

## L'observation

Le fonctionnement habituel de notre cerveau fait que la première chose qui émerge à notre conscience dans une situation donnée est **une évaluation** ! Par exemple : *il a raison* ou *quel imbécile !* Ainsi, nous sommes rapidement convaincus, que telle personne est snob et cette autre prodigieusement intelligente, sans pouvoir expliquer sur quoi nous basons notre conviction ! Dans ce genre de situation, la CNV nous invite à un effort de rigueur.

Tout d'abord, il s'agit de prendre conscience que nous portons notre attention, non pas sur la réalité, mais sur notre interprétation de celle-ci. En effet, il n'existe objectivement aucun être snob ou intelligent. Il existe par contre des gens que **nous** pouvons **trouver** snobs, timides ou intelligents, cela n'est évidemment pas leur problème, mais bien le nôtre.

La deuxième étape consiste à chercher ce qui, dans les faits, a bien pu stimuler chez nous une interprétation :

- Pour celui que nous avons jugé snob, est-ce le ton sur lequel il nous a parlé, l'emploi de certaines formules dans son discours ou encore les habits qu'il porte ?
- Quant à l'individu catalogué « intelligent », a-t-il, au cours de la soirée, utilisé plusieurs fois des mots que nous ne connaissions pas ?

Finalement, quelle que soit l'évaluation qui nous est venue à l'esprit, si nous décidons de la divulguer, nous pouvons choisir d'en prendre la responsabilité. Ainsi, au lieu de déclarer « *Pour qui se prend-il, ce snob ?* », on pourrait dire « **Je le trouve gonflé, je le crois snob!** », reconnaissant ainsi qu'il ne s'agit que de notre pensée et non de la réalité. La différence entre ces deux formulations peut sembler minime, mais dans la démarche d'intégration de la CNV, la prise de responsabilité de ses croyances et de ses jugements représente une étape fondamentale.

Lorsque nous utilisons une évaluation en la posant comme un fait, nous prenons le risque de susciter de vives résistances de la part de notre interlocuteur. Si nous commençons un dialogue avec des formules telles que :

- *Pourquoi es-tu si **agressif** avec moi ?*
- *Tu ne vas pas mettre ce vêtement **ridicule** ?*
- *Tu es **toujours** dans ton journal quand je te parle de ce qui me touche (le « toujours » a de bonne chance d'être interprété comme une évaluation) !*

Nous allons vraisemblablement stimuler le système de défense de notre interlocuteur et, tandis que ses résistances s'activent, il ne nous écoute plus. Nous trouverions plus rigoureux d'énoncer ces trois phrases ainsi :

- *J'aimerais comprendre ce qui se passe en toi quand **tu élèves le ton** comme cela...*
- *Je suis interloqué de te voir avec cette chemise **jaune citron**...*
- *C'est **la troisième fois** que je constate que je ne parviens pas à croiser ton regard quand je te parle de mon envie de déménager...*

Pour résumer, nous pouvons donc nous exercer à :

- **distinguer les faits objectifs des évaluations**
- **prendre la responsabilité de nos évaluations**