seulement le signal de l'activation de nos besoins. Elles forment une dimension à part entière qui nous révèle nos nécessités d'adaptation à notre environnement. **Leur écoute seule peut s'avérer puissamment transformatrice.**

Quand le lien avec les besoins sont forts, souvent **une action surgit spontanément**, sans passer par une demande (le besoin de paix nous fait glisser dans la méditation, le besoin de repos nous fait s'allonger, etc.) Nous intégrons les demandes dans cette dimension plus générale.

Pour nous l'auto-empathie ne se vit qu'à travers les ressentis, **tous les éléments des histoires et de situations n'y ont pas leur place.**

Nous expérimentons que les directions à prendre dans nos vies émergent organiquement de l'accueil des besoins profonds. Nous ne parlons alors plus de choix (ce concept n'ayant pas sa place dans la dimension du ressenti), mais de **justesse**.

Pour les accompagnements nous utilisons comme outils la phase empathique, l'écoute empathique, l'auto-empathie, l'accompagnement à l'auto-empathie, la célébration, le jeu de rôle de guérison, le jeu de rôle inspirant, ainsi que les constellations CNV.

Jean-Philippe Faure & Muriel Hemelsoet, août 2017