

# Une voie vers la paix : la Communication NonViolente

par Isabelle Padovani, formatrice en Communication®,

formatrice certifiée du Centre pour la Communication NonViolente®

(Article paru dans le n°122 de la Revue 3<sup>ème</sup> Millénaire, commandable en ligne :

<http://www.revue3emillenaire.com/shop/en-kiosque/199-n122-la-paix-interieure.html>)

Les multiples attentats survenus un peu partout dans le monde cette année nous ont particulièrement confrontés à la violence dans ses formes les plus extrêmes : cela vous a peut-être interrogé par rapport à votre propre violence (qu'elle s'exerce envers autrui ou envers vous-même) ou à explorer le sentiment d'impuissance que vous avez pu ressentir face à ces événements, alors que vous aimeriez avoir les moyens de contribuer davantage à la paix sur terre.

Mais au fond, quelle est la nature de cette paix à laquelle nous aspirons ?

## Quelle paix voulons-nous vivre ?

Il y a deux types de paix :

- l'état éphémère que nous goûtons **lorsque nous obtenons ce que nous voulons**.

Cette paix-là nous semble être la résultante de la réalisation de nos désirs...

En réalité, l'obtention de ce que nous souhaitons nous permet simplement de goûter à nouveau à la paix que la tension générée par notre quête vers ce que nous désirons nous avait voilée.

**Ce type de paix est un AVOIR** et comme tout avoir, il peut être perdu.

- **la paix sans objet** que nous goûtons lorsque notre attention se tourne, non pas vers les objets de notre désir, mais vers l'espace-conscience que nous sommes, en lequel tout apparaît et disparaît : sensations, émotions, pensées... Cette paix préexiste à tous les désirs... Elle est l'espace en lequel ils s'animent.

**Ce type de paix est une qualité naturelle de l'ETRE**, qui ne peut être perdue, puisqu'elle est sa nature même.

Lorsque nous faisons l'expérience directe de l'espace-conscience que nous sommes, nous vivons l'unicité avec tout ce qui est, ainsi que la complétude. Là, aucun manque, aucune peur, seulement la paix, la joie d'être et l'élan d'expérimenter le fleurissement de ce que nous sommes, de mille et une manières... une de ces manières étant d'expérimenter l'espace-conscience que nous sommes, illimité, infini, en nous modulant en tant que conscience limitée et organisme ayant une fin.

Dans cette « entrée en matière », l'espace-conscience joue à expérimenter la limitation : limitation de son champ de conscience, limitation de ses perceptions et focalisation de son attention vers les objets perçus davantage que vers le sujet percevant.

Ce jeu expérientiel a donc comme fondement un détournement d'attention de la réalité de ce que nous sommes – l'infini champ océanique de la conscience – pour focaliser notre conscience en un point précis et jouer à se goûter en tant qu'une vague en particulier. Cette focalisation et le champ perceptif limité de chaque vague la fait se percevoir comme étant séparée de l'Océan et donc non reliée directement aux autres vagues. Cependant, même si la vie joue ainsi avec la limitation, elle porte en elle, au sein même de sa modulation limitée, la conscience de sa nature illimitée, créant ainsi dans la vague un appel impérieux à goûter l'illimité de l'océan. Ceci se manifeste comme une nostalgie de l'Unité, dont elle se perçoit comme coupée, séparée...

De cette sensation de séparation naît le sentiment d'incomplétude.

Du sentiment d'incomplétude naît le manque.

Du manque naît la peur de ne pas arriver à le combler.

De cette peur naît la violence, tentative ultime pour tenter de retrouver la paix intérieure perdue, lorsqu'aucune autre action n'a eu de résultats.

Lors, si l'on veut remonter à l'origine du cycle de la violence pour le transformer, il nous appartient de redécouvrir ce fond océanique que nous sommes, qui est la substance même de chaque vague unique.

Lorsqu'une vague identifiée à sa personnalité découvre qu'en réalité, elle ne fait qu'Un avec le fond

océanique impersonnel (ce que Jésus exprimait en disant « *Le Père et moi nous sommes Un* »<sup>1</sup>), elle goûte à nouveau la complétude en cette Unité retrouvée et avec elle la qualité naturelle de la Paix. Le manque disparaît et avec lui, la peur : la violence envers une autre vague n'est alors plus possible car cela équivaldrait à s'agresser soi-même !

C'est la définition même du terme *Ahimsa* en sanskrit : l'espace de conscience où la violence n'est plus possible. Ce terme, souvent traduit par non-violence en occident, n'est donc pas une négation de la violence (ce qui serait une nouvelle forme de violence), mais pointe bien vers cet espace de conscience en lequel il n'est plus envisageable de causer un quelconque dommage à autrui, depuis la vision claire que cet apparent autrui n'est autre que ce que je suis...

## L'approche de la Communication NonViolente

Toutes les grandes traditions de sagesse proposent des pratiques favorisant ce retour vers notre nature originelle, source de toute paix. Pour ma part, j'ai cherché à « faire retour » pendant une trentaine d'années, m'investissant corps et âme dans différentes voies spirituelles, tout en constatant toujours un écart entre la force de mon aspiration à retrouver l'espace de la paix intérieure et ma capacité à l'incarner dans ma vie quotidienne.

C'est seulement en rencontrant l'approche de la Communication NonViolente<sup>2</sup> (CNV) que j'ai trouvé les moyens de concrétiser mes aspirations les plus élevées, avec l'impression d'être mise en présence du précieux levier qui allait enfin me permettre de soulever le voile du conditionnement et de l'identification.

**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 pouvons retrouver la conscience de l'interdépendance (issue de notre unité originelle) avec chaque être humain et que notre élan de contribution peut émerger de manière spontanée, sans que cela nous coûte.

Marshall Rosenberg (père de la CNV, psychologue, proche de Carl Rogers) a cherché très concrètement ce qui nous coupe de ce lieu-là. Il dit du processus de la CNV<sup>3</sup> :

« *La spiritualité est à la base de la Communication NonViolente...*

*La Communication NonViolente m'aide à rester en lien avec cette magnifique Energie Divine à l'intérieur de moi et à me mettre en lien avec elle dans les autres. Et c'est certainement quand je fais le lien entre cette Energie Divine en moi et l'Energie Divine dans les autres qu'il se passe ce qui est, à ma connaissance, le plus proche de ce que c'est qu'être relié à Dieu.*

*La Communication NonViolente est l'un des outils les plus puissants que j'ai trouvés pour être en lien avec les gens d'une façon qui m'aide à être dans ce lieu où nous sommes en contact avec le Divin, où ce que nous faisons les uns pour les autres naît de l'Energie Divine. C'est là le lieu où je veux me rendre.*

*J'essaie de me mettre en lien avec l'Energie Divine dans les autres et de me mettre en lien avec le Divin en moi, parce que je crois que c'est lorsque nous sommes réellement en contact avec cette Divinité en chacun de nous et en nous-mêmes que nous aimons plus que tout contribuer au bien-être les uns des autres. Ainsi, pour moi, si nous sommes en lien avec le Divin dans les autres et en nous-mêmes, nous allons nous réjouir de ce qui se passe, c'est cela la base spirituelle de la CNV. Dans ce lieu, la violence est impossible. »*

Marshall a fait le constat suivant : la pensée binaire (croyance en des références absolues bien/mal, juste/faux) qui sous-tend notre langage, matériau de notre pensée, crée une perception du monde basée sur des jugements moraux qui ne soutiennent pas notre capacité à nous relier à la beauté du mouvement de la Vie, en soi ou en l'autre.

---

<sup>1</sup> [vimeo.com/ondemand/jesusnonduel](https://vimeo.com/ondemand/jesusnonduel)

<sup>2</sup> [www.cnv-ip.com](http://www.cnv-ip.com) pour plus de renseignements sur la CNV

<sup>3</sup> Extrait de « Spiritualité pratique : les bases spirituelles de la Communication NonViolente, Marshall Rosenberg, Editions de Jouvence

De plus, comme notre attention est focalisée sur ce que nous cherchons à obtenir (donc sur les moyens et les stratégies pour y parvenir), nous perdons la connexion avec les besoins<sup>4</sup> (communs à tous les êtres humains, même s'ils ne s'activent pas au même moment) qu'ils cherchent à nourrir.

Cette manière de fonctionner est tragique, car lorsque nous sommes connectés à nos **besoins** (ou à 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 : 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**, nous permettant de nous relier de cœur à cœur avec l'autre et de pouvoir comprendre ce qui l'anime quand il fait ce qu'il fait.

Marshall a choisi de nommer son processus « Communication NonViolente » en référence directe avec l'*Ahimsa* évoquée précédemment, 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, en nous permettant de nous relier au fond océanique commun qui nous relie tous, dans notre humanité.

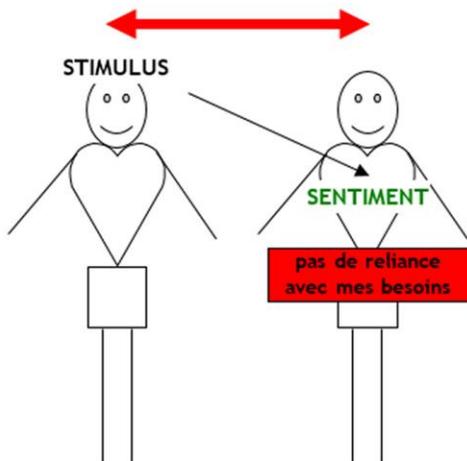
Ce faisant, nous augmenterons nos chances de vivre une connexion bienveillante envers soi-même et autrui, même dans des situations qui sont un défi à cela.

**La première étape vers la paix** offerte par la CNV est de nous aider à **passer d'une causalité horizontale** (où l'autre est la cause de mes sentiments d'inconfort) à **une causalité verticale** (où mes besoins sont la cause de mes sentiments d'inconfort).

### CAUSALITE HORIZONTALE

« Je me sens comme ça parce que TU »

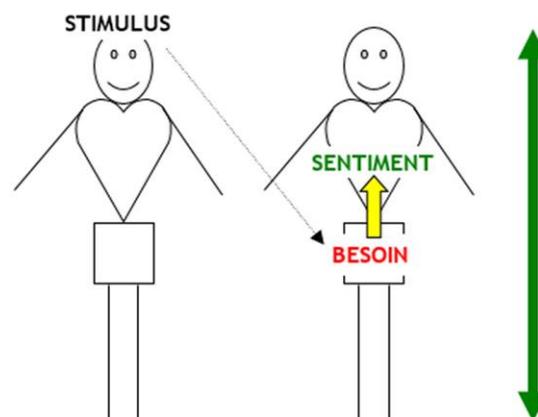
(Je crois que l'autre/stimulus est la cause de mes sentiments)



### CAUSALITE VERTICALE

« Je me sens comme ça parce que JE »

(J'ai conscience que ce sont mes besoins qui sont la cause de mes sentiments)



Les besoins sont en nous, instant après instant, plus ou moins nourris, un peu comme les niveaux d'eau, d'huile, liquide de freinage, etc, dans une voiture.

Imaginons que vous preniez votre voiture alors que votre niveau d'eau est en deçà du seuil minimum. C'est l'été, il fait très chaud ce jour-là. Après avoir roulé deux heures, vous voyez de la fumée sortir du capot. Vous arrêtez la voiture pour voir ce qui se passe : en ouvrant le capot, allez-vous vous dire que

- la voiture vient de tomber en panne PARCE QUE il fait chaud
- ou
- la voiture vient de tomber en panne PARCE QU'elle a besoin de liquide de refroidissement<sup>5</sup> ?

<sup>4</sup> Vous pouvez télécharger une **liste des besoins fondamentaux** sur cette page [http://bit.ly/3M\\_CNV\\_IP](http://bit.ly/3M_CNV_IP), le mot de passe du PDF est \*3MCommunication

<sup>5</sup> Le liquide de refroidissement est un moyen, et pas un besoin, mais dans cette image, c'est la façon la plus simple d'exprimer le « besoin d'hydratation » d'une voiture

La chaleur n'est donc pas la CAUSE de la panne, mais le simple révélateur d'un état intérieur pré-existant : le manque d'eau, en l'occurrence...

Il en est de même pour nous. Lorsque nous croyons la pensée : « *Je souffre PARCE QUE TU...* », nous nous retrouvons bien démunis et impuissants face à l'autre, n'ayant du pouvoir que sur nous-même.

Le tragique de cette situation est que la **violence naît justement de ce sentiment d'impuissance.**

Pour demeurer dans l'espace de conscience en lequel elle ne pourra pas naître (*Ahimsa*), nous pouvons traduire cette phrase initiale en « *Je souffre PARCE QUE J'ai un besoin qui n'est pas nourri en cet instant* ».

Lorsque nous passons ainsi de la causalité horizontale à la causalité verticale, notre sentiment d'exaspération, de tension, au lieu d'être le déclencheur de la violence, va devenir le précieux signal qu'il est urgent d'arrêter toute action vers l'extérieur ou vers autrui et de se mettre à l'écoute de ce qui se passe en nous pour découvrir quel besoin est stimulé par la situation que nous vivons.

**La violence naît de l'opposition entre deux stratégies pour nourrir un besoin, alors que les besoins eux-mêmes ne sont jamais en opposition.** C'est pourquoi, si nous cherchons à vivre la paix en nous et avec autrui, **il est vital de savoir différencier notre besoin** (cette énergie de vie en train de s'exprimer en nous pour nous mobiliser vers son épanouissement) **du moyen que nous envisageons pour le nourrir.**

Pour ce faire, nous pouvons nous référer aux **critères définissant un besoin** :

- ① **Sans forme** (on ne peut le voir, le toucher, le prendre, etc)
- ② **Universel** (tous les êtres humains l'ont)
- ③ **Détaché d'une personne en particulier** (même s'il peut impliquer une personne)
- ④ **Détaché d'un moment, d'un lieu en particulier** (même s'il se déroulera à un instant et un lieu donnés)
- ⑤ **Détaché d'un objet en particulier** (même s'il peut en utiliser pour se vivre)
- ⑥ **Détaché d'une action en particulier** (même s'il s'incarnera parfois par une action)
- ⑦ **36000 manières de l'incarner** (même si j'en préfère sûrement une ou deux)

La deuxième étape vers la paix est de passer de la focalisation sur nos besoins non nourris à la **connexion à l'énergie vivifiante des qualités originelles du Vivant** qui s'expriment sous forme de besoins.

En effet, si nous restons au niveau du ressenti de nos besoins non nourris, la violence risque vite de refaire surface, car il n'est pas toujours en notre pouvoir de trouver des moyens pour nourrir nos besoins...

Par contre, il est en notre pouvoir, à chaque fois que nous en faisons le choix, de nous plonger dans la vivifiante énergie originelle des besoins, indépendamment de leur nourrissage dans la matière.

Robert Gonzales (formateur certifié du CNVC) en parle ainsi :

« *Il y a une **luminosité des besoins**, une énergie rayonnante.*

*Sentir et vivre cette énergie de mes besoins est ce que je veux. C'est ce que nous voulons tous.*

*Pour moi, **la pratique spirituelle de la CNV est d'apporter intentionnellement cette énergie rayonnante dans toutes les relations.** C'est ainsi que les besoins sont une porte vers l'esprit. »*

**Dans les besoins « en plainte »**, mon attention est focalisée sur ce que je ressens lorsque mon besoin n'est pas nourri et sur les stratégies que je cherche à mettre en œuvre pour le nourrir.

**Dans les besoins « en plein »**, je porte mon attention sur l'énergie même du besoin et je peux goûter ce que je ressens lorsque j'y suis relié, indépendamment de toute stratégie visant à le nourrir.

La différence entre vivre les besoins « en plainte » ou « en plein » est celle entre déficit et plénitude.

**Les besoins se vivant en déficit au niveau de nos vagues humaines sont originellement des qualités se vivant en plénitude au niveau du fond océanique de l'espace-conscience que nous sommes.**

Porter notre attention sur les besoins pour accéder à leur qualité originelle en tant que facette du Vivant revient donc à prendre la voie royale pour faire retour vers l'espace-conscience que nous sommes, vers l'étreté qui EST la paix même...

**La chose la plus importante que nous faisons par rapport aux besoins n'est donc pas d'essayer de remplir quelque chose de vide ou de compléter quelque chose d'incomplet, mais plutôt d'enlever les croyances, les pensées qui nous empêchent de goûter à la plénitude d'une qualité du Vivant qui a toujours été présente en nous.**

J'ai trouvé dans cette pratique une source de sérénité à laquelle je reviens quotidiennement : voulez-vous l'essayer ?

Si oui, je vous propose un éducatif permettant de se relier à la plénitude de nos besoins, lorsque l'on n'est pas habitué à le faire : pensez à l'un de vos besoins qui n'est pas nourri actuellement (regardez pour ce faire dans la liste des besoins téléchargeable<sup>6</sup>) et regardez comment vous vous sentez lorsque vous êtes en lien avec cela, regardez comment ce ressenti s'exprime, jusque dans votre corps.

Puis remémorez-vous une situation où ce besoin a été pleinement nourri, à satiété et regardez comment vous vous sentez, en cet instant, dans votre corps, dans votre cœur, lorsque vous goûtez cela...

A présent, portez votre attention vers la qualité du Vivant dont ce besoin est l'expression, comme si vous alliez à la rencontre d'une présence. Percevez la qualité propre de son énergie, sa nature, avant qu'il ne se manifeste comme besoin souhaitant s'actualiser dans ta vie et concentrez-vous uniquement sur votre rencontre avec sa qualité propre. Vous pouvez lui souhaiter la bienvenue...

Puis, restez en présence avec l'énergie vivifiante de la qualité du Vivant que vous venez de rencontrer...

Goûtez combien cette qualité est précieuse pour vous, pour ceux qui vous sont chers, pour chaque être humain, pour l'humanité toute entière...

Goûtez ce que vous ressentez dans votre corps, dans votre cœur, dans votre esprit, lorsque vous goûtez ainsi l'énergie pure de cette qualité du Vivant ?

Permettez-vous de la laisser pleinement vous traverser, vous ressourcer, vous régénérer, ouvrez-vous à sa vivifiante énergie, jusqu'à en être empli, à satiété...

Puis, remarquez ce qui vient de se passer : j'imagine que vous êtes en train de vous sentir serein, en paix, peut-être même joyeux, alors même que votre besoin, concrètement, n'est pas nourri en cet instant...

Vivre cette expérience vous ouvre l'accès à un monde dans lequel vous augmentez votre capacité à vous rendre la vie belle depuis la détente intérieure vous permettant de vous souvenir que pour chaque besoin il y a 36 000 solutions.

## Les 4 étapes du processus

Ce travail autour des besoins est pour moi le plus précieux pour faire retour vers la paix et vivre une qualité de connexion bienveillante envers soi-même et envers autrui.

Cependant, le processus de la CNV, lorsqu'on l'utilise au niveau de la communication, propose de cheminer par quatre étapes, celles des besoins étant l'une d'entre elles.

Pour ce faire, nous portons notre attention sur les quatre points suivants :

- faire une **observation** dans laquelle on différencie nos jugements de nos interprétations
- se relier à des **sentiments** dont nous prenons la responsabilité (nous ne croyons pas que c'est l'autre qui est responsable de nos sentiments)
- découvrir quel est le **besoin** qui est à la source de ce sentiment (sans le mélanger à des stratégies ou des moyens)
- faire une **demande** concrète qui ne soit pas une exigence (qui soit négociable et n'entraîne pas un blâme ou une punition pour celui qui nous dirait « non »)

Ces quatre étapes peuvent sembler simples : je constate cependant, depuis quatorze que je pratique ce processus combien - pour simple qu'il puisse paraître au niveau théorique - il est un véritable défi au niveau de sa pratique quotidienne, tant notre identification et notre conditionnement nous ramènent en permanence vers une causalité horizontale et des perceptions de manque et d'incomplétude.

Ainsi, utiliser le processus de la CNV est un choix d'instant en instant... rien n'est jamais acquis...

Dans les moments de découragement qui peuvent survenir, j'aime rappeler la phrase de Marshall Rosenberg : « *La CNV n'est pas un processus qui se maîtrise, mais une pratique de chaque jour !* ».

---

<sup>6</sup> Vous pouvez télécharger une **liste des besoins fondamentaux** sur cette page [http://bit.ly/3M\\_CNV\\_IP](http://bit.ly/3M_CNV_IP), le mot du passe du PDF est \*3MCommunication

De tout cœur, je vous souhaite le meilleur dans cette voie spirituelle qu'est la CNV en vous partageant une dernière chose : si cet article vous a intéressé et vous a donné envie de commencer à cheminer avec le processus de la CNV, j'ai à cœur de vous rappeler que si la lecture des ouvrages que vous trouverez à son sujet pourront vous intéresser et approfondir ce que j'ai partagé avec vous dans cet article, le vécu de ce processus accompagné par des formateurs certifiés du CNVC vous offrira davantage un espace privilégié pour son apprentissage et son intégration.

Puisse le texte qui suit soutenir votre élan à faire le choix de la pratiquer au quotidien...

## **AHIMSA**

La violence commence  
lorsque je choisis de ne pas remettre en question  
la pensée disant que j'ai raison de croire  
le jugement que je porte sur un être humain.

La violence se poursuit  
lorsque je fais des choix,  
parle, pose des actions,  
à partir de ce jugement que j'ai validé.

L'Ahimsa, la nonviolence commence  
lorsque je choisis de traduire ce jugement  
pour découvrir quels besoins et aspirations  
ne sont pas nourris en moi  
lorsque je vois cette personne agir comme elle le fait :  
là, dans l'espace en amont des jugements,  
au-delà du conditionnement bien-mal,  
s'ouvre le champ de la rencontre possible,  
de cœur à cœur.

Se relier de cœur à cœur  
ne signifie pas être d'accord  
avec les actions de la personne en question,  
mais avoir conscience que,  
même si certaines de ses actions  
ne nourrissent pas mes besoins et aspirations profondes,  
le fait de me relier à elle  
au niveau de ce qui nous est commun  
- les besoins qui sous-tendent toutes nos actions -  
augmentera mes chances  
de trouver une façon d'être en relation  
qui soit en accord avec mon rêve  
de vivre dans un monde où les êtres humains  
vivent à cœur ouvert  
plutôt qu'à poings fermés...

Alors, amie, ami,  
si en ce jour tu t'apprêtes à valider  
le jugement que tu portes sur autrui, je t'invite à te demander  
dans quel monde tu souhaites vivre...