

Présentation de l'authenticité en CNV

L'authenticité en CNV part d'une clarté sur ce qui m'habite dans l'instant. Elle demande que je prenne le temps d'aller écouter ce que je vis à l'intérieur, que je traduise les pensées en sentiments et besoins. Sinon, nous parlerons plutôt d'impulsivité où est livré cash ce qui vient sans recherche d'une prise de responsabilité et d'une expression vulnérable.

L'authenticité a aussi un rythme spécifique. Je ne parle pas pendant une durée indigeste pour mon interlocuteur. Je donne l'essentiel de mon message et régulièrement je vérifie par mes demandes que l'énergie qui sous-tend mes paroles est bien passée auprès de l'autre, afin de vérifier que nous sommes toujours en lien.

Souvent nous avons une fragilité à partager et nous avons à oser franchir le pas. L'authenticité offre cette opportunité de dépasser l'habitude de la superficialité pour amener la conversation dans la profondeur. Nous pouvons dire que cette profondeur se vit sur deux axes. Il y a celle que je peux toucher dans ma verticalité où j'accède à ce qui est fondamental pour moi à un instant donné, et je vais me déplacer sur le plan horizontal en exprimant à autrui ce que j'éprouve. C'est la justesse de cet alignement où je vais traduire le mieux possible ce que je vis à travers mon expression, mon intonation, tout mon non verbal, qui sera percutante. Quand elle est réalisée, quand je touche à ma congruence il y a intensité. Les résistances exprimées en face tombent, nous quittons la répétition des scénarios.

Cette force de ma fragilité n'est pas tant liée à ce que je dis, mais plus à la manière dont j'incarne ce que je dis. Naguère, j'ai pu formuler la même chose et mon message ne passait pas. Soudain, je l'exprime dans mon alignement et il est entendu ! La réaction de l'autre représente souvent le baromètre de la justesse de ma congruence.

Je touche ma profondeur à un instant donné, mais quand je veux l'exprimer cet instant est passé. L'authenticité ne peut être la redite de ce que j'ai touché il y a quelques secondes ; comme en physique, l'observation modifie ce qui est observé. La réelle authenticité comporte une part de spontanéité. La conscience de mes émotions et besoins représente l'élan qui va m'animer. Je me base sur cet élan et après ce que je dis est lâché. Ce lâché est nécessaire pour accéder à la force de l'instant, sinon je suis proche de mon authenticité sans l'atteindre vraiment. Je ne peux pas préparer ce que je dirai, mes mots sortent spontanément nourris de la reliance à ma profondeur.

Je peux avoir à franchir la peur d'exprimer ma vulnérabilité ou celle de présenter à l'autre ce que nous percevons de la sienne. Les expériences heureuses nous aident peu à peu à dépasser ces peurs. A force d'avoir osé le cadeau de mon authenticité et d'avoir vu comme elle amène mes relations vers plus de vie, je gagne en confiance. Oser est facilité par la qualité de mon centrage, dans cette posture où il n'y a plus les commentaires de mon mental sur ce que je devrais penser ou sur ce que l'autre pensera, puisque les ressentis prennent tout l'espace de mon attention.

De même que pour l'auto-empathie, ces pratiques heureuses aident à ancrer en nous une équanimité envers chaque émotion, chacune à son sens, sa pertinence et sa dimension propre. Elles sont toutes à notre service et peu à peu nous pouvons apprivoiser leurs spécificités.

L'expression de mon appréhension à l'idée de parler peut représenter la clé qui me permet de franchir le pas et d'être dans l'instant. J'ai quelque chose à dire, mais d'abord le plus vivant est de poser l'émotion que je vis à l'idée de comment mon message pourrait être pris. Le respect de l'instant est fondamental pour rester dans ma congruence et il passe par l'expression de mes résistances et de mes défenses.

L'authenticité peut impacter avec force notre environnement parce que, nous en sommes convaincus, les êtres humains ont des capteurs qui permettent de détecter la vérité et de la laisser résonner en nous avec plus d'acuité que le mensonge. Cependant l'intensité qu'elle amène peut faire peur et il nous paraît important en tant que formateur, animateur ou accompagnant, de bien marquer que l'authenticité n'est pas seulement l'expression d'une fragilité, mais qu'elle est incluse dans une qualité de présence et que nous continuons à garder le cap. C'est entre autres en marquant bien l'appropriation de nos besoins et en formulant des demandes claires que nous montrons que nous sommes toujours disponibles pour les personnes que nous accompagnons. Il est aussi rassurant pour elles de sentir qu'il y a un recul sur les sentiments exprimés, que nous ne sommes pas collés à eux et que l'expression de nos émotions n'entravent pas notre capacité à gérer la situation.

Pour obtenir ce détachement il est souvent nécessaire d'avoir pris un temps d'auto-empathie suffisamment conséquent. Si durant l'interaction je me sens à nouveau réactivé revenir à l'auto-empathie est un réflexe salutaire.