

Réflexions sur la CNV

L'Accueil

La vie me questionne à chaque instant : est-ce que j'accueille ou est-ce que je résiste à ce qu'elle m'amène ?

L'Ecoute

L'écoute ne peut se vivre que dans l'instant. Si nous nous relions à un événement vécu il y a trente ans, cet événement est le présent.

L'essentiel d'un processus d'écoute est indicible. Quand je touche au cœur de mes besoins, il n'y a pas de place pour les verbaliser. Ce qui est transformateur c'est de rester avec l'intensité du ressenti. Les mots viennent éventuellement avant ou après.

L'aboutissement d'un processus d'écoute est d'arriver naturellement à exprimer notre gratitude pour l'événement ou la personne qui avait d'abord stimulé notre insatisfaction.

Chaque moment d'écoute en profondeur est un moment d'éternité... et l'éternité n'est pas pressée.

L'Observation

Observer c'est à la fois développer notre sensibilité à ce qui nous entoure et à la résonance que cette rencontre suscite en nous.

L'Emotion

L'émotion est la saveur même de la vie. Elle nous éveille à nos différents potentiels. Elle nous relie à notre environnement et à l'instant. Elle représente bien plus qu'un signal nous menant au besoin.

Le Besoin

Chaque besoin satisfait mène à l'insatisfaction d'autres besoins, chaque besoin insatisfait amène la satisfaction d'autres besoins. La beauté est dans ce cycle, dans notre condamnation à jouir de la vie ou à grandir.

L'alchimie entre mes besoins satisfait et insatisfaits me définit dans ma spécificité de l'instant.

Quand nous avons suffisamment écouté nos besoins profonds, il se produit un changement dans notre rapport global avec eux : un état de vacance, de disponibilité, où l'activation d'un besoin devient moins préoccupante.

Chercher mes besoins c'est limiter la richesse de leur émergence naturelle.

La Demande

Pour chaque demande que nous faisons à autrui, il y a d'abord une demande que nous faisons inconsciemment à nous-mêmes.

Avant de poser une demande de connexion, il vaut la peine de s'interroger si cette connexion est bien établie. En cas de doute, une demande de contact est plus adéquate.

Réflexions sur la CNV

L'Empathie

Dans nos relations, la façon la plus rapide d'atteindre un but est de veiller à aller nulle part à chaque instant.

L'empathie me permet de garder le pouvoir d'aimer l'autre, quoi qu'il dise ou fasse.

L'Auto-empathie

Chaque instant est porteur de son rythme propre, suivant notre progression dans une chaîne de besoins. Il est caricatural d'imaginer que le flux du vivant suivrait régulièrement un schéma linéaire comme la séquence : observation-sentiment-besoin-demande.

L'auto-empathie c'est l'amour qui dévoile nos défenses.

Ma sympathie témoigne de mon amour envers autrui, mon empathie de mon amour envers l'humanité.

La pratique de l'auto-empathie nous amène à un accueil sans commentaire de ce qui survient.

Nos Résistances

Quand nous avons pacifié notre rapport aux jugements et aux croyances, l'exigence devient alors le dernier recours de la part interne qui tente par tous les moyens de nous garder dans un vécu infernal.

La Congruence

Chaque jour me démontre la puissance de mon impuissance. Quand je m'y relie, quand je l'exprime, mon impuissance devient un puissant levier, qui fait rouler la pierre de l'instant.

L'usage de l'authenticité amène à une transparence de plus en plus grande, qui favorise des relations plus vraies avec autrui... et avec soi-même.

La CNV

Quand le processus de la CNV est réellement vécu, il n'y a pas de place pour une pensée, pas de place pour une idéologie. Chacune des étapes est une expression du ressenti de l'instant.

Quand la CNV est vécue en tant que ressenti il y a à chaque instant une évidence corporelle.

La Célébration

La célébration survient inéluctablement de notre lien avec la beauté de la vie. Célébrer n'est pas une compétence à développer, mais une fatalité que nous portons tous en nous-mêmes.

Célébrer c'est grandir par la joie. Ecouter c'est grandir par la tranquillité.

Les Formations

Une des tâches du formateur est d'aider à faire émerger la souffrance dans des conditions qui permettent sa transmutation en conscience.

Ce qui caractérise le formateur n'est pas son absence de blessure, mais le fait qu'il vit ses blessures comme des opportunités et non plus comme des problèmes.