COMMENT PRÉSERVER NOTRE CŒUR OUVERT ALORS QU'IL VA ÊTRE BRISÉ CHAQUE JOUR ?

Propos recueillis par Philippe Judenne

La voie de la Communication NonViolente

MIGEL / SHUTTERSTOCK.COM

Isabelle Padovani est formatrice certifiée en Communication NonViolente (CNV). Son cheminement dans des voies spirituelles occidentales et orientales depuis une trentaine d'années l'a conduite à partager la CNV dans les milieux spirituels. Dans le cadre du Centre pour la Communification®, elle forme des praticiens en accompagnement individuel par la CNV.

Regard Bouddhiste lui a proposé quelques questions et construit avec elle cette interview.

En 1966 Marshall B. Rosenberg reçoit la plus haute distinction du jury américain de psychologie professionnelle. Dans les années 1970, il met au point le processus de la Communication NonViolente et fonde ensuite le Centre pour la CNV, organisation à but non lucratif destinée à promouvoir cet art du dialogue invitant à une bienveillance mutuelle. Le processus de la CNV est maintenant pratiqué par des dizaines de milliers de personnes dans une quarantaine de pays – y compris des pays en guerre – et sur les cinq continents. En France, des formateurs certifiés, comme Isabelle Padovani, transmettent le processus CNV.

Regard Bouddhiste : L'ouverture du cœur est un chemin… En lien avec les récents attentats à Paris et d'une manière générale, face à la violence dans le monde, que peut-on faire pour vivre davantage d'accueil dans des situations où nous réagissons spontanément par la peur, ou la colère ? Est-ce que la Communication NonViolente dans son essence peut nous aider à vivre différemment ces réactions dans des situations difficiles ?

Isabelle Padovani : Oui, c'est pour cette raison que je me suis engagée corps et âme dans la CNV, car elle est l'outil le plus puissant que j'ai trouvé pour incarner les valeurs spirituelles qui sont les miennes. Les chemins spirituels que j'avais empruntés précédemment me proposaient d'un côté des valeurs, des aspirations, et de l'autre côté des pratiques, sans que je voie comment celles-ci me permettraient, jour après jour, d'atteindre une incarnation concrète de mes valeurs et aspirations : le résultat semblait possible dans x années,

peut-être, mais pas ici et maintenant. Pour moi, il y avait un chaînon manquant entre aspirations et pratiques proposées : il me manquait quelque chose de très concret, un processus que je puisse utiliser de façon très réaliste et agissante, pas à pas, qui me permette de goûter un chemin qui a le goût de la destination vers laquelle je tends.

Le déclic majeur que j'ai vécu avec la CNV est qu'elle ne me demandait pas d'être ailleurs que là où je suis, au moment où je suis, dans ce que je suis, mais qu'elle m'invitait plutôt à « traduire » ce que j'étais en train d'être et de vivre. À la différence des diverses traditions spirituelles et initiatiques dans lesquelles j'ai cheminé, la CNV ne parle pas d'atteindre un « état » dans lequel je pourrais m'établir, mais propose plutôt un processus permettant de développer la capacité d'accueillir avec bienveillance tous les états survenant en moi et en l'autre, favorisant ainsi une reliance[1] de cœur à cœur à partir de laquelle nous pouvons, si nécessaire, trouver des manières concrètes de contribuer au nourrissement mutuel de nos besoins. Si je prends l'image alchimique de la transformation du plomb en or, la vision que j'avais de moi-même, lorsque j'étais dans certaines voies spirituelles, était que j'étais un « plomb » (ce qui n'est pas très doux, comme image de soi) qui avait à faire tout un travail (et sans doute pendant plusieurs vies !) pour espérer devenir un jour de l'or… La CNV me propose plutôt de découvrir chaque jour, en toutes situations, l'or qui est déjà là, que je suis déjà, que nous sommes tous, qui est simplement voilé par la chape de plomb de certaines de nos pensées. L'objectif dans cette pratique n'est donc plus de « devenir de l'or », mais de développer la capacité de le découvrir, d'instant en instant, sous son masque de plomb… Quel soulagement, quelle détente, quand j'ai réalisé que je n'avais pas à « changer » ou à « évoluer », mais plutôt à apprendre à traduire ce qui se vit en moi d'une manière qui me dévoile davantage la beauté de la Vie, qui me traverse et qui soit mieux à son service… L'intention de la CNV est simple : *« Je veux me relier à moi et à l'autre en ce lieu d'où jaillit notre élan naturel de contribuer pour la Vie que nous sommes… »* C'est en ce lieu-là, celui du tronc commun de notre humanité, que nous avons conscience de l'interdépendance avec chaque être humain, et que notre élan de contribution peut émerger de manière spontanée, sans que cela nous coûte. Marshall Rosenberg a cherché très concrètement ce qui nous coupe de ce lieu-là. Il a fait le constat suivant : la pensée binaire (croyance

[1] *Reliance : Le concept a été proposé à l'origine par Roger Clausse pour indiquer un « ce qui contribue au renforcement des liens avec une communauté et lutte ainsi contre l'isolement »... À la notion de connexions, la reliance va ajouter le sens, la finalité, l'insertion dans un système.*

en des références absolues bien/mal, juste/faux) sous-tend notre langage, matériau de notre pensée, ce qui crée une perception du monde basée sur des jugements moraux qui ne nous permettent pas de nous relier à la beauté du mouvement de la Vie, en soi ou en l'autre. De plus, notre attention est focalisée sur ce que nous cherchons à obtenir, donc sur les moyens et les stratégies pour y parvenir : ce faisant, nous perdons la connexion avec les besoins qu'ils cherchent à nourrir (communs à tous les êtres humains, même s'ils ne s'activent pas au même moment). Cette manière de fonctionner est tragique, car lorsque nous sommes connectés à nos besoins (les nôtres ou ceux d'autrui), nous découvrons qu'il y a mille et une façons de les nourrir, alors que lorsque nous sommes fixés sur une stratégie particulière, nous nous tendons, et c'est de là que naissent les affrontements et la violence avec autrui. Ainsi, la CNV propose de déplacer notre attention pour nous connecter là où nous avons le plus de chance de pouvoir nous rencontrer de cœur à cœur : au niveau de nos besoins communs, qui nous permettent de nous relier à l'autre, de pouvoir comprendre ce qui l'anime quand il fait ce qu'il fait. On parle de Communication « NonViolente » car au niveau des besoins, il n'y a pas d'affrontement possible : seules les stratégies pour les nourrir créent des affrontements. Ainsi, découvrir quels besoins sous-tendent nos stratégies devient une manière concrète de vivre la paix, en soi et autour de soi.

R.B. : Pouvez-vous donner un exemple ?

I.P. : Si j'ai besoin de repos et que vous avez besoin de jouer, il se peut que vous vous mettiez à jouer au basket dans le jardin pendant que je tente de dormir à côté. Le moyen que vous avez choisi pour nourrir votre besoin de jeu étant « jouer au basket », cela va faire du bruit et me déranger au moment où ma stratégie pour nourrir mon besoin de repos est « goûter le silence ». Du coup « goûter le silence » versus « bruit du ballon de basket », ça ne colle pas et je vais commencer à avoir des jugements sur vous, des pensées du type *« Il ne devrait pas jouer au basket pendant l'heure de la sieste ! »* Je vais alors commencer à éprouver des sentiments d'exaspération, puis de colère, en croyant que le fait que vous jouiez au basket est la cause de mes sentiments. Ma colère va grandir, car vous n'arrêtez pas de jouer et je me sens démunie pour vous empêcher de le faire sans avoir à sortir de mon canapé. C'est à partir de là que je peux commencer à pratiquer le processus de la CNV : plutôt que de rester focalisée sur vous, sur ce que vous faites, sur ce que je me dis que vous ne devriez pas faire, je vais retourner mon attention vers ce qui se passe en moi et traduire mes pensées pour découvrir le trésor du vivant qu'elles contiennent… Ainsi, sous mon jugement sur vous, je vais trouver que juste là, j'ai besoin de repos et que c'est ce besoin-là qui est la cause de mon agacement quand j'entends du bruit. Le bruit de votre ballon est juste un stimulus, mais pas la cause. Si je n'avais pas besoin de calme en ce moment, je ne serais pas agacée par le bruit de votre ballon de basket ! Lorsque je réalise cela, je passe alors d'une causalité horizontale *(la cause c'est l'autre)*, à une causalité verticale *(la cause est en moi, ce sont mes besoins)*.

Ce faisant, je peux retrouver alors un pouvoir d'action, car croire que l'autre est la cause de mes sentiments, c'est lui en donner le pouvoir, comme s'il avait une télécommande sur mes émotions… Or cette sensation d'impuissance est la racine même de la colère, qui conduit ensuite à la violence. La CNV propose donc dans un premier temps de se mettre à l'écoute de soi pour découvrir le besoin qui est à la cause de nos sentiments (et de nos pensées !), puis de se relier à l'autre, de la même manière, pour changer notre vision en nous connectant aux besoins qu'il cherche à nourrir en agissant comme il le fait. Je vais peut-être ainsi arriver à me relier au besoin de détente et de jeu de mon voisin et à la seconde où je fais cela, je cesse de croire la pensée « *C'est un abruti qui n'en a rien à faire des autres !* » Lorsque je suis ainsi connectée à mes besoins et à ses besoins, et lorsque mon intention première est de vivre une qualité de connexion dans laquelle mon cœur peut rester ouvert, sans même avoir posé une demande concrète à l'autre (qu'il arrête de jouer au basket le temps de ma sieste, par exemple), je me suis déjà rendu la vie belle, car je ne suis plus dans la tension intérieure dans laquelle j'étais avant de pratiquer ce processus… Ensuite, si je vais parler à l'autre depuis cet espace du cœur auquel j'ai à nouveau accès, j'augmente mes chances que nous puissions trouver ensemble une stratégie qui contribue à nourrir nos besoins mutuels. Marshall Rosenberg a fait ce constat : lorsque nous sommes reliés à cet endroit-là (et y accéder peut requérir beaucoup de temps, selon les situations), nous accédons à l'élan naturel de tout être humain, qui est de contribuer à la vie.

R.B. : Pour communiquer, il faut être deux et dans un mode qui permette un feed-back… Est-ce que la CNV, qui est efficace au niveau des relations interpersonnelles, porte des concepts qui peuvent être transposés au niveau de l'interaction avec des groupes de gens ?

I.P. : Marshall Rosenberg a beaucoup porté son attention vers

ce qui était « expérientiel ». Il a justement eu beaucoup de vigilance à ne pas créer de concept ni à fournir des réponses toutes faites, puisque l'essence même de la CNV est de passer de références absolues externes dualisantes (bien/mal, juste/faux, ce qu'il faut faire/ce qu'il ne faut pas faire) à des références relatives internes unifiantes : quand je vois ce que je vois, entends, perçois, comment je me sens en cet instant précis ? Quel besoin est à la source de ce ressenti ? Et quelles sont les actions que je peux poser pour essayer de me rendre la vie belle à présent, en étant au clair sur mon besoin ? Tout ceci invitant à co-créer, d'instant en instant, des manières nouvelles et uniques d'être en lien…

Le fondement de la CNV étant de sortir des références externes, il n'y a donc pas de réponse « toute prête » fournie en réponse à votre question. Ensuite, Marshall, en lien avec son travail au sein de différents groupes, a partagé son expérience personnelle en disant que lorsqu'on s'adresse à un groupe structuré d'individus ayant une intention commune, on peut se préparer à ce que tout prenne beaucoup plus de temps qu'avec un seul individu. Le temps de notre vie ne suffira peut-être pas à voir se transformer ces groupes, qu'il s'agisse de gangs, de terroristes ou de nos gouvernements… Dans tous les cas, il nous sera précieux d'avoir conscience que ces groupes sont la résultante de l'état de conscience de l'ensemble de notre humanité actuelle, et que c'est seulement à partir du moment où une masse critique de l'humanité aura accès à une conscience reconnectée à l'amour que quelque chose pourra réellement changer pour notre belle planète et ses habitants… mais pour le moment, nous ne sommes pas à un moment où la Vie joue à s'éveiller en tant que pleine conscience sur la planète… Cette époque est donc très rude et douloureuse à vivre pour beaucoup d'entre nous parce qu'il y a un grand écart entre les aspirations de paix et d'harmonie que nous avons et la réalité de ce qui se passe actuellement sur cette planète.

R.B. : Comment faire face à la violence de tous ces événements ?

I.P.: Que puis-je faire face à «la folie du monde», la folie générée par l'inconscience, par l'ignorance ? La réponse individuelle est *« J'ai besoin de recevoir beaucoup d'empathie afin de pouvoir accueillir toutes mes peurs, mon sentiment d'impuissance, l'étendue de ma tristesse et celle de mon découragement. J'ai besoin de prendre le temps d'accueillir avec beaucoup de tendresse toutes les émotions qui me traversent et qui sont en lien avec un certain constat d'impuissance »*.

Une autre réponse est aussi d'inviter les pratiquants de toutes les traditions spirituelles et ceux qui, même s'ils ne sont pas dans des voies spirituelles, ont comme valeur la non-violence, à vraiment se donner mutuellement beaucoup de soutien. Le défi à partir de maintenant va être : *« Comment pouvons-nous, sans tomber dans la résignation, préserver le cœur de la compassion ? Comment conserver notre cœur ouvert alors qu'il va être brisé chaque jour ? »* C'est mon défi quotidien : seul peut se briser un cœur qui est ouvert, et moi je veux avoir un cœur ouvert. Je ne veux pas cela parce que je suis « altruiste » ou une « bonne personne » ou que je suis «élevée spirituellement». Je veux avoir un cœur ouvert parce

CPAULFELL / SHUTTERSTOCK.COM

que quand mon cœur est ouvert, je peux goûter l'amour qui me traverse et percevoir que ma nature même EST cet amour… Marshall Rosenberg appelait ça « *l'énergie divine bien aimée* » : je veux pouvoir goûter cette énergie divine d'amour qui me traverse, et je ne veux donner à aucun être humain le pouvoir de me couper de cette énergie-là et de ce qu'elle me permet de vivre dans mes actions concrètes envers moi-même, envers autrui et envers tout ce qui est. Quand je commence à croire la pensée « *c'est un méchant, c'est un terroriste* », lorsque j'entretiens une image « d'ennemi », la conséquence immédiate est que mon cœur se ferme : je ne sens alors plus cette énergie d'amour me traverser et cela me fait mal… Lorsque mon cœur se brise, j'ai également mal, mais c'est pour moi une douleur plus douce que celle d'être coupée de la source d'amour qui me traverse : je choisis de vivre cette douleur-là, car l'amour que je goûte, en me donnant les moyens de l'accueillir, me permet de conserver la capacité à me relier de cœur à cœur avec moi-même et avec tous les êtres. La question qui demeure est : comment conserver les moyens de pouvoir accéder à l'espace de l'amour, afin de préserver notre capacité à accueillir notre cœur brisé et celui d'autrui en étant touché par ce qu'il ressent (ce qui ouvre mon cœur à la compassion), mais sans en être affecté (ce qui m'ôterait tout moyen de prendre soin de moi ou d'autrui). Ayant conscience de cela, juste après les attentats de Paris j'ai mis assez rapidement en place une ligne nommée « SOS Empathie » en faisant appel à des volontaires du réseau CNV. Le principe était d'offrir gratuitement de l'empathie aux personnes qui avaient besoin d'être accueillies dans l'intensité de leurs ressentis, afin d'éviter que ces personnes réagissent à partir de leur révolte, de leur colère, en passant à leur tour à l'acte de manière violente ou en nourrissant des pensées d'ennemi qui contribueraient à la violence. Vivre l'ouverture du cœur, la compassion et la non-violence requiert donc un très grand réalisme sur la manière dont nous fonctionnons face à la violence du monde extérieur, ainsi que face à la violence intérieure générée par les divergences de point de vue de nos multiples facettes.

R.B. : Vous insistez sur le fait que la non-violence inclut des éléments de courage et de vérité et qu'il faut vraiment mettre l'accent sur le travail intérieur pour demeurer dans ce en quoi nous croyons fermement tout en maintenant une attitude aimante : la compassion est-elle une connaissance, une sagesse ?

I.P. : Oui la compassion est une sagesse, c'est une conscience qui me permet de garder mon cœur ouvert. Quand je connais avec suffisamment de clarté ce qui me permet de garder mon cœur ouvert ou ce qui le ferme, j'ai tendance à ne plus faire le choix de croire les pensées qui ferment mon cœur. Cette fermeture ou cette ouverture du cœur n'est pas un concept, ni une image : c'est un ressenti très physique que l'on perçoit directement dans le corps. Il nous donne un repère très clair du moment où cela se produit et nous invite, lorsque nous ressentons cette fermeture, à observer quelles pensées nous sommes en train de croire, en cet instant. A partir de là, on pourra faire le choix d'utiliser le processus de la CNV pour revenir à une ouverture du cœur. Quand on parle de la compassion, on pense souvent à une émotion, à quelque chose que l'on serait capable — ou que l'on aimerait être capable — de pouvoir ressentir quoi qu'il arrive : je vois plutôt cela comme un savoir conscient de ce qui permet de garder notre cœur ouvert et une capacité à agir de manière à le rouvrir lorsqu'il s'est fermé.

R.B. : Qu'est-ce que la conscience éclairée sait que l'ignorance ne voit pas ?

I.P. : La conscience éclairée sait qu'à chaque fois que je juge l'autre, mon cœur se ferme et je ne goûte plus l'amour que je suis, alors que c'est la source de tous les désirs qu'un être humain peut éprouver. Mais notre ignorance fait que nous avons perdu de vue que c'est ça que nous cherchons ! Alors nous cherchons à l'extérieur, nous cherchons des avoirs, des biens matériels, des concepts. Mais au fond, ce que nous cherchons à goûter, c'est notre « êtreté », et plus nous développons une conscience claire de cela, plus nous serons en mesure de faire le choix, d'instant en instant, de pratiquer les processus nous permettant d'y accéder : ainsi, à partir de la paix intérieure qu'offrent les retrouvailles avec notre nature originelle, nous pourrons être des semences vivantes pour la paix dans le monde… ●

Retrouvez un texte de Marshall Rosenberg sur notre site magazine-regard-bouddhiste.com

RENCONTRE

EN SAVOIR PLUS

Le site d'Isabelle Padovani : www.communification.eu
Sa chaine YouTube : bit.ly/communification
Le site sur la CNV : www.cnv-ip.com
Le site du Centre pour la Communication : www.communification.center