

TRANSCRIPTION DE LA VIDEO

Difficultés relationnelles des personnes débutantes en CNV

La participante :

Je ne suis pas encore du tout un bébé girafe, je suis un fœtus girafe... Mon chéri a commencé bien avant... Je voulais reprendre suite à... je ne sais plus où est cette dame, qui parlait je pense de son mari... En fait je me suis retrouvée dans la situation de monsieur... je tremble un peu... de se sentir perdu face à ce changement qui se produit.

Au début on ne comprend pas ce qui se passe exactement parce que je pense qu'il y a une phase, que j'ai compris moi plus tard, quand j'ai commencé un petit peu...

J'ai ressenti les mêmes choses, donc aujourd'hui j'arrive à comprendre, mais au début on se sent agressé quelque part parce qu'on ne comprend pas...

Dans notre tête tout va bien, on a une vie heureuse, tout va très bien, et puis d'un coup, quoi que vous disiez, quoi que vous fassiez, il va souffler, il va lever les yeux au ciel... c'est vrai...

On a vraiment l'impression que tout ce qu'on dit, excusez-moi l'expression, ça soûle quoi...

Mais en fait ce n'est pas ça, aujourd'hui je sais que ce n'est pas ça...

Des fois ça continue à être dur quand même, mais ce n'est pas évident de voir le changement en l'autre...

Au début on a l'impression qu'on n'est pas avec la même personne avec laquelle on était au départ...

Donc patience, vous allez y arriver je pense, si vous aimez vraiment cette personne, et je pense que si votre mari vous aime comme moi j'aime le mien...

Isabelle

Ma chérie, quand tu viens témoigner de combien c'est rude, combien c'est rude quand il y a ce changement, j'aimerais sous-titrer que le changement de la façon dont ton mari se comportait, c'est-à-dire de souffler tout ça, ça n'est pas ça la CNV, que ce soit clair...

Ça c'est l'effet... Vous voyez ce matin quand je vous dis à un moment « je sais qu'il y a des collègues qui n'aiment pas que je dise ça mais je le dis parce que... », au moment où je le dis, ça me passe trop vite à travers la bouche, je ne veux pas dire ça, ce n'est pas la façon dont j'ai envie d'être en lien avec mes collègues, mais j'ai besoin d'empathie...

Donc, à chaque fois que l'on se met à re-fonctionner en mode chacal, c'est qu'on a besoin d'empathie, et comme je vous l'ai dit ce matin, quand on commence la CNV, on a terriblement besoin d'empathie...

On a un besoin immense qui n'est pas nourrit... Quand on commence à faire des stages en CNV, ça nourrit notre conscience, donc on a comme les yeux qui s'ouvrent un peu sur certaines choses... Ensuite, la première chose dont a besoin un bébé girafe, c'est de lait girafe, c'est-à-dire qu'il a besoin de soutien pour sa conscience girafe.

Ce qui serait doux pour un bébé girafe, l'idéal ce serait qu'on ait une nurserie, vous voyez...

C'est pour cela qu'à l'époque on faisait des stages intensifs de dix jours... je me souviens de la chance que j'ai eu car dès le début j'ai fait deux stages intensifs, deux fois dix jours avec Marshall... Pendant dix jours dans un bain où le bébé girafe que j'étais était avec des grandes girafes qui le traitaient avec douceur et gentillesse, alors mon besoin de soutien était nourrit...

Quand j'ai fait mon module 1 et que j'en suis sortie, j'étais en état de choc après en tant que bébé girafe, et évidemment que quand je suis rentrée... bon c'est un mauvais exemple, il ne faut pas prendre moi comme exemple parce que je vivais avec une formatrice certifiée à l'époque, ça a été ma stratégie pour me former...

J'ai toujours eu cette stratégie, il faut le dire, quand je faisais de la danse j'étais avec ma prof de danse, c'est mon côté apprenti qui aime tellement apprendre, bref...

Donc je suis un mauvais exemple parce que moi pendant... et après j'étais encore avec une formatrice, donc je n'avais pas de décalage à la maison...

Mais par contre dès que je sortais dans le monde j'étais en état de choc... donc tout me soulait... et pourquoi tout me soulait ? Parce que ça ne me donnait pas le soutien dont j'avais besoin...

J'avais bien conscience que j'avais une conscience toute fragile, des mots girafe tout fragiles et le monde ne me soutenait pas...

Alors effectivement, quand ton mari, qui est un bébé girafe rentre et que toi tu parles, en toute innocence, comme d'habitude, donc à priori en mode chacal, ce qui ne veut pas dire que tu n'es pas gentille, que tu n'as pas avec un grand cœur, mais juste que tu parles en langage habituel, donc avec des jugements positifs ou négatifs...et lui ça ne nourrit pas son besoin de soutien, et donc il fait ça quoi...et c'est super rude !

Parce que toi tu dis « mais attends... mais chéri enfin regarde... »

Participante

«ça a toujours été comme ça... »

Isabelle

« Mais oui !... « Qu'est ce que je fais qui ne va pas quoi... Est-ce que je fais quelque chose qui ne va pas ? » - « Non mais tu es en train de mettre des oreilles chacal contre toi, laisse tomber... »

Et c'est vrai que là, quoi que tu dises, tant que tu n'es pas dans le mode qu'il reconnaît comme étant le mode qui lui convient maintenant... on rejette tout...

C'est super douloureux !

Et ça aussi c'est quelque chose pour lequel je me dis qu'il faudrait vraiment parler dans les modules d'introduction en CNV, autant que ce qu'on transmet.

Il y a ce que l'on transmet comme conscience, et ensuite comment vous allez pouvoir...

« Voilà ce qui va vous arriver quand vous allez sortir d'ici... vous allez rentrer chez vous et vous allez trouver que votre femme est un monstre... Cet être que vous adorez, que vous trouvez belle, intelligente habituellement et que vous aimez plus que tout, maintenant elle va ouvrir la bouche et vous allez la haïr... Et là vous avez besoin d'empathie, ça ne sert à rien de lui parler, vous allez lui dire votre besoin d'empathie en mode chacal, et ça aura surtout une deuxième conséquence, c'est que votre femme va sans doute se mettre à détester la CNV parce que vous êtes en train de devenir épouvantable avec elle depuis que vous faites de la CNV »... c'est épouvantable... un bébé girafe, mon dieu...hein ?!...c'est très compliqué à gérer... »

Participante

« Et surtout en fait qu'on a la sensation qu'à un moment donné, en tout cas moi c'est la peur que j'ai eu... Au début je n'avais pas commencé tout ça parce que je me disais qu'il fallait que je le fasse pour moi et pas pour lui, mais au début, je ne vais pas vous mentir, je l'ai vraiment fait pour lui, pour ne pas le perdre lui. J'ai eu cette sensation, ce sentiment que si je ne le faisais pas j'allais le perdre...alors que ce n'est pas du tout ce qu'il recherche, je le sais aujourd'hui, mais c'est le sentiment justement que le mari de madame peut avoir... C'est le sentiment que j'ai eu moi, qu'il est en train de vous perdre, alors que ce n'est pas le but, mais c'est ce sentiment-là. »

Isabelle

« Ce que je peux voir en voyant ton émotion quand tu racontes cela c'est combien ça a été douloureux d'aller faire de la CNV à partir de cet élan là, qui n'était pas un élan de ton cœur parce que ça te faisait plaisir, mais qui était quelque chose d'un peu désespéré pour ne pas perdre ton mari, parce que tu te disais « si je ne me mets pas à parler le langage qu'il parle et à voir les choses comme il voit les choses, je vais le perdre alors que je l'aime. »

Participante

« J'avais l'impression de parler chinois... »

Isabelle

« Et quand tu dis ça, est-ce que tu te sens... ? » ...Mais c'est épouvantable... Tu as l'autre qui rentre avec son petit carnet avec ses deux petits volets, et dès que tu dis quelque chose, il cherche dans sa liste « mais quand tu dis ça, est-ce que tu te sens...déconcertée...parce que ton besoin de connexion n'est pas nourrit, est-ce que c'est ça ? »

Participante

« Sa phrase c'est « ce que tu veux dire c'est que... »... »

Isabelle

« Et oui... c'est la chose dont je me dis qu'il faut vraiment qu'on dise, qu'on martèle en modules 1, 2 et 3... 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15...

S'il vous plaît, si vous voulez conserver des relations d'amour avec ceux que vous aimez, ne les prenez pas comme cobayes par pitié... ou alors, demandez-leur l'autorisation...

Dites-leur « ma chérie, je viens de découvrir quelque chose qui me change ma tête, qui me change ma vision du monde, qui m'ouvre le cœur et qui me déboussole complètement en même temps.. Je vois que j'ai besoin de soutien par rapport à ça et je ne sais pas trop comment en obtenir, mais je vois que pratiquer ça en tous cas ça me donne la sécurité que je peux arriver à peut-être ancrer ou développer un peu de cette vision... Et chérie, j'ai vraiment conscience que la façon dont je vais m'exercer, on m'a dit que c'est un langage qu'on ne met pas à l'extérieur normalement, tu vois, parce que c'est un peu space... Ça ne fait pas les phrases auxquelles ont a l'habitude, ça ne va pas te sembler fluide, mais tu vois, c'est comme si je suis en train d'apprendre une nouvelle langue et que ça me fait du bien de la pratiquer... Alors je crois que j'ai besoin de ton soutien et de ta coopération mais surtout d'indulgence que ça va te sembler un peu bizarre, mais est-ce que tu serais d'accord pour que je puisse m'exercer, de temps en temps...

Par exemple on conviendrait un moment dans la journée si tu étais d'accord...peut-être qu'on prend un quart d'heure, toi tu me racontes n'importe quoi de ta journée et moi j'essaye de m'exercer à ce moment-là, est-ce que tu crois que tu serais ok avec ça ? »... Oui...

Si ça avait été présenté comme ça je pense que tu aurais été ok... Voilà, ça c'est effectivement une façon qui favorise la connexion, parce que si je le fais sans que l'autre n'ait rien demandé - la main au panier girafe - en mode bébé girafe... Et que dès que tu ne parles pas en mode girafe, et je ne vois pas comment tu pourrais parler cette langue vu que tu ne l'as pas apprise, dès que tu parles dans ton langage habituel, je souffle parce que j'ai besoin d'empathie... on ne va pas trop arriver à

ce qu'on aurait pu vivre... et là, pour le coup, on perd l'intention parce que je suis en train de fonctionner en mode chacal... Et je suis surtout en train de fonctionner en mode exécration. La phase dont parle Marshall, celle où je viens de découvrir mes besoins, et je ne prends pas en compte tes besoins...

Dans l'intention de la CNV, je n'attends pas des gens qu'ils parlent en mode « est-ce que tu te sens parce que tel besoin » ! Mais au contraire il y a un endroit où j'ai envie de vivre la relation, oui, j'ai envie qu'on vive un endroit où on est connecté à ce qui est vivant en nous davantage qu'à nos pensées, ça c'est ce que je veux vivre...

Donc si un être humain n'a pas les moyens de me parler à l'endroit où c'est vivant en lui, mais je connais des tas de gens qui ne font pas de la CNV et qui parlent depuis un endroit où ils sont super connectés à eux...

Après, au passage, c'est émaillé de jugements positifs et négatifs puisqu'on nous a appris à parler comme ça, mais ça ne me gêne pas, parce que moi, ce dont j'ai envie, c'est de parler à un être qui est connecté parce que ça a du goût pour moi, c'est là où j'ai envie de me relier...

Après, quand j'ai quelqu'un qui commence à me dire « oui, comme tu le sais, comme le disent les textes... » et qui commence à me donner des tas de références extérieures à lui, à me balancer ses croyances, ses jugements, ses suppositions, ses interprétations, là, effectivement, assez rapidement je le coupe et je lui dis « j'aimerais juste vérifier, qu'est-ce qui fait que tu me dis ça... tu veux me donner ta formation ? Est-ce que tu veux me partager quelque chose qui t'est précieux ? »

Je vérifie, mais je ne cherche pas à le changer...

Je fais juste ce qui est doux pour moi, j'aime bien être en relation à un certain endroit...donc je l'exprime simplement... et je vais lui dire « ah, tu voudrais me partager ce qui t'est précieux...

C'est ça que tu voudrais alors ? Me partager quelque chose qui t'est précieux, c'est ça ? », « oui », « d'accord, alors est-ce que ça t'intéresse de savoir comment c'est doux pour moi de recevoir quelque chose ? ».

Là s'il me dit « non » alors je lui dis « je te remercie mais je ne souhaite pas en entendre plus... si tu n'es pas intéressé vraiment de savoir comment moi ça m'intéresse de recevoir des informations, je ne vais pas subir quelque chose que je n'ai pas envie d'entendre »...

J'ai observé que la CNV nous donne beaucoup de clarté sur tout ça, mais voilà, on parlait des bébés girafe...

Merci de venir témoigner de deux choses.. tu es venue témoigner de combien c'est rude le démarrage quand c'est fait sous forme de bébé à qui on n'a pas donné le mode d'emploi de l'after,

de quand je rentre à la maison... et tu viens témoigner aussi qu'il y a de l'espoir, parce que tu t'en es sortie... »

Participante

« Je suis dedans encore... »

Isabelle

« Oui, tu t'en es sortie dans le sens où tu as trouvé une façon de garder la connexion avec lui bien qu'il l'ait fait d'une façon complètement tragique...

Ah oui ! C'est absolument tragique de faire ça... Quand Marshall utilise le mot « tragique » c'est vraiment dans le sens que ça a l'effet exactement inverse de l'effet souhaité...

C'est tragique, vous faites de la Communication Nonviolente, son mari va se former en Communication Nonviolente, il fait un module peut-être, là il est « ouaaah ! Ah ouais ce truc ! Ah ouais, le cœur à cœur, dans un nourrissage mutuel des besoins... Ah c'est trop bien cette intention ! », je rentre à la maison et je me mets à traiter ma femme comme si elle était une horreur parce qu'elle ne parle pas la même langue que moi, c'est tragique !

Ce n'est pas ce que je veux vivre, mais je ne m'en rends pas compte parce que j'ai tellement besoin d'empathie... C'est ça notre drame, à la seconde où on a des besoins pas nourris, on perd tout discernement, habituellement... C'est pour cela que l'auto-empathie c'est important...

Moi c'est simple, c'est dans mon corps...ça se contracte, je sens mon cœur qui se ferme et il n'y a plus de tendresse en moi pour l'autre... Moi, quand ce n'est pas détendu, ouvert et avec de la tendresse, je sais que j'ai besoin d'empathie...c'est-à-dire à peu près 80% du temps...

Mais du coup ça devient gai parce que je sais ce que j'ai à faire... et c'est moi qui ait le pouvoir, c'est chez moi, c'est en moi... Et là, monsieur avait tellement besoin d'empathie qu'il a perdu tous ses moyens... Alors sans doute qu'à un moment, peut-être qu'il prendra conscience de cela, ou peut-être qu'il est gentiment en train d'en prendre conscience... Peut-être que tu commences toi-même à avoir les moyens de le lui partager... »

Participante

« Et bien si, il en a conscience... d'ailleurs on est là tous les deux hein... »

Isabelle

« Ah mince... il est où ce petit chou ? Mon petit chou... ! On lui fera un bisou... Mais moi j'ai tellement de tendresse ! Je pourrai passer trois heures, mais je ne le ferai pas, à vous raconter tout ce que moi j'ai fait, que ça ce n'est rien à côté... C'est terrible...

Il faut savoir une chose, c'est que la tragiquitude... ouais, on va l'inventer ! La tragiquitude de nos actions post-module CNV va toujours être à la mesure de notre élan à intégrer le processus...

Donc c'est ça qui est touchant, plus on veut l'intégrer, plus en général on fait des trucs catastrophiques... et moi j'avais une folle envie d'intégrer ce processus... Je peux vous dire que j'ai fait des ravages, mes parents, tout le monde, l'hôpital, les amis...

En plus j'étais une éduqueuse folle, en plus, donc j'éduquais tout le monde...à la kalachnikov...

« Oui, mais là quand tu dis ça tu es dans tes jugements, tu vois... oui... tu te rends compte ou pas ?... oui, tu ne te rends pas compte c'est ça... moi je ne crois pas que je vais supporter ça tu vois, donc moi je t'invite à aller t'occuper de toi... comment ? Non ce n'est pas un jugement, c'est une observation... »

Vous comprenez, *Ahimsa* c'est dans *Anahata*...

L'espace où la violence n'est pas possible c'est l'espace du cœur... Donc je crois que si on m'avait martelé ça en module 1, si on m'avait dit « chérie, quand tu ne sens plus de tendresse dans ton cœur pour l'être avec lequel tu essaies de te mettre en relation, tu sais que tu n'es pas en train de pratiquer la CNV, tu viens de faire une sortie de piste »... « Oh...merde ! »

Alors là, vraiment j'aurai compris que je n'étais jamais en CNV, jamais, jamais...