

JEAN-PHILIPPE FAURE

Le couple, chemin d'écoute et de partage

**jouvence**
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Éduquer sans punitions ni récompenses, 2005
L'empathie, le pouvoir de l'accueil, avec Céline Girardet, 2003

La Communication NonViolente aux Éditions Jouvence

Enseigner avec bienveillance, Marshall B. Rosenberg, 2006
Être parent avec son cœur, Inbal Kashtan, 2006
Dénouer les conflits par la Communication NonViolente,
Marshall B. Rosenberg & Gabriele Seils, 2006
Les mots sont des fenêtres (ou des murs),
Marshall B. Rosenberg, 1999/2005
Manuel de Communication NonViolente, Lucy Leu, 2005
Nous arriverons à nous entendre !, Marshall B. Rosenberg, 2005
La Communication NonViolente au quotidien,
Marshall B. Rosenberg, 2003



Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 184 – 1233 Genève-Bernex

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Couverture : Dynamic 19, Thonon-les-Bains (74)

Mise en page : B. Parfait Bayala, Genève (www.bailos.net)

© Copyright Éditions Jouvence 2007

ISBN 978-2-88353-599-2

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation
réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	9
Repères sur la CNV	13
Échange avec Isabelle sur l'amour	18
Les ingrédients de l'amour en CNV	21
Une sensibilité à notre environnement	22
Un accueil bienveillant de ce qui est	26
Une capacité de séparer les faits des évaluations	28
Une fidélité à l'émotion de l'instant	29
Être dans la profondeur des besoins	37
Distinguer besoins et stratégies	43
Une vision de la demande comme un cadeau	48
Formulation de demandes concrètes et positives	50
L'auto-empathie : offrir du temps à la relation à soi-même ..	55
La clé de l'empathie	59
Authenticité et prise de responsabilité	62
Amour et romantisme	67
L'amour est injustifiable	72
Échange avec Dominique sur la relation hommes/femmes	76

La conscience des obstacles	81
Les peurs liées au couple	81
Les croyances, manifestations maladroites de nos besoins	90
La barrière des croyances	95
Préjugés des hommes sur les femmes et réciproquement	101
Violence des attentes, des espoirs et des idéaux	107
Violence du sentiment amoureux	111
Dialogue avec Fanny sur l'accueil des richesses de l'autre	113
 Les opportunités du couple	 115
La célébration	115
La beauté voit la beauté ou célébrer les besoins satisfaits	120
Conscience en toutes choses ou célébrer les besoins insatisfaits	125
Le conflit vécu comme une opportunité	133
Les miroirs : le couple, image de nos conflits intérieurs	134
 La maturité	 139
L'autonomie	139
Un dialogue intérieur entre les peurs et la confiance	142
La fidélité à nos besoins	145
Une séparation respectueuse	147
Dialogue avec Fernanda sur la sexualité	153
 Communication et sexualité	 157
Se dire tel qu'on se sent	157
À l'écoute de soi et à l'écoute de l'autre	160
Développer une sensualité globale	166

La danse du couple	171
Remerciements	175
Annexes	177
Liste des émotions (en gras) et de sentiments en découlant	177
Liste de sentiments mélangés à des pensées	182
Liste de jugements pouvant être pris pour des sentiments	183
Liste de croyances pouvant être prises pour des sentiments	184
Liste des besoins fondamentaux	185
En savoir plus sur la CNV	187
Se renseigner sur les formations données par l'auteur	189

Introduction

Ce livre traite d'un des champs de bataille les plus violents que l'être humain ait pu créer : la relation de couple. Terrain d'affrontement par excellence, qui tue moins que d'autres guerres, mais laisse à terre un nombre considérable de blessées et de blessés.

Si la relation de couple génère tant de souffrances, c'est que nous aspirons à ce qu'elle soit le lieu privilégié de la paix, de l'harmonie et du ressourcement. La conjugaison de la violence de nos rêves, de la violence de nos espoirs et de la violence de nos idéaux amène ses conséquences naturelles : la concentration de nos volontés, les attentes, les comparaisons, les peurs, les résistances, les défenses et les croyances.

Dans mon travail d'accompagnement en Communication NonViolente (ou CNV), j'ai pu saisir à quel point le couple représente un défi pour incarner des valeurs de non-violence. J'ai vu bien des personnes mettre peu à peu en place une meilleure écoute dans leur vie et en pacifier différents aspects, pour en arriver enfin, après plusieurs années, à aborder ce point particulièrement délicat qu'est leur relation de couple.

Pourtant, la violence et la souffrance sont aussi les chances du couple, si nous arrivons à voir la guerre comme la paix qui se

cherche. Ce nouveau regard nous révèle l'autre autrement, comme miroir de nous-même. Le différend devient ouverture à la différence, chemin vers notre tranquillité intérieure. Quand nous traversons les batailles dans cette attention-là, nous accédons à une richesse plus grande : tout événement dans la relation devient occasion de joie ou d'apprentissage.

Le soutien le plus appréciable que l'écoute apporte à la relation intime est le détachement. Quand la distance affective est trop courte avec les êtres que nous aimons, nous perdons nos moyens. Paradoxalement, ce recul nécessaire à une écoute profonde nous amènera à une proximité bien plus grande avec l'autre. Quand nous cessons de projeter nos attentes sur notre partenaire, mais que nous l'accueillons simplement tel qu'il est, nous ouvrons un espace de rencontre dans des dimensions inconnues de nos êtres.

Plus encore que la parole, le sujet de ce livre est le silence, et les moments de grâce qu'il amène quand il est vécu avec intensité. Dans le silence, nous abaissons nos défenses, nous pouvons prendre conscience de toutes les réactions impulsives qui entravent notre communication, pour entrer dans la découverte de nous-même et de l'autre. Le silence se révèle alors comme la porte qui nous introduit dans la profondeur de l'échange.

Une bonne partie du contenu de ces pages est tirée de transcriptions de formations que j'ai animées. J'ai tenu à garder le caractère vivant de ces échanges en conservant autant que possible les dialogues originaux. Certaines affirmations s'y trouvent : elles ont surgi comme des évidences dans le contexte du moment ou en lien avec mon cheminement intérieur. Cependant, je me sentirais gêné d'avancer une quelconque certitude sur ce qui serait bon de vivre pour qui que ce soit, la liberté pour chacune et chacun de trouver sa voie originale me tenant particulièrement à cœur. Je vous fais confiance pour remettre en cause les points qui ne vous parleraient pas et pour transposer dans votre vie ce qui fait sens.

Par souci de cohérence, il était important pour moi de ne pas limiter ce thème de la relation homme/femme à une vision masculine. Aussi, ai-je demandé à quatre amies de s'exprimer sur différents aspects de la relation de couple. Je leur suis très reconnaissant de leur contribution, et j'espère qu'elles permettront d'équilibrer le yin et le yang dans cet ouvrage.

Repères sur la CNV

*Chaque fois que j'ai fait confiance
à un sentiment interne et non intellectuel,
j'ai découvert la sagesse de mon action.*

Carl Rogers

Je n'ai pas la prétention de traiter dans ce livre de tous les aspects de la vie de couple (une encyclopédie n'y suffirait pas), mais de donner une idée du soutien que peut y apporter l'emploi de la CNV. Je vais décrire, au long des prochains chapitres, différentes applications de ce processus de communication à la relation de couple, et j'aimerais auparavant donner sur lui quelques éclairages à l'intention des personnes qui ne le pratiquent pas.

Qu'est-ce donc que la CNV ?

La CNV est un art de vivre les relations dans un esprit de coopération et de bienveillance. Elle nous soutient pour développer une qualité d'attention à soi-même et à autrui. Elle n'est pas une fin en soi,

mais un outil pour explorer ce qui est vivant dans la communication et en tirer parti. Elle a été créée par le psychologue américain Marshall Rosenberg et s'inscrit dans la continuité de la vision humaniste de Carl Rogers.¹

Pour soutenir notre attention, elle propose un processus en quatre points. Leurs déclinaisons forment des gammes de base à partir desquelles, peu à peu, nous allons pouvoir développer toutes les mélodies que permet la variété des relations humaines. Son emploi au quotidien affine notre oreille, et nous amène à entendre de mieux en mieux la part d'harmonie contenue dans toutes les dissonances des situations de violence et d'incompréhension.

Quels sont ces quatre points ?

Le plus souvent, la première étape de ce processus consiste à nous relier aux **sentiments**² qui nous habitent (ou qui sont présents chez autrui). Ceux-ci sont les messagers de notre état intérieur à chaque moment d'un échange.

Grâce à nos sentiments, nous pouvons toucher le degré de satisfaction de nos besoins. Lorsque nous sommes reliés à nos **besoins**, nous atteignons une dimension fondamentale de la communication, où l'entente entre les êtres devient plus aisée.

Le lien avec nos sentiments et nos besoins nous rend capables de percevoir la réalité du monde avec le maximum d'ouverture. **Observer** notre environnement tel qu'il est, sans l'évaluer, représente aussi un puissant facteur de concorde.

La liaison avec les faits observés, les sentiments et les besoins stimulés nous donne de multiples éléments pour accueillir ce qui est présent. Cependant, pour nous permettre d'évoluer dans la vie, il

1. Les personnes qui souhaitent avoir des informations plus détaillées sur les fondements de la CNV pourront lire avec profit le premier ouvrage de Marshall Rosenberg : Les mots sont des fenêtres (ou des murs).

2. Pour une meilleure compréhension de ce que sont les sentiments et les besoins, des listes se trouvent dans l'annexe.

manque la composante essentielle de l'action. C'est pourquoi, le dernier point de ce processus est l'expression de **demandes** concrètes, à soi ou à l'autre.

La CNV se veut avant tout une pratique. Aussi, c'est à travers les expériences qu'il est possible d'intégrer les notions que je suggère ici. Tout comme pour la maîtrise d'un instrument de musique, cette intégration prend du temps, le plus souvent des années.

Comment j'ai vécu la découverte de la CNV

Cette rencontre avec la CNV a représenté un choc profond dans mon existence. J'ai réalisé avec consternation à quel point je m'écoutais peu : quelques secondes ici et là durant toute une journée. J'ai soudain pris conscience de la complexité d'un monde intérieur auquel j'avais jusqu'alors peu accès. Angoisses, tensions cachées, colères refoulées, je touchais une multitude d'énergies qui me traversaient, me secouaient, me menaient parfois... et que je connaissais si mal !

Plus encore qu'un terrain de découvertes, j'ai vécu mon apprentissage de la CNV comme un chemin de transformation. J'ai peu à peu appris à me relier à mes émotions, d'abord intellectuellement, puis de manière sensitive. Je me suis habitué à chercher la motivation de mes actions avant d'aller vers leur réalisation. J'ai fini par surmonter ma gêne à effectuer des demandes et par goûter les retours que m'attirait cette clarté.

Cela a changé mon regard sur ce que je percevais auparavant comme de la violence ; je pouvais désormais accéder à la détresse, à la souffrance, à la peur, à toute la vulnérabilité qui tentait de s'exprimer avec tant de maladresse. Cette nouvelle façon d'accueillir les événements m'a donné confiance dans la force de vie contenue dans toute situation.

Des conflits qui, naguère, se révélaient des casse-tête insurmontables, provoquant ruptures, bouderies et autres ruminations, devenaient des confrontations passionnantes, se terminant fréquemment de manière joyeuse.

Pourquoi donner une telle importance aux besoins ?

Les besoins représentent les forces primordiales nécessaires à la vie. Tels la terre, l'eau, l'espace et le soleil pour une plante, si un seul de ces éléments vient à manquer, nous dépérissons et risquons de mourir.

Il est essentiel de leur porter une attention toute particulière, car c'est la recherche de la satisfaction d'une ou de plusieurs de ces énergies fondamentales qui guide chacune de nos actions, puisque nous sommes naturellement programmés pour assurer notre survie et notre bien-être.

Quand nous arrivons à être en liaison avec nos besoins et avec ceux de l'autre, nous atteignons le cœur de la communication. Il s'ouvre pour nous un espace particulièrement propice à la rencontre, parce que commun à tous les êtres humains.

Le mot besoin est tellement employé dans le cadre de la CNV que j'ai peur qu'à force, il se banalise et que nous perdions le contact avec son intensité. Afin de rester relié à la force qu'il incarne, peut-être faudrait-il inventer quelques puissants synonymes et en changer quand l'écorce du terme nous fait perdre le contact avec la substance qu'elle recouvre ?

Pourquoi employer un langage inhabituel ?

Certains lecteurs seront peut-être surpris, ainsi que je l'ai été moi-même, en découvrant la CNV, d'y voir régulièrement employés des mots dont l'usage est inhabituel dans le langage courant, comme : authenticité, autonomie, célébration, empathie, connexion, mélancolie, lien, etc. C'est qu'elle accorde une place essentielle aux sentiments et aux besoins, dans le jeu des relations humaines, et propose de développer une langue adaptée pour permettre leur satisfaction.

Si je considère que le langage indique l'importance accordée à une notion dans une culture, alors la relative pauvreté des termes existant

en français pour désigner le vaste monde des sentiments (environ six cents mots ou locutions) démontre le peu d'attention qui leur est conféré. Le vocabulaire émotionnel est plus limité que je le souhaiterais, mais surtout il est inexploité. Des expressions fréquentes, comme : « ça va », « ça va bien », « ça va mal », « c'est OK », « c'est cool », ne rendent guère compte de la variété des sentiments !

La vigilance mise par la CNV à utiliser les termes précis, qui reflètent le mieux possible l'état émotionnel du moment, induit une confusion fréquente : croire que ce travail porte avant tout sur la création d'un nouveau vocabulaire. Même si ce choix de nos expressions peut nous faire prendre du recul sur les mécanismes de notre violence envers nous-mêmes et les autres, nous voulons **porter notre attention sur les endroits d'où partent les mots**, les sources créatrices de joie ou de souffrance. Cette attention va nous amener à une qualité de présence, qui va changer notre manière d'être. Dans ce nouveau rapport à nous-mêmes, nous véhiculerons au travers de nos phrases une tout autre énergie ; elles seront chargées de paix, d'ouverture et de bienveillance.

Quels que soient les mots employés, ils seront perçus autrement par nos interlocuteurs. Peu à peu, nous parviendrons à entendre un sens différent derrière leurs paroles. Nous pourrions nous relier à une autre réalité que celle à laquelle nos attitudes de défense nous avaient habitués. Être attentif à l'émotion nous conduit à percevoir la vulnérabilité de l'autre. Et, plus celui-ci met de force à cacher ses émotions, plus nous pouvons voir sa fragilité derrière ses tentatives.

ÉCHANGE AVEC ISABELLE SUR L'AMOUR

Isabelle :

Je suis habitée par un grand amour de l'Amour. Eh oui, j'ai l'âme ardente ! Un de mes amis, qui m'a souvent appelée « la grande amoureuse », m'a suggéré un jour de mesurer le temps au cours duquel je n'avais pas été amoureuse. Je dois bien reconnaître que je n'ai trouvé que dix mois au total, entre 15 ans et 35 ans.

Sur un chemin spirituel depuis l'âge de vingt ans, j'ai toujours conservé mon ardeur dans ma quête de l'Amour absolu et la tentative de lui correspondre. De pèlerinages en communautés, d'écoles de prière en pratiques méditatives, je ne compte pas beaucoup de mois non plus au cours desquels je n'ai pas activement pratiqué une voie.

De tout cela je suis heureuse.

Sauf que sur ce chemin de l'amour, avec un petit ou un grand A, c'est comme si une chose m'avait toujours manqué. Une capacité à conserver l'équilibre, à m'ouvrir à l'altérité sans me perdre de vue. Une fois que l'inspiration est là, vive et forte, pour aimer tel homme, ou Dieu, comment intégrer cet appel dans ma vie quotidienne en me respectant pleinement dans toutes mes dimensions ? Comment courir vers l'autre, ou vers les grands sommets, sans me nier ou me quitter moi-même ? Comment trouver, à chaque instant, le pas le plus juste pour incarner concrètement mes aspirations et trouver l'unité ?

C'est à cette charnière que la pratique de la CNV a constitué pour moi la découverte d'une sorte de « chaînon manquant » dans ma vie pratique, affective et spirituelle. Un moyen simple et concret pour articuler la vision et l'action, pour réconcilier les horizons de l'amour auxquels aspire mon cœur et l'instant présent où tout se joue. Parce que la CNV m'aide à me relier à moi, à l'autre, et donc finalement à la Vie, au Tout ou à Dieu – selon le nom que chacun donne à ce qui nous dépasse et nous est aussi le plus intime.

Jean-Philippe :

Parler de l'amour me rend très prudent, presque méfiant. J'ai trop entendu de personnes dissenter sur ce sujet et créer ensuite de la souffrance dans leurs relations. La pratique de la CNV m'a amené comme toi à voir davantage l'amour comme une action au quotidien, une pratique d'accueil, d'écoute, d'attention à soi ou à l'autre. J'ai besoin de m'assurer que les mots émanent bien d'un vécu.

Je suis rassuré par le sourire complice de celle qui devine la douleur que l'autre essaie de lui cacher, par celui qui, en silence, prend sa compagne dans ses bras au moment où la dispute aurait habituellement commencé, par celle qui n'essaie pas de se défendre de ce dont son partenaire l'accuse, mais l'écoute avec tendresse. J'aime entendre celui qui fait part de la fraîcheur d'un aspect de sa relation de couple, aspect qui prend soudain une couleur inattendue, alors qu'il est vécu depuis trente ans.

Pour moi, l'amour n'a rien à prouver, mais il se prouve. Il n'a rien à dire, mais il se célèbre. Il n'a rien à justifier, mais il donne. C'est la finesse d'un regard qui voit le neuf là où d'autres s'engourdisent dans une habitude. C'est l'arrêt de nos résistances aux événements. C'est la capacité de créer de la joie là où tant restent dans la souffrance.

Isabelle :

J'aime cette définition toute simple de l'amour que donne David Deida dans « Intimate communion » : « Aimer c'est l'acte d'ouvrir son cœur ». La bonne nouvelle, c'est que je peux aimer, là tout de suite, sans attendre d'être enflammée de sentiments passionnés. Je peux écouter, voir, partager avec l'autre ce qui me fait vibrer et me réjouit. De même, quand ma relation est conflictuelle, lourde, ou bien que je me sens blessée, je peux choisir d'ouvrir mon cœur : à moi-même d'abord, pour accueillir ma peine. Je peux aussi m'en ouvrir à l'autre, comme un cadeau. Voilà selon moi un fondement de la communion intime : être vrai, pratiquer l'ouverture du cœur, célébrer nos joies et offrir nos larmes.

La CNV m'aide à vivre cela, parce qu'elle m'aide à accueillir ce qui se passe à tout instant au cœur d'une relation amoureuse vivante. Elle m'apprend à faire mon chemin avec douceur, pas à pas, à travers les broussailles de mes émotions et les épines de mes pensées. Alors vivre avec le cœur ouvert, oui, le baume de l'écoute de soi-même dans une main, et la joie d'être vivante et de croître dans l'autre.

Les ingrédients de l'amour en CNV

*Quand je sus que l'amour
Était inestimable,
Sans que pourtant j'eusse d'emprise sur lui
Jusqu'au terme de ma vie,
Je m'épris à jamais de l'amour de l'amour !*
Ibn'Arabî

Tranche de vie

Tout y était : la tasse, les tartines, et, sur le côté, bien en évidence, le cadeau, décoré d'un papier crépon mauve sur lequel était écrit en lettres dorées : toi et moi, un an déjà ! Elle déposa doucement le plateau sur le bord du lit, et chuchota :

- Stéph., mon chéri, j'ai une surprise...
- Quoi, encore ! grogna Stéphane. Tu vois bien que je dors !
- Mais regarde, je t'ai apporté ton déjeuner !
- Ah, ouais. C'est quoi ce truc rose ? Ah, ça fait un an, ah !
T'es sûre que c'est aujourd'hui ?

Le claquement de la porte lui répondit, bientôt suivi par les sanglots d'Anna qui lui parvenaient de derrière la cloison.
– Ben quoi ?

Un des problèmes récurrents dans le couple est le décalage entre l'attirance qu'éprouvent deux êtres, et leur incapacité à l'exprimer et à la vivre.

La CNV propose une série de soutiens pour être capables d'incarner la bienveillance que nous éprouvons pour quelqu'un. Chacun des points de ce processus de communication peut être vu comme une façon de manifester concrètement un amour réel pour autrui. S'appuyer sur des observations, exprimer ses sentiments, ses besoins, et formuler des demandes, ne représente pas les éléments froids d'une technique. Il s'agit d'étapes essentielles dans l'expression de notre amour, pour autant qu'elles soient intégrées et vécues avec authenticité.

UNE SENSIBILITÉ À NOTRE ENVIRONNEMENT

*Une de nos plus grandes difficultés est,
à mon sens, celle qui consiste à voir par nous-mêmes,
d'une façon réellement claire,
non seulement le monde extérieur,
mais notre vie intérieure.*

Krishnamurti

La première dimension de l'observation est la sensibilité (celle du petit enfant) que nous pouvons retrouver – ou entretenir – dans notre présence à l'instant : être attentif aux changements dans l'agencement ou l'énergie d'une pièce, ressentir la frustration de notre

conjoint, même s'il essaie de nous la cacher, pouvoir constater les modifications dans l'habillement ou l'apparence de notre compagne. Mieux encore : arriver à écouter en soi-même les transformations de l'humeur ou les tensions physiques.

Bien des conflits de couple naissent à partir de distractions de notre attention : l'oubli d'un anniversaire ou d'un engagement, notre cécité face à une tension montante ou à une émotion refoulée.

Au-delà de la capacité d'éviter quantité de conflits qui viennent de notre manque d'écoute (de nos « mal-entendus »), la sensibilité à ce qui nous entoure apporte beaucoup d'enrichissements, tels que des liens avec la beauté du monde et une créativité en éveil. Soudain, nous percevons dans un champ la danse féérique des épis sous le vent, nous recevons en plein cœur le choc d'un regard qui nous révèle tout un monde de joie, ou nous nous laissons griser en sortant d'une maison par la puissante symphonie des grillons. Une personne à l'écoute reçoit tout le temps les fruits de son attention et a, de ce fait, plus de facilité à donner.

Ce regard neuf sur les êtres, les objets, les situations, tout notre environnement, vivifie notre relation de couple. Nos habitudes se révéleront sous les faisceaux de cette sensibilité et peu à peu disparaîtront, pour laisser la place au jeu toujours changeant de la relation révélée dans sa fraîcheur et sa perpétuelle nouveauté.

Deux témoignages d'Isabelle

Un jour, je discutais avec mon ami. À un moment, presque imperceptiblement, il change de ton et se met à parler plus vite et plus fort. C'est souvent, chez lui, le signe d'une tension, résultat d'une contrariété ou d'un désaccord. Je lui fais remarquer ce changement, en cherchant avec lui lequel de mes propos précédents avait déclenché ce mouvement intérieur. Il ne s'en était pas rendu compte lui-même mais fut touché de reconnaître que oui, une phrase que j'avais dite l'avait choqué et qu'il n'était plus, alors, ni dans l'écoute ni dans l'expression

libre de ce qu'il ressentait, mais dans une forme de réaction. Cela nous a permis de reprendre le fil de notre échange avec tranquillité.

Une autre fois, en l'appelant au téléphone, je n'ai pas pris le temps de vérifier sa disponibilité, ou plutôt, je n'ai pas su l'entendre, habitée que j'étais par un dilemme que j'avais hâte de partager avec lui. Cette inattention initiale a induit chez lui une résistance à m'écouter. Sans m'en rendre compte, j'étais dans une forme d'exigence.

J'ai vu s'enclencher la valse infernale des pensées et des jugements : « *Il n'est pas attentif !* », qui devint rapidement : « *C'est qu'il n'a rien à faire de ce qui m'arrive !* », jusqu'à : « *Je ne peux pas compter sur lui quand j'en ai besoin !* ».

À ce stade, deux possibilités s'offraient à moi : croire ces pensées et suivre leur cours jusqu'à un paroxysme de rage et de frustration, ou appuyer sur le bouton « pause », prendre un temps d'arrêt et écouter mon malaise grandissant.

J'ai choisi la deuxième option et lui ai dit : « *Je crains que tu ne sois pas vraiment disponible. Est-ce que je me trompe ?* » Sur sa réponse affirmative, je lui ai exprimé mon regret de ne pas avoir été réceptive au message qu'il m'avait exprimé au début de notre échange. À notre soulagement mutuel, nous avons convenu d'un autre moment plus propice pour nous parler.

Il peut paraître difficile aux partenaires du couple de maintenir dans la relation une attention aussi persistante que celle qu'ils arrivaient à offrir dans les premiers temps, quand l'objet de leurs transports focalisait à tel point leur énergie qu'ils y trouvaient la joie fastueuse de l'intensité. Une lassitude se fait jour, un désir de plus de légèreté dans le quotidien. D'autant que le couple est un des lieux privilégiés où sont projetés les besoins de ressourcement. La concentration des sens s'estompe au profit de la recherche de temps de repos. La banalisation des moments de liaison semble inéluctable avec les années.

UN ACCUEIL BIENVEILLANT DE CE QUI EST

*Voir les faits est une relation d'amour
avec votre environnement.*

Jean Klein

Tranche de vie

Je ne sais pas pourquoi je reste avec ce type qui me fait tant souffrir. Il aurait pu quand même, je ne sais pas, moi, m'offrir au moins une fleur ! Il ne me regarde jamais, sauf parfois avec ses yeux libidineux. Sa tendresse est intéressée. Jamais une parole gentille, un mot doux, sauf au lit ! Et moi qui reste avec lui ! Qu'est-ce que je cherche ? Je me comporte en vraie carpe. Mais cette fois, il va comprendre. Je vais lui dire à quel point je souffre à cause de lui. Et s'il ne s'excuse pas pour tout le mal qu'il m'a fait, alors je vais faire comme lui. Je ne le regarderai pas, je ne lui parlerai pas, je ferai celle qui ne l'aime pas, et j'espère qu'il souffrira autant que je souffre.

Exercer ma bienveillance commence par l'accueil du lieu où je suis, où que je sois. Je me vois avec mon désir de coucher avec la femme d'un ami, avec mes fantasmes sur le dernier acteur à la mode, avec la collection de jugements que j'ai accumulés sur mon compagnon, avec mon habitude de me mettre en colère quand je suis dans le désarroi face à mes enfants. Quel que soit ce qui m'habite, je le constate.

Cette acceptation de mes limites n'est pas une complaisance. Grâce à elle, je ne vais plus gaspiller mon énergie à vouloir me réformer à coups d'exigences, et ainsi je ne vivrai plus ces phases d'abattement et de réaction que mes actes de volonté généraient. Cette écologie intérieure va me permettre d'agir dans le sens de la prise de responsabilité de mes actes.

Prenons un exemple où plus d'une pourra se reconnaître.

Je suis insatisfaite de la relation physique avec mon mari. Mes tentatives pour en parler nous ont amenés à un mutisme malheureux sur ce sujet. Avec le temps, la situation est devenue de plus en plus pesante. J'ai compensé ce manque avec des accès de boulimie et je m'en veux.

Je décide maintenant d'exercer la force de la bienveillance. Je vois mon envie de douceur et accepte de m'en offrir sans plus résister. Ma prochaine double glace au chocolat m'est une revanche ! Je la mange sans culpabilité et je la savoure lentement... Pur plaisir de cajoler mon envie ! Une barrière tombe à l'intérieur de moi.

Je regarde ce qui me manque le plus : recevoir de la tendresse et être touchée avec délicatesse. J'arrête de me plaindre de mon mari et j'agis pour me faire du bien. Je m'offre des séances de massage et je m'inscris à un groupe de biodanse. Je reçois avec délice. Une autre barrière tombe à l'intérieur de moi.

Je vois mon compagnon avec une indulgence nouvelle. Je perçois sa bonne volonté à mon égard ainsi que ses difficultés à me l'exprimer. À l'instant où je lâche mes exigences envers lui, je modifie le système de notre relation. Peu après, il vient me trouver et demande de lui-même à ce que nous nous parlions. Le changement est en cours...

Une des clés du changement se trouve donc dans l'accueil de ce que nous vivons, sans chercher à aller dans une direction. Quand nous cessons de résister à ce qui est, nous permettons à des mouvements puissants de s'opérer, sans que nous les ayons programmés. **Les événements évoluent plus aisément quand nous arrêtons de vouloir les changer.**

Cet accueil bienveillant se manifeste de la même manière dans notre vie intérieure. Si nous constatons notre désir de fuir une situation, ce mouvement de fuite devient alors le sujet de notre écoute : nous accueillons pleinement notre peur, sans chercher à la modifier. S'il survient une résistance envers notre peur, nous accueillons pleinement cette résistance. Si nous constatons une réticence à nous écouter, nous allons bien sûr écouter ce désir de ne pas écouter. Et ainsi de suite...

Nous exercer à cet accueil, c'est nous approcher d'un amour inconditionnel, qui s'applique à nous-mêmes autant qu'aux autres. Cet amour étend sa bienveillance sur tous nos comportements, y compris sur ceux qui en sembleraient déconnectés. Notre simple regard bienveillant peut révéler les couleurs de la réalité et faire surgir la beauté de chaque situation.

UNE CAPACITÉ DE SÉPARER LES FAITS DES ÉVALUATIONS

*Je vais essayer de rendre ma main attentive,
ou plutôt de me rendre attentif à travers elle.
Pour cela, il n'est, à ma connaissance, qu'un seul moyen :
ne pas transporter les idées de ma tête jusque dans ma main.*
Jacques Lusseyran

Dialogue de la vie ordinaire

- Ça y est, tu fais encore la gueule !
- Moi, je fais la gueule ?
- Oui tu fais la gueule, depuis que tu es rentré, tu fais la gueule ! Hier déjà tu faisais la gueule et ce soir, tu n'as pas décroché un mot, tu n'as fait qu'éviter mon regard, tu t'es planté devant la télé pendant des heures pour me fuir, et tu as fait exprès de me tourner le dos quand tu es venu te coucher !
- Alors ça, c'est la meilleure. Tu me dis ça alors que ça fait une semaine que tu me fais la gueule parce que je n'ai pas voulu t'accompagner au train le week-end dernier !

Un point qui me frappe, quand je repense à des moments douloureux dans d'anciennes relations, est ma tendance à rendre les situations difficiles encore plus pénibles, tant pour moi que pour ma partenaire, en ajoutant des commentaires à la réalité des faits. Parfois, ce qui survenait m'était déjà dur à digérer ; je vois bien, après coup, que mes peurs me faisaient y ajouter tout un imaginaire de complications.

Quand, peu à peu, j'ai développé l'habitude de vérifier la validité de mes craintes avant de leur donner le pouvoir sur les événements, j'ai pu réaliser leur caractère fantasmatique : les explications de mes amies étant, dans la majorité des cas, différentes de ce que j'avais commencé à imaginer.

Après avoir intégré une sensibilité et une ouverture à l'égard de notre environnement, développer notre capacité de séparer nos commentaires de la réalité des faits prend beaucoup de sens. Cette compétence est la première des quatre composantes de la CNV, définie par Marshall Rosenberg.

L'emploi d'observations rigoureuses diminue les nuisances de notre « cinéma intérieur », nous aide à prendre une plus grande part de responsabilité dans la vie et à mieux gérer notre émotivité. La seule recherche de cette objectivité nous amène à un plus grand détachement vis-à-vis des problèmes que nous rencontrons.

Si nous prenons comme exemple le dialogue rapporté au début de ce chapitre, la femme qui s'est d'abord exprimée a projeté sur son partenaire la violence de son imaginaire, en décrétant « qu'il faisait **encore** la gueule ». Puis, elle s'est rapprochée d'une prise de responsabilité de ses évaluations en lui donnant une idée de ce sur quoi elles étaient basées, quand elle lui a dit « tu n'as pas décroché un mot de la soirée, tu t'es planté devant la télé pendant des heures... ». Seulement, comme elle mélangeait les faits avec ses commentaires (« **faire la gueule, éviter mon regard, se planter** devant la télé **pour me fuir, faire exprès** de me tourner le dos », sont des évaluations), elle a stimulé les systèmes de défense de son compagnon, qui lui a alors répondu à partir de son propre imaginaire.

Avec une plus grande distance par rapport à ses évaluations, cette femme aurait pu gérer tout autrement cette situation.

Au moment de se coucher, elle réalise l'existence d'un malaise intérieur, qu'elle relie à sa perplexité vis-à-vis du comportement de son ami. Elle constate que plusieurs plaintes sont amorcées dans sa tête, bien en place dans leurs silos de lancement. Elle a appris dans la douleur que les laisser fuser sans recul amène généralement des malentendus et des disputes, dont elle ressort vidée et déprimée. Aussi, elle marque un temps d'arrêt silencieux pour trouver en elle un lieu suffisamment paisible, d'où elle pourra mettre en conscience les événements objectifs qui l'ont stimulée.

Que s'est-il passé ce soir qui a attisé son malaise ? Son compagnon s'est exprimé bien moins que d'habitude. Elle n'a pas pu croiser son regard à plusieurs moments où elle voulait le faire. Il est resté plus de deux heures devant la télévision sans s'exprimer. Il vient de lui tourner le dos dans le lit, sans lui parler.

Ensuite, elle se relie aux sentiments qui se bousculent en elle et aux besoins insatisfaits qui les ont causés. Le plus frappant est un immense agacement. Elle aimerait tellement que son compagnon et elle arrivent à mieux s'exprimer sur leurs problèmes. Toucher à ce besoin d'échange l'amène à craindre pour son couple. Elle souhaiterait se donner les moyens pour le préserver.

Elle saisit que cette angoisse sous-jacente est très forte chez elle depuis quelque temps. Cela la motive pour s'adresser maintenant à son compagnon. Elle se tourne vers lui et lui dit :

Je t'ai peu entendu ce soir et je m'inquiète... je me demande si quelque chose ne va pas pour toi. Si c'est le cas, je souhaiterais que nous arrivions à en parler. Peux-tu déjà me dire si je me fais du cinéma ou s'il y a réellement quelque chose qui ne va pas ?

Les mots qui lui viennent ne sont pas essentiels. L'important est dans le fait qu'ils surgissent à partir d'une plus grande clarté : ils ne sont plus dirigés **contre** son ami mais **pour** le bien de leur relation. Ils sont constitués d'une énergie qui est tout le contraire de celle de la plainte, qui était son premier réflexe ; cette différence

d'impulsion amènera forcément une autre réaction de la part de son compagnon.

Exemples de manières de quitter les faits et d'y revenir

– À travers des adverbes.

1. « *C'est toujours pareil avec toi...* »
2. *Tu ne fais pas assez pour la gestion de la maison...*
3. *Quand tu parles trop fort... »*

Les adverbes – comme « toujours », « assez » ou « trop » – ne permettent pas de poser une observation rigoureuse. À travers eux, nous exprimons plutôt la force de nos sentiments de frustration, de déception ou d'agacement. Nous pourrions les traduire.

1. *Quand je t'entends me parler de vernissage alors que je te proposais d'aller au cinéma...*
2. *Cette semaine je t'ai vu mettre la table deux fois et laver la vaisselle une fois...*
3. *Quand tu élèves le ton comme tu le fais depuis une minute...*

– À travers des jugements.

4. *Tu es dure avec notre fille...*
5. *Quand je vois les attentes que tu as vis-à-vis de moi...*
6. *Ce que tu peux être compliquée...*

Les jugements – tels que « dure », « attentes » ou « compliqué » – forment une manière très habituelle de modifier la réalité. Voici trois possibilités de revenir à des observations :

4. *C'est la cinquième fois ce mois que tu dis non à une demande de sortie de notre fille...*
5. *Quand je t'entends dire « Ne pourrais-tu pas te décider à habiter avec moi... »*
6. *Lorsque tu declares que tu ne trouves rien qui te plaise dans ce restaurant...*

Nos moyens sensoriels étant peu précis, c'est souvent un casse-tête d'essayer de revenir à des faits rigoureux à partir de nos évaluations. Par exemple, je considère que Michèle a été, hier soir, agressive et j'aimerais lui faire part des points objectifs qui m'ont choqué. Fort bien, seulement je ne me souviens plus de manière précise des termes qu'elle a employés, sauf que je les ai peu goûtés. À un moment, elle a monté le ton, mais il m'est difficile de quantifier cette élévation, hormis qu'elle m'irritait. Après quelques tentatives de ce genre, j'ai réalisé que ce sont les émotions qui composaient la mémoire de mon passé, et non les événements. Il me paraît alors plus judicieux de me contenter de prendre autant que possible la responsabilité de mes évaluations, en marquant leur subjectivité et en parlant à partir de moi-même. Je pourrais dire alors à Michèle : « *J'ai trouvé agressive la manière dont tu m'as parlé hier soir à table.* » La prise de responsabilité sera plus complète si je lie cette appropriation de mon imaginaire avec mon sentiment « *J'étais irrité* » et mon besoin « *J'aurais tellement envie de plus de douceur dans nos rapports* ».

UNE FIDÉLITÉ À L'ÉMOTION DE L'INSTANT

*Il n'y a rien qui ne soit déjà contenu
dans la qualité de l'instant.*

Sandra Azzam

Dialogue de la vie ordinaire

- Pourquoi tu n'as pas tourné à gauche, quand je te l'ai dit ?
- Mais parce que ce raccourci nous mènera plus vite à X.
- Alors tu as oublié que nous n'allons pas à X aujourd'hui, mais à Y ?

- Pourquoi tu ne me l’as pas rappelé ?
- Je croyais que tu étais capable de te souvenir de choses aussi simples.
- Chaque fois qu’on conduit ensemble c’est pareil, tu es toujours à me surveiller, à vouloir me prouver que je suis nulle. En plus, tu veux toujours avoir raison !
- C’est toi qui n’es jamais prête à admettre tes torts !

Je suis régulièrement témoin de ce genre de dialogue. Sur le moment, je me sens effaré et assez impuissant à aider ces personnes, parce que je réalise que les acteurs ont répété bien des fois cette scène et qu’elle suit son rituel. Cela m’est pénible de sentir la souffrance sourdre de chaque phrase sans pouvoir l’apaiser ! Si ce petit drame se rejoue sans cesse, c’est que ses acteurs focalisent leur attention sur les faits et les jugements, au lieu de prendre la voie libératrice de l’émotion. S’ils pouvaient seulement reconnaître la douleur qui les habite, je ne doute pas que l’altercation suivrait un cours libérateur !

Offrons-nous ce fantasme. Prenons les mêmes protagonistes, conférons-leur la faculté de se relier à leurs sentiments et de les exprimer. Et prions-les de reprendre la même scène.

- Je ne comprends pas pourquoi tu n’as pas tourné à gauche quand je te l’ai dit. Est-ce que tu saisis à quel point je peux être agacé quand tu prends une décision que je crois erronée, alors que pour moi la solution est si simple ?
- Quand tu emploies ce ton, je me sens terriblement stressée. D’ailleurs, même ton silence est oppressant pour moi, parce que je perçois bien ton agacement. Et toi, est-ce que tu réalises que ma conduite est tout autre quand je suis seule ? Est-ce que tu te rends compte que la pression que tu mets contribue à créer ce que tu crains ?
- Je suis troublé quand tu me dis cela. J’avoue que cela ne m’est pas facile d’accepter ma part de responsabilité dans ce

genre de situations. J'ai tellement l'habitude de me mettre en colère...

- Et moi je suis triste de nous voir bloqués depuis si longtemps avec des émotions que nous n'arrivons pas à gérer. La colère est une énergie qui me terrifie, alors je fais beaucoup d'efforts pour éviter de me confronter à la tienne. Mais je suis lasse de toute cette peine ! J'aimerais me sentir plus libre d'être moi-même dans notre relation ! Qu'est-ce que cela te fait de m'entendre ?
- Je me sens coupable... De penser que tu n'oses pas être spontanée avec moi m'est insupportable. C'est tout le contraire de ce que je voudrais.
- Ça me soulage d'entendre ce que tu vis au fond de toi, derrière ta colère. Cela me donne très envie de poursuivre cette discussion en étant totalement disponible. Serais-tu d'accord pour que je m'arrête sur la prochaine aire ?

Peut-être trouvez-vous surprenant que ce couple atteigne soudainement une conscience si différente ? Certainement, ce deuxième dialogue résume ce qui donnerait, dans la réalité, de bien plus longs échanges. Pourtant, il illustre le cheminement que nous pouvons vivre quand nous acceptons de nous laisser surprendre par nos émotions. Quand nous n'essayons plus de conduire l'échange, nous parvenons à la profondeur de ce qui est en jeu dans la relation. Nous laissons alors émerger les messages que notre corps tente de nous faire entendre pour nous permettre d'évoluer.

Dans l'agitation du quotidien, avec ses multiples sollicitations et les flux incessants de nos pensées, il n'est pas aisé de profiter de cette intelligence émotionnelle. Une des clés qui va nous en donner l'accès est peu valorisée dans notre culture de la vitesse : il s'agit de ralentir. La lenteur nous met en contact avec les rythmes naturels de notre corps. Elle favorise les connexions avec ce que nous ressentons. Pour qui a déjà effectué un accompagnement empathique en profondeur, l'importance de ce ralentissement est évidente. Quand la personne

écoutée touche à ses besoins essentiels, le silence s'impose de façon organique et les mots se font rares.

Il ne s'agit pas seulement d'être attentif à ne pas se laisser prendre par l'accélération du débit de notre parole, si révélateur de notre passage dans le mode « évaluation » de notre cerveau, mais plus encore de donner sa place à une respiration du dialogue grâce à des temps de silence. Des pauses d'au moins quelques dixièmes de seconde vont permettre la connexion consciente avec la musique ancestrale du cerveau limbique et favoriser l'émergence des émotions.

Bien des personnes m'ont exprimé leurs craintes de perdre leur qualité de spontanéité si elles se mettaient à écouter en elles-mêmes avant de s'exprimer. Cela m'a fait m'interroger sur la notion de spontanéité. J'ai tendu l'oreille dans des instants où ces gens laissaient sortir sans calcul ce qui leur venait. J'ai enregistré des phrases comme : « *Tu n'as pas le droit de me dire ça !* », « *Pour qui se prend-il celui-là ?* », « *C'est mon caractère et je ne vais pas le changer !* » J'ai réalisé que dans la grande majorité des cas, je prenais note de jugements et de croyances. Cette constatation m'a amené à penser que le plus souvent, **ces personnes appelaient « spontanéité » leurs difficultés à réfréner leur impulsivité.**

Cette confusion m'attriste parce que je suis convaincu de la force de l'authenticité dans les relations. Mais je sais bien à quel point il peut être compliqué de nous y relier. Je souhaiterais que nous ne confondions pas la vitesse de notre expression avec l'intensité de la vie. C'est justement parce que nos missiles partent à mille kilomètres à l'heure qu'ils représentent bien nos systèmes de défense !

Pourrions-nous trouver alors une vision plus vraie de la spontanéité ? Elle est liée d'après moi, non pas à la rapidité de notre expression, mais à une émergence de l'action sans pensées préalables. C'est notre fidélité, dans l'instant, à nos émotions, qui laisse sortir les mots sans calcul. Et nous pouvons vérifier le respect que nous avons de l'émotion qui surgit, par son caractère inattendu. Plus nous sommes surpris de ce qui émerge, plus nous pouvons être assuré d'être relié avec la source de la spontanéité.

Nous allons retrouver ce lien dépouillé avec l'instant présent, sans calculs, sans mémoire ni anticipations, dans toutes les phases du

processus de la CNV. Observer, ressentir, toucher ses besoins, agir, ne peut se vivre en profondeur que dans l'instant.

• **Exercice n° 2**
• ***Se familiariser avec nos sentiments***
•

• Les prochaines fois où vous vous surprendrez à avoir un jugement sur votre partenaire, qu'il soit positif ou négatif, je vous invite à prendre un moment pour vous poser, vous écouter et rester autant de temps qu'il vous est possible, mais au moins quinze secondes, avec le sentiment qui vous habite.

La croyance en un lien de cause à effet entre les événements et nos sentiments forme le mécanisme fondamental qui provoque en nous la honte, la colère ou la culpabilité. En réalité, ma déception, ma tristesse ou ma sérénité ne sont pas provoquées par le comportement de ma femme ou celui de mes enfants, pas plus que par les paroles de mon patron ou la durée d'un embouteillage. Les événements me révèlent mes schémas intérieurs, à travers le mouvement du sentiment.

Les racines véritables de ce que nous éprouvons sont à chercher en nous, dans l'activation de nos besoins profonds. Apprendre à s'y relier représente la base d'une autonomie affective.

ÊTRE DANS LA PROFONDEUR DES BESOINS

*Qui peut deviner ce qui va surgir
quand on est à l'écoute de soi-même ?*

Colette Nys-Mazure

Quand Pierre casse la vaisselle de rage, quand Paul se réfugie dans le mutisme ou quand Jacques se perd dans le dédale de ses mensonges, chacun des trois essaie de satisfaire un besoin essentiel. Ce pourrait être un besoin d'empathie pour Pierre, un besoin d'accueil pour Paul, un besoin de confiance pour Jacques. Cependant, la violence de leurs actions démontre leur coupure avec ces trois besoins (plus nous sommes coupés de nos besoins, plus nous sommes maladroits dans nos tentatives pour les satisfaire).

La conscience des besoins en cause change notre perception des situations. Il y a une grande différence entre savoir que quelque chose ne va pas et toucher la virulence des besoins insatisfaits. Si Pierre réalisait l'intensité de son besoin d'empathie, il en serait tellement saisi que sa rage tomberait d'un coup. Mais, accueillir ce déficit d'écoute, qu'il a accumulé depuis peut-être des années, lui demanderait certainement un grand courage. Il est malheureusement plus facile à court terme de défoncer sa frustration sur d'autres que d'en accepter la réalité mordante en nous-mêmes !

Et pourtant, les besoins possèdent une particularité étonnante : leur reconnaissance procure un tel apaisement, que souvent il n'y a plus nécessité de les satisfaire d'une autre manière. Une écoute profonde les assouvit parfois plus que n'importe quelle action que nous pourrions imaginer. Cette écoute transforme ensuite les événements que nous vivons : nous voyons les situations avec un regard neuf une fois que la tension des besoins insatisfaits est moindre.

Exemple d'écoute des besoins

Maïté souhaitait trouver quels étaient ses besoins dans un conflit qu'elle vivait avec son ami, et saisir ceux qui le motivaient lui, car elle avait du mal à les cerner. L'échange que nous avons eu m'a paru illustrer quelques-unes des difficultés de ce travail de clarification.

Au début de la découverte de cette dimension singulière des besoins, un point délicat est de ne pas les confondre avec nos croyances, nos attentes, nos désirs, nos envies, nos demandes et nos exigences. Pour rendre cette distinction plus manifeste, j'ai relevé en gras dans le dialogue les besoins réels exprimés.

Maïté : Je vis une situation où je me sens dans l'obligation de porter toute seule la responsabilité parentale, par exemple, quand mon compagnon décide de partir en stage un week-end où je travaille, sans se préoccuper de la garde de notre enfant.

Jean-Philippe : Es-tu d'accord pour que nous regardions quels sont les besoins insatisfaits pour toi dans cette situation ?

Maïté : Oui. Ce qui me vient d'abord c'est un besoin de **soutien**. Je me sens seule à chercher une solution. J'éprouve aussi un besoin de **partage**. Je souhaiterais contribuer au développement personnel de mon ami et être reconnue pour ce que je fais.

Jean-Philippe : As-tu besoin de **reconnaissance** pour ton investissement ?

Maïté : Oui, j'aimerais aussi qu'il s'investisse plus dans notre couple.

J'ai alors rappelé à Maïté un principe de base de la CNV : le besoin nous appartient en propre et il ne peut être projeté sur autrui. Elle le savait pertinemment. Mais nous avons facilement tendance à l'oublier, confrontés aux imbroglios émotionnels que suscitent nos relations intimes. Fréquemment, des envies

de ce que notre partenaire pourrait faire émerger, comme le désir « qu'il s'investisse plus ». Cependant ne pas prendre ces envies pour nos besoins apporte de la clarté dans le couple. Aussi, je lui ai demandé de s'exprimer en se focalisant sur ce qui était important pour elle, en veillant autant que possible à ne plus mentionner son compagnon.

Maïté : Je dirais que j'aurais besoin de trouver un engagement mutuel.

Jean-Philippe : D'appartenance peut-être ?

Maïté : Oui, j'aimerais nous sentir solidaires dans cet espace du couple.

Jean-Philippe : Avoir **confiance** dans l'idée que tu vas être entendue ?

Maïté : En fait, oui.

Jean-Philippe : Est-ce qu'il s'agit de l'essentiel de tes besoins en jeu ?

Maïté : Je crois.

Jean-Philippe : Serais-tu d'accord pour essayer de te relier à ses besoins à lui quand il te dit « débrouille-toi ! » ?

Maïté : Ce que je sens, c'est un souci de **s'écouter lui en priorité**.

Jean-Philippe : D'être très **respectueux** de ce qui est important pour lui ?

Maïté : Oui. Du coup, mon interprétation est qu'il a peur que nous n'arrivions pas à trouver une solution et qu'il se protège de ce risque.

Jean-Philippe : Ce serait une forme de **sécurité** qu'il essaierait de se créer, pour se garantir qu'il va trouver ce qu'il cherche ?

Maïté : Je perçois beaucoup d'égoïsme, et en même temps, je me demande ce qu'il y a derrière. Je crois que c'est la peur de perdre le lien avec lui-même, qui crée son attitude de « moi d'abord, moi tout de suite », même si après c'est la galère pour Maïté d'arriver à trouver une solution. C'est cette peur qui fait qu'il ne veut pas s'impliquer...

Jean-Philippe : Et plus il serait cassant avec toi, plus on pourrait percevoir de peurs à l'intérieur de lui.

Maïté : Oui, ce que je vois du coup, c'est l'importance de le rassurer, de lui montrer que je perçois que c'est essentiel pour lui, et que je suis prête à l'aider pour cela.

Jean-Philippe : Personnellement, j'entends un besoin de **confiance**. S'il avait plus confiance, cela serait plus facile de remettre en cause ses engagements et de discuter.

Maïté : Je le sens aussi.

Jean-Philippe : Est-ce que cela change quelque chose pour toi de toucher à ces besoins chez lui ?

Maïté : Oui, mais ce qui m'est difficile, c'est mon habitude de faire d'abord un mouvement vers lui, avant de ressentir ce que son comportement a suscité en moi...

Jean-Philippe : Cela te demande de faire un gros travail d'être à la fois à l'écoute de ses peurs et de sentir quelles sont les réactions en toi ?

Avant de répondre, Maïté est restée très longtemps dans le silence. Pendant ce temps, je ressentais qu'un changement s'opérait. Elle rayonnait d'une énergie différente de celle que j'avais perçue jusqu'alors. J'ai supposé que le lien avec les différents besoins en jeu dans ce conflit l'avait amenée à un nouvel état de conscience, et ce qu'elle a finalement exprimé me l'a confirmé.

Maïté : ...C'est drôle comme tu me le dis : « être à l'écoute de ses peurs ». Je réalise que mon premier mouvement est d'agir, alors que ce n'est peut-être pas ce que j'ai à faire d'emblée. Cela pourrait être tout simplement d'écouter sa peur.

Jean-Philippe : Tu as la tentation d'agir pour qu'il soit soulagé de sa peur ?

Maïté : Oui, pour le rassurer, mais ce n'est pas la même chose ! C'est nouveau pour moi de voir ça de cette façon.

Jean-Philippe : Tu prends conscience que tu pourrais accueillir sa peur sans vouloir en faire quoi que ce soit ?

Maïté : Oui, c'est une nouvelle stratégie que je vais mettre en place.

Il ne suffit pas dans le couple, et dans la vie en général, de nous relier à nos propres besoins : arriver à une qualité d'entente implique de prendre aussi en compte ceux de l'autre. Nous parlons en CNV de « danser avec les besoins mutuels ». Cette valse particulière compte quatre temps : un temps pour l'accueil de nous-même, un deuxième pour l'expression de notre authenticité, un troisième temps pour l'écoute de l'autre et un dernier pour la reformulation de cette écoute.

Témoignage de Martine sur l'écoute mutuelle des besoins dans un couple

Nous avions prévu d'aller au cinéma. J'étais très contente de passer une soirée à deux. Mon ami est arrivé fatigué et tendu. Au début, j'étais déçue.

Nous avons pris le temps d'écouter les besoins de chacun.

Pour moi, il y avait le souhait d'avoir un moment privilégié pour nous deux.

Lui avait la même envie, mais il avait aussi besoin de détente et d'attention à son corps. Je lui ai alors proposé un massage.

Ainsi, nous avons nourri nos besoins d'attention, de détente et de connexion privilégiée.

Cette danse devient plus complexe quand, au départ, les besoins paraissent inconciliables. Elle demande alors à l'un des danseurs (au moins) de rester en liaison avec les besoins en présence, pour permettre leur évolution, jusqu'au moment où la coïncidence des besoins mutuels deviendra favorable.

Par exemple, le fils d'Odile et de Patrick souhaiterait accomplir un apprentissage. Odile, motivée par le besoin de se sécuriser sur son avenir et d'appartenance (les études sont une coutume dans sa famille), voudrait le forcer à poursuivre ses études dans une école secondaire, tandis que Patrick aimerait respecter l'autonomie de son fils et faire confiance en la vie.

À partir de cette position de départ, ils commencent à danser. Il émerge d'abord un besoin de reconnaissance sociale pour Odile. Cela stimule l'agacement de Patrick, à cause de l'importance qu'a pour lui la liberté de chacun. Entendre l'exaspération de son mari amène Odile dans un état de tristesse, qui lui révèle à quel point elle aimerait être accueillie. En prendre conscience émeut Patrick et le relie à son élan d'être plus proche d'Odile. Il se sent motivé pour l'écouter avec empathie. Celle-ci, après avoir traversé des sentiments douloureux, rencontre soudainement son grand besoin d'épanouissement inassouvi, qui l'éclaire sur l'insistance qu'elle mettait à la réussite de son fils.

À ce moment-là, s'opère une coïncidence heureuse entre le besoin d'épanouissement d'Odile et celui d'autonomie de Patrick. Après encore un temps d'échanges fructueux, elle décide de se remettre à la peinture, activité qu'elle avait arrêtée depuis la naissance de son enfant, et se rend compte qu'elle n'a alors plus de difficulté à laisser son fils suivre son choix de vie.

La figure de base de cette chorégraphie relationnelle est l'authenticité. Quand l'un des partenaires est agacé ou angoissé, il l'exprime, conscient que ce sentiment va le mener au besoin activé dans l'instant et permettre la poursuite de la danse jusqu'à son dénouement.

DISTINGUER BESOINS ET STRATÉGIES

Où que nous portions le regard, nous ne voyons que nous-mêmes.

Georg Christoph Lichtenberg

L'affaire du tube de dentifrice

Un élément qui a empoisonné pendant des mois la vie de couple d'un ami a été la manière dont sa compagne et lui pressaient les tubes de dentifrice. Elle le faisait par le milieu et lui par le bout. Régulièrement, il lui demandait de le presser selon la bonne manière. Je le comprenais fort bien parce que j'avais le même préjugé que lui. Mais, régulièrement, elle oubliait sa demande. Presque tous les matins, il pestait de retrouver le tube creusé en son milieu.

Un jour, il en a eu assez de se plaindre sans se donner les moyens de faire évoluer le problème. Il s'est posé dans un endroit tranquille et s'est offert sa propre écoute. Je vais essayer de retranscrire ce dont il m'a fait part en m'exprimant à sa place.

Je tente de mettre de côté le tube de dentifrice, malgré son état pitoyable, pour me relier à ce que je ressens. Je suis énervé et agacé. Quel est mon besoin ? Je crois que j'ai d'abord besoin de considération. Quand je me lève le matin, je prends comme un manque d'égards de devoir presser ce tube plusieurs fois avant de pouvoir m'en servir. J'aimerais qu'à mon réveil, les actions soient simples et légères à accomplir. Je suis aussi horripilé de refaire régulièrement la même demande depuis des mois, sans constater de changements. J'aurais besoin de respect pour mes souhaits.

Soudain, je suis assailli par une tristesse inexplicable. Je suis tenté de la fuir, mais j'arrive à rester avec elle. Je réalise alors que, si je suis honnête, je ne suis pas très fier de moi, car je vois à quel point je me mets facilement à douter de l'intérêt de mon amie envers

moi. Si je m'énerve depuis trois mois pour ce petit détail, c'est que j'éprouve de la peur. J'aimerais arriver à comprendre pourquoi je me sens si peu en confiance... À ce stade, il m'apparaît de manière fulgurante que je n'ai pas vraiment un conflit avec ma compagne, mais que j'ai surtout un problème de confiance en moi. Avoir fait cette prise de conscience me soulage de toute la tension que j'avais accumulée vis-à-vis de mon amie. Je me sens libéré et en même temps joyeux de n'avoir plus qu'un conflit avec moi-même. J'aimerais être conséquent et je me fais la demande de prendre à nouveau du temps pour aller vers une pacification intérieure.

C'est à peu près le moment d'écoute auquel s'est livré cet ami. Quelque temps après cette séance d'auto-empathie (j'en expliquerai plus en détail le mécanisme au chapitre qui lui est consacré), il a pu expliquer à sa compagne que pour lui, il n'y avait plus d'affaire du tube ! Désormais, quand il retrouvait le dentifrice massacré le matin, un attendrissement envers elle l'envahissait et il se disait en lui-même : « Elle est ainsi. »

La fixation sur une stratégie ³, au détriment d'une écoute des besoins, représente une encombrante barrière que nous érigeons usuellement quand nous tentons d'entrer en relation. L'échange est focalisé sur des représentations concrètes qui coupent le contact avec les besoins en présence. Essayer de convaincre de telle ou telle intention, vouloir coucher avec ou ne pas coucher avec, se protéger de l'idée qu'il veut coucher avec moi ou se protéger de l'idée qu'il ne le veut pas, rechercher une « amitié » ou une « relation amoureuse » ; chaque stratégie, quelle qu'elle soit, inhibe la sensibilité à ce qui circule dans l'instant entre deux êtres.

3. Par souci de clarté, je précise que je ne mets pas de jugement de valeur dans le terme « stratégie ». Je l'emploie pour désigner la mise en œuvre d'actions, en vue d'obtenir la satisfaction de besoins.

Je suis très touché par la magie qui peut naître de la rencontre quand deux êtres arrivent à mettre de côté leurs stratégies. Quand ils cheminent l'un vers l'autre, sans a priori, simplement dans l'ouverture à ce qui vient. Quand ils prennent le risque d'écouter l'émotion activée dans l'instant et qu'ils se laissent surprendre par elle. Quand ils respectent les besoins présents, sans crainte de l'avenir. Quand ils osent laisser sortir leur authenticité, en assumant leur peur du regard de l'autre. Alors, il n'y a peut-être rien d'autre à échanger qu'un regard ou un sourire, et puis se quitter. Si le regard est franc et le sourire vécu, ils suffisent pour que la rencontre soit pleine et éclaire une journée.

En rester aux stratégies cristallise souvent les besoins non écoutés dans la relation de couple. Avez-vous remarqué à quel point des éléments qui pourraient paraître anodins représentent souvent les sujets de conflits les plus douloureux ? Ce sont de « petites choses » (l'expression est fréquemment employée par des couples qui viennent me demander du soutien) qui révèlent les tensions relationnelles. Mathilde considère que son compagnon est un homme admirable, mais elle l'admirerait bien plus si seulement il pouvait trouver une autre manière d'essuyer ses chaussures qu'avec ses vêtements ou de finir son assiette qu'en la léchant ! Antoine trouve sa femme délicieuse, mais elle le serait encore plus si elle arrivait à s'empêcher de vouloir nettoyer la vaisselle après les repas, dès la dernière bouchée !

Je me souviens d'une femme qui accordait beaucoup d'importance à un certain ordre, sur la table de son salon et sur son bureau. Elle n'arrivait pas le faire respecter par son mari. Cela représentait pour eux un sujet de dispute récurrent, et elle en était d'autant plus mal à l'aise qu'elle considérait se battre pour un détail. Quand nous avons regardé ensemble les besoins cachés derrière cette bataille pour son espace, nous avons établi une liste qui a changé son regard. Il y avait, entre autres : défendre son territoire, trouver sa place, être reconnue, l'estime d'elle-même et l'harmonie dans son couple.

Cette nouvelle perspective a fait tomber la culpabilité qu'elle ressentait à insister pour des motifs qu'elle trouvait futiles. Elle est

revenue vers son mari, reliée au sens de son insistance. Elle a parlé de l'essentiel : ses besoins. Elle a pu mettre de côté les deux entraves majeures à la résolution de leur dispute : les pensées sur l'état de la table du salon et celles sur l'état de son bureau ! Et elle s'est aperçue que soudainement son compagnon était devenu réceptif à ce qu'elle disait et ils ont pu définir en quelques minutes un nouvel accord : il acceptait de ne plus poser d'objets sur le bureau, elle lâchait prise sur l'ordre de la table du salon, étant entendu que, quand l'encombrement de cette table devenait trop insupportable pour elle, l'excédent d'affaires se retrouverait déplacé dans une corbeille dévolue à cet effet.

Cette anecdote illustre un principe de base de la résolution des conflits : si nous voulons résoudre un conflit, le meilleur moyen d'avancer est de parler le moins possible de son prétendu sujet, et de rester centré sur les besoins qu'il révèle.

• **Exercice n° 3**

• ***Distinction entre stratégies et besoins***

• Essayez de trouver à quels besoins correspond chacune des stratégies ci-dessous.

- 1. *J'ai besoin que tu rentres plus tôt le soir.*
- 2. *Je souhaiterais n'avoir que des pensées positives sur notre relation.*
- 3. *J'aimerais que tu ne me contredises pas devant les enfants.*
- 4. *J'ai besoin que tu me téléphones tous les jours quand tu es en déplacement.*
- 5. *Tu es trop gros. J'ai besoin que tu prennes soin de toi.*
- 6. *Je tiens à ce que nous mettions en place des règles pour la famille.*
- 7. *J'ai besoin que nous sortions ensemble au moins une fois par mois.*
- 8. *Je voudrais que tu me prouves ton amour pour moi d'une manière ou d'une autre.*
- 9. *J'ai besoin qu'on m'obéisse.*

10. *Mon chéri, es-tu d'accord pour entendre ce que je veux partager avec toi ?*

Y a-t-il des changements que vous aimeriez voir dans votre couple ? Si oui, faites en une liste.

Dans cette liste, repérez s'il y a des points que vous avez exprimés sous forme de stratégie ? À quels besoins sont reliées ces stratégies ?

Questions :

- Ma femme se plaint souvent. Elle me lance des remarques comme : « *Tu as posé le saladier sur le troisième rayon de l'armoire alors qu'il va à l'étage du dessus* ».
- C'est cela la violence d'une fixation stratégique. Une personne sait la place pour un objet. Cela donne ce genre de dialogue :
 - « - Pourquoi n'as-tu pas laissé l'objet à sa place ?
 - Mais peux-tu m'expliquer pourquoi il devrait aller à cette place plutôt qu'à celle-ci ?
 - Mais parce que c'est beaucoup plus facile à ranger pour moi. Pour toi qui es grand ce n'est pas pareil !
 - Tu exagères, on n'a pas idée d'exercer sa tyrannie pour des bêtises.
 - Etc. »
- Mais quand même, ces petits problèmes du quotidien, du genre : « *qui va faire les bagages ?* », il est peut-être plus simple de décider qui va s'en occuper.
- Bien sûr, quand ma femme me dit : « *J'en ai marre, tu n'es pas prévenant à table. Je dois sans cesse me servir à boire !* », je peux lui offrir une écoute empathique ou me lever pour lui verser de l'eau. Je trouve important de me sentir libre de mon action à chaque instant, sinon l'écoute devient une fixation stratégique comme une autre.

Ce que je constate, c'est qu'il existe énormément de moments où nous discutons d'objets ou de situations. Or, ce qui compte pour moi, c'est la raison pour laquelle je confère de l'attention à un objet, spécialement si je lui donne le pouvoir de me compliquer la vie. Les résistances d'autrui sont de très bons indicateurs de notre degré d'attachement à une stratégie. J'ai pu vérifier que, plus j'étais libre d'une stratégie particulière, moins mes proches résistaient aux demandes que je faisais à son sujet.

UNE VISION DE LA DEMANDE COMME UN CADEAU

*Je fais confiance à la vie
Qui sait mieux, Dieu merci,
Que moi faire des choix,
Que moi mettre des mots,
Sur tous les maux
Qui vivent en moi.*
Céline Girardet

Combien de fois par jour faisons-nous payer à nos proches notre réticence à formuler des demandes et notre incapacité à être au clair sur ce que nous souhaitons concrètement d'eux ?

Je rentre énervé à la maison, suite à un conflit au travail, et j'attends inconsciemment que ma partenaire soit sensible à mon besoin d'empathie et me demande avec beaucoup de sollicitude ce qui ne va pas. Comme elle-même a passé une journée éprouvante à arbitrer les disputes des enfants, elle n'a plus la disponibilité pour se relier à mon langage non verbal. Alors, nous nous renforçons dans notre silence, comme nous avons appris à le faire pour tenter

d'obtenir que le monde se décide à nous donner ce qui nous tient à cœur. Les minutes passent et la pression monte dans la maison, mon attente insatisfaite étant enregistrée inconsciemment par mon amie et suscitant sa perplexité. Jusqu'au moment où la tension sortira à partir de n'importe quel prétexte !

La pensée que l'amour de notre compagnon ou de notre compagne pour nous devrait l'amener à deviner les actions que nous souhaiterions de lui, est certainement un des fantasmes les plus nocifs de la relation de couple. Sortir de la violence de ce type d'espoir est un beau présent que nous pouvons faire à la relation. Cependant, pour y arriver, il va nous falloir nous investir, car il y a toujours une forme de barrière à passer pour amorcer la communication entre deux êtres. Oser nous exprimer peut demander du courage et représente en tout cas un coût énergétique, mais qui s'amenuise au fur et à mesure que nous accumulons des expériences positives.

Un des aspects les plus originaux de la CNV est d'offrir un nouvel état d'esprit vis-à-vis des demandes que nous faisons. Elle propose d'aller au-delà de la voie du guerrier qui accumule le courage afin d'affronter les réactions d'autrui, pour partir d'un paradigme radicalement différent : une voie de la facilité. Il ne s'agit plus d'un affrontement plus ou moins victorieux avec l'autre, mais d'une coopération visant une satisfaction mutuelle, la demande étant le moyen qui va permettre à cette coopération de s'opérer. À partir du moment où nous prenons conscience des effets positifs de la demande sur la construction de la relation, le fait d'exprimer une demande devient une manière de se réapproprier le pouvoir de notre propre vie.

En CNV, la demande est vue comme une combinaison de cadeaux, envers soi, envers l'autre et envers la relation. Nous faisons un présent à la relation quand nous nous accordons le temps nécessaire pour arriver à une clarté sur nos intentions. Nous donnons ainsi à notre partenaire des repères concrets pour qu'il puisse se situer. Nous faisons un autre présent quand nous exprimons notre authenticité, ce qui va aider notre compagnon à se relier à la sienne.

Cette confiance dans nos demandes sape les croyances que nous avons tous acquises et dont le carcan nous fait nous restreindre – jouer petit – et nous permet de prendre pleinement notre place. Quand nous nous accordons cette juste place, ni plus ni moins, notre partenaire nous en est reconnaissant, car il se sent implicitement invité à accéder à la sienne.

FORMULATION DE DEMANDES CONCRÈTES ET POSITIVES

*C'est par attachement à l'acte que les ignorants agissent,
le sage doit agir tout pareillement,
mais sans attachement,
ne visant que l'intégrité de l'univers.*

Bhagavad Gîtâ

Une fois que j'ai réussi à ancrer en moi la confiance dans le caractère bienvenu de mes actions, il me reste à leur donner la forme qui apportera le plus grand soutien à la relation. Plus je serai précis dans l'expression de mes souhaits, plus j'arriverai à faire entendre le lien avec mes besoins, plus il sera facile à l'autre de les satisfaire.

Décortiquons certains aspects essentiels de la demande selon la CNV, pour éviter les risques de malentendus et de violence.

L'aspect concret

C'est le troisième soir de suite où je constate que mon mari a passé plus de temps devant la télévision qu'avec moi et je réalise que j'ai échangé avec lui moins de cinq minutes de tendresse pendant ces trois jours. Plusieurs voyants internes sont au rouge et je décide qu'il

est temps d'agir ! Si je n'exprime que mon sentiment et mon besoin : « *Cela fait plus de deux heures que tu es devant la télévision. Je me sens découragée et frustrée, parce que j'aimerais recevoir de l'attention et partager de la tendresse* », je risque bien d'obtenir une réponse du genre : « *C'est vrai que je ne t'ai pas donné beaucoup d'attention avec cette coupe du monde, mais ne t'en fais pas, le match en est bientôt à la mi-temps.* »

Pour ne pas laisser trop d'espace à la culpabilité de mon compagnon et pour éviter sa tentation de me renvoyer en touche, il est important de préciser ce que concrètement je souhaite de lui dans l'instant. Et, par exemple, d'ajouter à ma phrase : « *Serais-tu disposé à tourner la tête et à me regarder dans les yeux pendant dix secondes ?* »

J'ai l'idée de recréer, par ce contact visuel, la connexion à laquelle j'aspire.

S'il répond à cette première demande, j'ai bon espoir que ce lien va nous amener à cette qualité d'attention que je recherche. Si son propre besoin d'empathie le stimule trop, il pourrait me répondre : « *J'ai quand même le droit de me distraire un peu après avoir travaillé toute la journée !* », ce qui va activer un nouveau besoin chez moi et m'amener à une autre demande : « *Je ressens de la tristesse en t'entendant. J'aimerais arriver à ce que nous créions plus de moments privilégiés ensemble. Cela me ferait du bien d'entendre que tu y aspires aussi. Pourrais-tu me le dire ?* »

Être rassurée sur l'intérêt de mon mari à prendre soin de notre relation m'apporterait de l'empathie... et me permettrait déjà de tenir jusqu'à la fin du match.

L'aspect positif

J'ouvre la porte de la maison et, aussitôt, j'entends la voix de ma compagne en provenance de la salle de bains : « *Je t'avais dit que tu allais salir cet habit ! Combien de fois faut-il te répéter les choses ?* »

L'intensité du niveau sonore et le ton qu'elle emploie me désolent. Avant de connaître la CNV, j'aurais bondi dans la pièce et crié très

fort : « *Arrête de hurler comme ça sur les enfants !* », ce qui aurait alimenté un énervement mutuel.

J'ai appris que quand je suis tenté de demander à l'autre de **ne pas** faire quelque chose, c'est un indice de mon besoin d'empathie. Aussi, je m'arrête, je respire calmement et je m'en donne un peu. Je me relie à mes besoins, puis à ce que je souhaiterais de ma compagne. Je la rejoins et je lui dis : « *Cela me désole de t'entendre t'exprimer de cette façon envers les enfants. J'ai peur des conséquences que ça peut avoir pour eux. J'aimerais que nous arrivions à communiquer avec bienveillance en famille. Es-tu d'accord pour me dire à moi ce qui ne va pas ?* »

Après avoir accueilli un moment l'exaspération de mon amie et l'avoir aidée à faire baisser sa pression, je pourrais essayer d'aller plus loin vers la satisfaction de mon besoin, en lui disant : « *J'aimerais que nous nous donnions les moyens pour vivre cette bienveillance entre nous. Vois-tu quelque chose qui pourrait t'aider à garder ton calme dans ce genre de situations ?* »

L'aspect négociable

Ce dernier critère de la demande est généralement celui qui pose le plus de difficultés. Il n'est pas lié à une formulation, mais plutôt à un intérêt envers la réalité de l'autre. Comme, en CNV, nous cherchons autant la satisfaction des besoins d'autrui que les nôtres, cette ouverture vis-à-vis la position de notre interlocuteur est fondamentale pour tenir cette visée. L'exigence crée une fermeture énergétique – que nous allons transmettre d'une façon ou d'une autre – et qui va stimuler de la résistance chez celui à qui nous la posons.

C'est notre réaction au « non » que nous adresse notre partenaire qui va nous montrer si nous sommes bien dans l'ouverture de la demande ou sous le couperet de l'exigence. Si nous entendons « non », cela confirme qu'il y a dans notre demande une part d'exigence, puisque nous n'arrivons pas à entendre les besoins qui sont la source de ce refus.

J'ai une réunion imprévue ce soir. Je me retrouve bien embêté et j'aurais besoin de soutien. Je l'indique à ma femme, en lui demandant comment elle se sentirait à l'idée de garder seule les enfants. Elle me dit : « *Je me sens trop épuisée pour le faire.* »

Si je réalise que je suis incapable d'accueillir sa réponse et que je suis en train de développer du ressentiment envers elle, c'est que je me suis laissé rattraper par mes exigences. Prendre conscience d'être une nouvelle fois dans un mécanisme que je connais bien m'aide à commencer à me donner l'empathie dont j'ai besoin. Plutôt que de rétorquer, je m'offre de l'attention. Quand, dans mon imaginaire, je ne suis plus la victime d'un complot, je retrouve le lien avec l'humanité de ma femme et avec ma souffrance intérieure. À ce stade, je peux oser exprimer ce que je ressens.

– *Quand je t'entends dire non et que je sais que je devrais être à cette réunion importante pour moi d'ici une demi-heure, je suis paniqué et énervé. J'aimerais prendre le temps de retrouver mes esprits. Serais-tu disposée à m'y aider en m'écoutant avec empathie ?*

Touchée de recevoir cette demande, et soulagée par ma prise de responsabilité, elle accepte bien volontiers. Après avoir profité de son écoute pendant deux minutes, j'y vois plus clair et je peux exprimer une nouvelle demande :

– *Je n'ai pas envie que tu t'obliges à me dire oui, alors que tu es fatiguée. En même temps, je vois bien qu'il me serait utile de recevoir du soutien. Aurais-tu une idée qui me permettrait d'aller à cette réunion ?*

L'attention sur l'aspect négociable de la demande nous permet de privilégier la relation. Ainsi, que la solution émerge ou pas, c'est le lien entre les partenaires qui ressort gagnant. N'avoir à chercher que la satisfaction de notre besoin dans l'instant – puis dans l'instant suivant, etc. – nous évite de devenir fous à cause de la pression que nous nous imposons pour arriver au but que nous imaginions devoir atteindre. En progressant de cette manière, nous parvenons parfois à ce but avec une facilité déconcertante. D'autre fois, notre cheminement nous amène dans une tout autre direction que celle que nous supposions.

Aussi, dans le dernier exemple, je vais me souvenir que ma réunion se tient dans le même quartier que celui d'amis de mes enfants et que je n'ai qu'à demander si je peux les y déposer. Ou peut-être vais-je réaliser que passer la soirée avec ma femme est beaucoup plus important pour moi que ma cinquantième réunion de travail de l'année.

• **Exercice n° 4**
• ***S'habituer à conclure ses interventions***
• ***par des demandes***
•

• Lors d'une réunion à votre travail, en famille ou entre amis,
• notez le nombre de fois où quelqu'un formule une demande
• concrète, positive et, d'après vous, négociable, au cours de sa
• prise de parole.

• Voyez-vous un effet dans les moments où cette demande est
• absente ?

• Lors de votre prochain conflit avec votre partenaire, mettez-
• vous d'accord à l'avance pour préciser, à la fin de chaque inter-
• vention, ce que vous souhaitez concrètement de l'autre, celui-ci
• veillant à vous signaler s'il entend ou non une exigence.

• Voyez-vous un effet de cette attention ?

L'AUTO-EMPATHIE : OFFRIR DU TEMPS À LA RELATION À SOI-MÊME

*Quand nous parvenons à garder notre esprit
présent à chaque moment,
nous vivons nos vies pleinement et profondément,
en voyant des choses que les autres,
dans la distraction, n'aperçoivent pas.*

Thich Nhat Hanh

Nous pouvons faire un don inestimable à notre relation de couple en mettant une attention particulière à ne pas nous quitter. En voici une illustration.

« – Lorsque mon partenaire me laisse entendre, ou me crie très fort à l'oreille, que si j'avais de l'intérêt pour lui, je ferais telle chose, il m'offre une belle occasion de prendre soin de notre relation en ne croyant pas son exigence et en ne la satisfaisant pas !

J'écoute ce qui se passe en moi. Je sens ma peur d'être captée par ses sollicitations au point de perdre le lien avec moi. Je perçois combien il m'est important de me respecter. Je saisis aussi ma crainte de ne pas lui répondre à partir d'un élan du cœur, mais seulement pour acheter son intérêt envers moi. Et je ressens de manière poignante combien j'ai encore à gagner dans ma propre estime. Il devient clair pour moi qu'être fidèle à mes besoins dans un tel moment, c'est construire la relation sur le long terme. J'aurais envie d'être honnête avec mon compagnon et de lui faire part de ce qui m'habite. J'accueille quelques instants mes appréhensions. Puis, quand je me sens suffisamment apaisée, je me jette à l'eau.

– Je suis en train de prendre conscience du nombre de fois dans notre relation où je me suis perdue, parce que j'avais envie de te satisfaire. Et je me sens triste en pensant à la souffrance que cela nous a fait vivre, à tous les deux. Cela me tient très à cœur d'arriver à enrichir notre relation. Maintenant, je saisis que c'est en me respectant que je peux le mieux y parvenir au bout du compte. Et ce

qui m'aiderait à me sentir comprise dans ma motivation, c'est que tu me dises « merci » alors que je réponds « non » à ta demande. Est-ce que c'est possible pour toi ? »

En CNV, le pouvoir qui nous aide à garder le lien avec nous-mêmes se nomme « l'auto-empathie ». Dans les moments de conflit ou de tension, quand les sollicitations de mon entourage captent avec force mon attention, il n'est pas simple de demeurer en contact avec mon monde intérieur. En avoir acquis l'habitude à différents instants, avoir développé des procédures d'écoute intime, représente un soutien dans les moments de crise.

La procédure usuelle de l'auto-empathie se vit en quatre temps.

1. La première étape est d'ouvrir un espace intérieur de plein accueil. Quelles que soient les circonstances, je me centre, je marque un temps d'arrêt, je me relie à la part empathique en moi et je m'offre toute l'attention possible.

Dans cet espace, l'agitation, le stress ou la fatigue qui m'habitent émergent à la conscience. Tout est bon à accueillir, que ce soit ce que j'aime en moi ou ce que je déteste. **Simplement, je constate ce qui est présent.** Et, du fait que je n'essaie plus de devenir plus serein ou moins stressé, la tension peut s'exprimer et se transformer enfin.

Généralement, je réalise, grâce à cette écoute, à quel point je suis rempli de jugements sur mon quotidien : « *Il n'a pas le droit de me parler ainsi !* », « *Où est-ce qu'elle a appris à conduire, celle-là !* », « *Il a les mêmes expressions stupides que sa mère !* ». Constater sans se censurer et avec bienveillance cette logorrhée maladroite de notre imaginaire fait aussi partie de cette étape.

2. Ce premier temps d'accueil me donne déjà des informations précieuses sur ce que je vis, mais son intérêt est surtout de m'amener à la deuxième étape : celle de la connexion avec les sentiments et les besoins qui sont stimulés en moi. Le fil de cette dimension intérieure se déroule selon un ordre organique qui n'est pas celui de la logique cartésienne. Un sentiment amène le besoin qui en est la cause, qui à son tour, fait surgir un nouveau sentiment. Puis, ce processus s'arrête de lui-même.

3. Je peux alors faire résonner en silence ce qui a émergé et laisser s'incorporer les bienfaits de cette écoute. Ce moment d'intégration corporelle représente la troisième étape de l'auto-empathie. Ce palier a autant d'importance que les précédents et j'ai pu expérimenter à quel point lui donner tout son temps amène une dimension supplémentaire.

4. Enfin, je peux écouter si une demande concrète surgit spontanément (le plus souvent, il s'agit d'une demande envers moi-même). Si c'est le cas, il vaut vraiment la peine de vérifier qu'elle possède bien tous les critères d'une demande au sens de la CNV (action concrète, positive, dans l'ici et maintenant, réalisable, vérifiable et négociable), afin de se prémunir de la création de nouvelles exigences intérieures. Si aucune demande ne surgit, ou si la demande que je me suis faite me met mal à l'aise, c'est généralement le signe que je ne suis pas allé jusqu'au bout de l'écoute des besoins en jeu et cela m'invite à revenir à la deuxième étape.

Quand le réflexe « auto-empathique » est ancré, il peut changer la manière dont nous vivons les difficultés de notre quotidien. Embouteillages de la circulation automobile, files d'attente au magasin, retard de la personne avec qui nous avons rendez-vous... sont autant d'occasions offertes par l'existence de nous mettre en relation avec nous-mêmes. Plutôt que de pester et de charger notre foie, nous pouvons en faire des moments privilégiés, dédiés à l'apaisement de nos tensions et à la connaissance de nous-mêmes.

La réalité de ce qui surviendra dans mes tentatives d'auto-empathie ne se coulera pas forcément dans cette procédure. L'important est de développer une écoute respectueuse de l'intensité de la vie en moi, en me rattachant éventuellement à ces étapes dans les instants de confusion.

Prenons un exemple. Depuis trois semaines, ma femme et moi marquons notre mécontentement en nous boudant l'un et l'autre. Je suis triste d'en être arrivé là et je suis persuadé qu'elle aussi ; mais nous sommes tellement pris par ce jeu d'orgueil que nous n'arrivons plus à le quitter. Aussi, je décide de m'offrir un temps d'auto-empathie. Je m'installe dans un endroit calme et j'écoute en moi.

Je me relie à ma tristesse. Où se trouve-t-elle dans mon corps ? Dans une opacité dans le ventre, dans une sensation de fermeture au niveau du plexus solaire... La sensation est si intense que je ressens une forte envie de la quitter. J'accueille maintenant ce désir de fuir l'intensité de la douleur. Je prends conscience que cela fait des semaines que cette tristesse m'habite, tant je suis désespéré par ce qui se passe dans mon couple, mais je ne voulais surtout pas l'entendre. J'écoute honnêtement que je n'ai pas envie d'écouter. Dans cet accueil, la sensation de tristesse revient.

Je laisse l'espace à la tristesse et j'ai l'impression de devenir de plus en plus triste. Soudain, la sensation monte. Je suis pris par le nœud qui irradie depuis ma gorge. Je me rends compte qu'il y a tellement de mots que j'aurais aimé lâcher et que je n'ai pas réussi à faire sortir de moi. Je sens le poids de tout cet inexprimé depuis tant de jours. C'est insupportable de me relier aux arriérés de ma maladresse.

Dans le même temps, un autre nœud douloureux s'étend dans mon ventre. Je reste avec ces sensations qui grandissent en moi, jusqu'au point où elles prennent tout l'espace. Je suis tellement rempli par cette tristesse que je ne peux même plus bouger ! Soudain, au paroxysme de cette émotion, elle retombe, comme une falaise de sable qui s'écroule. Je me mets à pleurer et ces larmes sont libératrices. Peu à peu, une sensation de soulagement m'envahit, mon ventre se dénoue. La tristesse qui me tétanisait il y a une minute a disparu. Je me sens disponible, ouvert à de nouvelles émotions. Elles ne seront pas forcément plus confortables, mais je ressens combien c'est bon d'avoir évolué.

• **Exercice n° 5**
• **Rendez-vous avec soi-même**

- Reliez-vous aux événements de la journée précédente et faites
- le compte du nombre de moments où vous vous êtes donné de
- l'écouter.
- Comment vous sentez-vous avec ce constat ?

LA CLÉ DE L'EMPATHIE

*C'est le silence entre deux notes qui les met en valeur,
qui confère leur beauté aux notes.
De même, c'est le silence entre les mots
qui donne à la pensée de la valeur, un sens.*

Krishnamurti

De petits problèmes en petits problèmes, de justifications en excuses, de bouderies en malentendus, nous avons établi un manque d'écoute dans notre relation. Et depuis quelques semaines, tous les essais que nous faisons augmentent ce manque, malgré les bonnes intentions que nous pouvons avoir au départ de chaque tentative. Jusqu'à arriver au point où ma balance interne indique 34 kg de déficit d'empathie et celui de ma femme 49 kg. Comment espérer recréer une entente avec cette déconfiture énergétique, sachant que ce mouvement vers la connexion suppose que l'un de nous lâche prise, qu'il arrête de vouloir défendre son point de vue ou d'essayer d'avoir raison, pour simplement accueillir l'autre ?

Il est temps de prendre un peu de recul, pour constater notre impuissance à faire évoluer la situation dans un sens favorable, et pour chercher des ressources en dehors de nous. Ai-je au moins un ami qui parvient à m'écouter cinq minutes sans me donner de conseils ? Si ce précieux soutien existe, c'est le moment de lui téléphoner en le priant de m'offrir son écoute. S'il est disponible et que tout se passe bien, je vais constater après cinq minutes que la pression interne a baissé de deux kilos. S'il est disposé à me faire le cadeau de vingt minutes supplémentaires d'attention, il est possible que je me retrouve alors suffisamment allégé pour offrir à mon tour de l'attention à ma compagne.

Une autre possibilité est de cheminer vers la « ceinture noire » d'écoute empathique. À travers chaque conflit que je vis, je peux essayer d'augmenter ma capacité d'écoute en me demandant :

« *Comment l'autre se sent-il quand il me dit cela ? Quel est son besoin ?* »
Même si, au début, je n'y parviens pas à chaque fois, cette habitude de chercher le message réel derrière la maladresse de l'expression me permettra d'ancrer peu à peu une capacité de détachement vis-à-vis de mes difficultés. Paradoxalement, ce détachement augmentera ma force de compassion, car j'aurai un accès plus direct à la souffrance et à la détresse d'autrui. Mois après mois, année après année, je deviendrai de plus en plus réceptif à la qualité de vie enfouie sous le jugement, la croyance ou l'exigence.

Un jour, ma compagne, qui a accumulé de la frustration et ne parvient pas à l'exprimer directement, fait sortir celle-ci par une remarque qu'elle sait être en lien avec l'une de mes blessures intérieures. J'encaisse le coup. Une vague d'émotions monte en moi et me bouscule. Je n'essaie pas de me défendre. Je laisse la place à cette agitation interne et, dans le même temps, j'ouvre un espace d'accueil envers ma compagne. Je me relie à son impuissance et je vois qu'à travers son attaque, elle m'appelle au secours. Je lui propose une reformulation de ce que je sens chez elle... Et j'ai passé ma « ceinture noire » d'écoute empathique sans même en avoir conscience !

Questions :

- *Qu'est-ce que je peux faire quand je demande à mon compagnon : « Qu'est-ce que tu ressens ? » et qu'il me répond : « Mais, je ne sens rien ! » ?*
- Serais-tu disposée à jouer le rôle de ton compagnon quelques instants et à ce que je réagisse pour toi ?
- *D'accord.*
- En me mettant à ta place, je suis touchée par la détresse de mon ami. Sans en faire une exigence, j'aimerais qu'il puisse accéder à son émotion. Afin de l'aider à la sentir, je vais utiliser l'empathie et reformuler ma compréhension de ce qu'il ressent, même s'il n'y a pas accès consciemment. Je pourrais dire : Tu as l'air troublé par ma manière de m'exprimer. Es-tu sous le coup de la surprise ?

- *Je ne comprends pas ta question !*
- Préférerais-tu être sur un terrain qui t'est plus familier ?
- *Oui, parler un langage normal.*
- Est-ce que cela te tiendrait à cœur que nous parlions de manière plus spontanée ?
- *Tu passes ton temps à employer des mots compliqués !*
- Ah ! tu serais plus à l'aise si j'employais des mots dont tu as l'habitude ? C'est pénible pour toi de constater cette différence entre nous ?
- *Oui, c'est insupportable.*
- Tu aimerais tant que nous parlions le même langage et que nous nous comprenions mieux. ! C'est cela ?
- *...Soupir.*

À ce stade, nous sommes enfin en phase, puisque je touche au même découragement que lui. Je pousse un soupir intérieur et je poursuis notre dialogue en exprimant maintenant ce que je ressens :

- Moi aussi, je suis désespérée quand je constate nos difficultés à communiquer. Réalises-tu ce que j'éprouve ?
- *Un peu.*

Et ainsi de suite. J'ai confiance dans le fait que l'interaction demeure vivante tant que je reste relié au fil de l'émotion à chaque instant, même si parfois je trouve cette vie dans mon désespoir ou mon découragement.

- *Oui, ce processus n'est pas tout à fait magique.*
- En effet, mais si j'arrive à accueillir suffisamment longtemps l'intensité de mon découragement, une forme de magie va opérer, parce que la traversée de mon sentiment douloureux permettra son évolution et me mènera, au bout de ce processus d'écoute, à un apaisement.

AUTHENTICITÉ ET PRISE DE RESPONSABILITÉ

*L'homme qui pleure
Est en partance
En douleur
Et en naissance
L'homme qui pleure
Tout à coup*

*L'homme qui pleure
À chaudes larmes
L'homme enfin
Jette ses armes*

*L'homme qui pleure
C'est mieux qu'un mâle
C'est un bonheur
Un scandale
Salvateur*

Bernard Haillant

L'apprentissage de l'authenticité a été pour moi, et demeure encore parfois, une expérience laborieuse. J'avais pris l'habitude, dans les relations de couple, de présenter ma carte de visite et d'y sélectionner ce que je voulais faire voir, en essayant de cacher le reste. Quand, encouragé par mon cheminement dans la CNV, j'osai m'exprimer face à ma partenaire sans me censurer, cela me demanda de dépasser beaucoup d'appréhensions. Je fus surpris de constater à quel point cette honnêteté était bienvenue pour elle et combien elle se révélait enrichissante pour notre relation. Cet étonnement heureux s'étant répété un certain nombre de fois, je pus atteindre une confiance dans l'emploi de mon honnêteté.

J'ai réalisé que l'authenticité était bien un des grands pouvoirs de la communication, qu'elle agissait comme un fertilisant pour la

relation. Plus je pouvais offrir de transparence sur ma vie intérieure, plus le lien avec l'autre s'avérait plaisant à vivre.

C'est le fait de résister à « là où en j'en suis », quel que soit ce lieu, qui peut m'amener à abandonner la réalité de ce que je vis pour l'illusion de ce que je voudrais vivre. En faisant ce marché de dupe, je me coupe de la profondeur qui ne demande qu'à émerger, à partir de l'ouverture à ce que je crois être ma médiocrité, ma faiblesse, ma banalité, ma culpabilité ou tout autre fantasme. Ce manque d'acceptation me coupe aussi de la réalité de l'autre, car si je n'arrive pas à m'accueillir, je limite forcément ma capacité à l'accueillir elle.

Le quotidien nous fournit sans cesse des occasions de pratiquer l'authenticité, dans les tensions, les conflits et les problèmes. Bien des sujets qui nous énervent, nous angoissent ou nous interpellent, sont des invitations à dire notre honnêteté. Courir ce risque demande une certaine confiance. Mais si nous le prenons, nous constatons qu'exprimer notre authenticité fait évoluer notre couple.

Chaque fois que nous nous retrouvons repris par l'habitude de nous plaindre d'une situation, et de ne rien tenter pour la changer, j'aimerais que nous puissions entendre là un signal d'alarme, nous informant que nous venons de perdre une occasion d'être authentique. Au lieu de cela, nous pouvons oser exprimer notre insatisfaction, mais sans y coupler une accusation envers l'autre. Je réalise ma frustration, ma déception, ma tristesse. Ces sentiments m'appartiennent. Je peux les exprimer en en prenant la responsabilité.

Lorsque ma partenaire m'annonce qu'elle compte employer la voiture demain, au lieu de dire :

– *Ah ! une nouvelle fois je ne vais pas pouvoir aller à mon club de tennis.*

Je peux être honnête avec ma frustration et la dire :

– *En t'entendant, je me sens irrité. J'aimerais recevoir de la considération pour mon bien-être et j'imagine en ce moment que tu avais oublié mon match de tennis de samedi. Est-ce le cas ?*

Plutôt que de laisser passer sa peur à travers des questions indirectes, comme :

– *Y a-t-il des nouvelles collègues à ton travail ?*

Françoise peut exprimer sa jalousie ainsi :

– *Si je n'ai pas de nouvelles de ton travail pendant un certain temps, des inquiétudes me viennent. Je ne suis pas très contente de moi, mais l'angoisse est encore trop forte pour que je puisse l'apaiser sans aide. Cela me sécurise que tu me parles de ce que tu fais. Serais-tu d'accord pour me rassurer ?*

Quand Patricia est exténuée et qu'elle souhaiterait que son compagnon la rejoigne au lit, au lieu de lancer :

– *Comment arrives-tu à trouver quelque chose d'intéressant à la TV ce soir ?*

Il est possible de traduire cette fausse question, par une autre plus vraie :

– *Je me sens fatiguée. J'aimerais aller me reposer et en même temps partager encore un moment avec toi. En as-tu aussi envie ?*

L'authenticité c'est aussi l'honnêteté de reconnaître nos limites. Dans les moments où je suis réactivé par le comportement de ma compagne, il est parfois préférable de reconnaître mon impuissance et de lui en faire part :

– *Ça fait cinq minutes que j'ai envie de t'envoyer une vanne. Je sais que cela veut dire que j'ai besoin d'empathie, mais je n'arrive pas à m'en donner et je ne me sens pas assez en confiance, en ce moment, pour la recevoir de toi. Je préfère nous préserver et aller me promener. Est-ce que tu veux me répondre quelque chose avant ?*

Être authentique, c'est assumer le risque de déplaire à nos proches, sur le moment. Selon nos conditionnements d'altruisme ou de gentillesse, le chemin vers notre authenticité passera par un oubli de la politesse, qui est une invention faite pour un monde où les êtres cherchent des bornes à leurs passions et à leurs envies. Dans un environnement fondé sur l'attention aux besoins, elle perd en grande partie de son sens, pour être remplacée par le respect et la bienveillance. Si nous contestons nos habitudes de vouloir faire plaisir à l'autre à notre détriment, nous adoptons une

façon de nous positionner qui favorise la satisfaction des besoins mutuels dans le couple. En apprenant à nous respecter, nous pourrions développer un respect plus profond de notre partenaire, ainsi que de la relation. Des solutions inattendues émergeront de ce triple respect.

Amour et romantisme

*Nous allons découvrir, par la compréhension,
ce que l'amour n'est pas ;
parce que l'amour étant l'inconnu,
nous devons arriver à lui en éliminant le connu.*

Krishnamurti

Tranche de vie

Depuis toute petite, Anna le savait : un jour, elle rencontrerait l'homme de sa vie. Il serait blond, il aurait le visage fin, il ressemblerait à l'idée qu'elle se faisait d'un Jésus doux et droit, et il l'aimerait. Et puis, voilà que son rêve se réalisa. Il n'était pas blond, il n'avait pas le visage fin, il ne ressemblait pas à un Jésus doux et droit, mais c'était lui. Et puisque c'était lui, il lui sembla évident, à elle, qu'avec lui tout serait parfait. Il n'y aurait jamais une dispute, ils s'aimeraient comme deux êtres ne se sont jamais aimés, ils trembleraient, frémiraient, vibreraient à chaque regard échangé, ils s'évanouiraient de bonheur

à chaque baiser. Mais les tremblements, les frémissements, les vibrations et les évanouissements ne durèrent qu'un temps, et Anna crut son amour envolé. Était-ce lui, était-ce elle qui n'aimait pas assez, qui détruisait l'harmonie, la perfection de leur histoire d'amour ? En fait, le problème était le même qu'à chaque rencontre : celui qu'elle avait en face d'elle n'était ni plus ni moins qu'un être humain.

S'il est un terme galvaudé, accommodé à toutes les sauces, c'est bien l'amour. Ce sésame est si employé, que je m'étonne qu'il ouvre encore les portes du cœur. Tant de films, de livres, de magazines ou d'émissions glosent sur ce petit mot, qu'il finit par perdre saveur et intensité.

Qu'est-ce donc que ce soi-disant « amour » monté en épingle sur tant de pages et d'images, qui oscille entre supplications et exigences vis-à-vis de l'autre ? A-t-il une autre substance qu'un concentré de fantasmes et de projections romantiques ? Quand je parle de romantisme, il ne s'agit pas du courant artistique qui a marqué le dix-neuvième siècle, mais d'un système de croyances encore très actif à notre époque. Il se caractérise par l'exaspération d'émotions non gérables, le caractère inexorable des événements sur un individu et la fatalité d'une attirance singulière entre deux êtres.

Le drame du romantisme est de nous enfermer dans la croyance que les situations ont le pouvoir de nous faire éprouver tel ou tel sentiment. Un homme est censé toucher au Paradis, quand l'être sur lequel il fantasme lui témoigne de la sympathie, et se désespérer au moment où cette sympathie vire à l'antipathie ou à l'indifférence. Pourtant, les événements ne peuvent que révéler nos forces ou nos fragilités intérieures. L'un est brisé par une séparation, un autre en ressort grandi. L'événement est le même, la différence est dans notre capacité à le gérer, grâce à une connaissance intime de nous-même.

Dans la vision romantique de l'amour, deux fantasmes reviennent fréquemment : premièrement aimer veut dire accorder un pouvoir à l'autre et deuxièmement aimer c'est faire reposer son bonheur sur lui, jusqu'à se nier pour lui. Ainsi dans *Madame Bovary*, Flaubert fait dire à Emma s'adressant à Rodolphe : « *Je t'aime à ne pouvoir me passer de toi... Je me demande : Où est-il ? Peut-être il parle à d'autres femmes ? Elles lui sourient, il s'approche... Oh non, n'est-ce pas, aucune ne te plaît ? Il y en a de plus belles ; mais moi, je sais mieux aimer ! Je suis ta servante et ta concubine ! tu es mon roi, mon idole !* »

Je vous propose maintenant de voir comment la CNV pourrait nous aider à traduire ces déclarations en retrouvant le contact avec soi-même et avec son propre pouvoir. Une Emma plus en liaison avec ses sentiments, désireuse de prendre la responsabilité de ce qu'elle éprouve et bienveillante envers elle-même pourrait dire : « *La joie que je ressens est si nouvelle qu'elle me fait peur. Je suis inquiète de la perdre et inquiète d'être déçue. Je vois bien que je te demande sans cesse de me rassurer, mais au fond je souhaiterais trouver d'autres manières d'être apaisée... Qu'est-ce que cela te fait de m'entendre ?* »

Dans le *Rouge et le Noir* de Stendhal, Mathilde exprime à Julien son amour de la façon suivante : « *Punis-moi de mon orgueil atroce !... tu es mon maître, je suis ton esclave, il faut que je te demande pardon à genoux d'avoir voulu me révolter !* » Si Mathilde avait trouvé les moyens de mieux s'écouter avant de parler à Julien, elle aurait pu lui dire : « *Je sens deux parts qui se disputent en moi et qui m'amènent à beaucoup de confusion. J'ai envie d'être émue, afin de quitter le monde de mes pensées. Seulement, pour y arriver jusqu'à présent il m'était nécessaire d'être subjuguée par l'autre, et ensuite je m'en voulais de me couper ainsi de moi-même. J'aspire à mieux me respecter, tout en m'ouvrant à ce que je peux éprouver pour toi. Serais-tu disposé à m'y aider ?* »

Ces deux exemples de traduction de croyances, s'ils nous privent du charme de l'expression de Flaubert et de Stendhal (et nous enlèvent aussi le charme particulier que nous pouvons conférer au drame, quand il est vécu par les autres), nous montent les pouvoirs de la

conscience et de l'authenticité, avec leur capacité d'éviter que la relation ne bascule dans la violence !

La vision romantique de l'amour est si répandue qu'elle se retrouve même dans les dictionnaires. Le Petit Larousse définit l'amour comme : « sentiment très intense, attachement englobant la tendresse et l'attirance physique entre deux personnes ». Cette définition, que je trouve bien limitée, me dérange sur quatre points :

– **Je ne vois pas l'amour comme un sentiment.**

Le sentiment est un mouvement énergétique de la sensibilité, extrêmement fluide et changeant, qui peut varier à chaque instant. L'amour est une constante, une évidence permanente et sans cause. Confondre amour et sentiment, c'est programmer la souffrance et la confusion à brève ou moyenne échéance.

– **Je ne veux pas identifier l'amour à un attachement.**

Bien sûr, l'affinité avec un être suscite un mouvement de protection de notre trésor pour conserver la proximité qui nous procure tant de joie et de plaisir. Nous souhaitons nous assurer de la répétition d'un contentement, obtenir une garantie de l'autre, signer un contrat à vie, etc. Mais je ne voudrais pas confondre cet attachement à l'amour ni toutes les défenses qu'il suscite avec l'amour lui-même.

– **Je ne souhaite pas limiter l'amour à l'attirance physique.**

J'espère que ce qui se passe entre un parent et son enfant, entre deux amis, entre tous les êtres sensibles, peut aussi être qualifié d'amour. Pour autant, cela n'implique pas d'attirance physique, au sens d'attirance sexuelle.

– **Je ne conçois pas que l'amour se résume à une relation entre deux êtres.**

Même si, bien sûr, un choix peut réunir deux êtres de manière privilégiée sur leur chemin, leur vie durant, ma vision de l'amour ne saurait se limiter au couple.

J'aurais voulu trouver une définition qui me parle de la profondeur et de la plénitude que je peux parfois ressentir derrière ce mot.

Même si j'ai conscience de la vanité de ma tentative, je voudrais en proposer une qui, pour moi, y correspondrait mieux.

**L'amour représente
le pouvoir de rester relié
de façon bienveillante
avec ce qui est.**

Cette définition implique la combinaison de trois attitudes et aptitudes.

- **La liaison avec l'instant présent** (et la capacité de maintenir les liens tissés malgré la distance physique et psychologique qui peut survenir). Disponible et sensible à ce qui m'entoure, je capte tous les messages qui me parviennent : l'inquiétude cachée derrière les questions de ma femme, les changements du vent sur le lac, l'attente contenue dans le silence de mes enfants. Tout est communication. J'offre aux autres et à moi-même ma présence à ce qui est.
- **L'accueil inconditionnel** (ce qui suppose une ouverture, et donc une confiance suffisante, pour ne pas percevoir les paroles ou les comportements d'autrui comme des menaces). Je prends les événements, même ceux qui me déplaisent, tels qu'ils sont, sans vouloir les modifier, ne serait-ce que dans un premier temps. Si je me surprends à une résistance ou à une réaction face à la réalité, j'accueille cette défense comme une des composantes de cette réalité.
- **La bienveillance** (en particulier pour les aspects dérangement, chez soi-même et chez les autres). C'est cette vertu qui me permettra de ne pas m'en vouloir quand je quitte l'accueil inconditionnel, de ne pas me juger et de ne pas m'imposer d'exigences lorsque je suis insatisfait de mes actions. Cette absence de culpabilité, de jugement et d'exigence m'aidera à trouver rapidement de nouvelles actions profitables à mon environnement et à moi-même.

L'AMOUR EST INJUSTIFIABLE

*L'amour ne donne que de lui-même
et ne prend que de lui-même.
L'amour ne possède pas, et ne veut pas être possédé ;
car l'amour suffit à l'amour.*
Khalil Gibran

Questions sur différentes formes de l'amour.

L'amour inconditionnel

– *Le mot « inconditionnel » me fait peur. Est-ce que cela veut dire que je vais devoir tout admettre de l'autre, même les actions les plus difficiles à supporter ?*

– Pour moi, il ne signifie pas que nous allons rechercher tous les désagréments de l'existence, avec un plaisir masochiste. Je l'entends plutôt comme un premier mouvement d'ouverture à la réalité, quoi qu'il arrive.

J'essaie de prendre les choses telles qu'elles sont, avant de commencer à me défendre ou à me justifier envers elles. Ce qui est, c'est d'abord l'événement que je vis. Puis le caractère joyeux ou triste que je lui confère. J'ai l'envie d'accueillir avec le même respect la réalité de ce qui survient et la vérité de ce que cela suscite en moi.

Le rêve du prince charmant

– *N'est-il pas justifié d'être à la recherche d'un compagnon qui me corresponde exactement ?*

– L'idéal romantique repose sur une image de ce que l'autre devrait être. J'ai longtemps fantasmé sur la femme parfaite. Elle avait des valeurs précises (les miennes, bien sûr), une certaine

morphologie, un sourire immuable, etc. Évidemment, j'ai rencontré des partenaires qui ne correspondaient pas à ces représentations. J'ai souffert de décalage entre ma chimère et celles avec qui j'avais choisi de vivre. J'étais entré dans un jeu de comparaisons, de réaction et de recherche d'ajustement perpétuel, et je sentais à quel point il m'épuisait, mais pendant longtemps, sans pouvoir en sortir.

– *Qu'est-ce qui rend possible une autre relation ?*

– Pour moi, l'idéal est simplement fondé sur l'accueil du présent. La personne idéale est celle qui se trouve en face de moi en cet instant. Elle est idéale, parce que c'est elle qui représente la réalité, parce que c'est elle qui stimule ma joie ou ma peine, parce que c'est elle qui m'aide à évoluer ou à mieux me comprendre.

– *Et qu'elle est une merveille, donc !*

– Oui, dans ce premier mouvement d'ouverture, il n'y a que de la beauté. Si nous voyons autre chose, c'est que nous nous retrouvons confrontés à nos limites. Il n'y a pas nécessité d'en faire un problème : nous pouvons constater que nous sommes dans la réaction, la surenchère, la peur ou la défense, mais plus dans l'accueil de l'instant. Dans notre quotidien, nous fermons souvent les yeux et les oreilles, et nous nous coupons de ce lien avec le présent. Nous générons de la souffrance parce que nous nous créons un cinéma imaginaire. Nous aimons une personne tant qu'elle nous apporte la satisfaction de nos besoins. Mais quand ses actions déclenchent chez nous de la frustration, nous cessons de l'aimer. Nous donnons ainsi un grand pouvoir à l'autre en faisant dépendre notre bonheur de ses agissements. Nous ne sommes pas en train d'agir à partir de nous-mêmes, mais en train de réagir à ce que l'autre fait, à partir du filtre de nos rêves. C'est ce que la représentation romantique appelle « l'amour ». Et ce même scénario s'appellera « la haine » dans d'autres circonstances !

L'amour sans cause

À partir du moment où j'ai une bonne raison d'aimer quelqu'un, je trouverai un jour d'excellentes raisons pour arrêter de l'aimer. Je suis mis à l'épreuve avec cette question : « *Est-ce que j'ai des raisons d'aimer ma compagne ?* » Si oui, je peux me préparer à des moments douloureux dans cette relation, car l'amour ne se justifie pas. Il est simplement une attention, une action, une présence. Quand je le justifie, je me mets à la merci des circonstances extérieures, je plonge dans un jeu défensif.

Le jour où j'ai éprouvé la joie de rencontrer Céline, je me suis senti très rassuré en réalisant que je ne voyais pas de raisons particulières qui auraient pu justifier l'amour qui m'habitait, à part la magie inexplicable de la vie. J'ai vécu cette conscience comme un grand cadeau et j'ai trouvé une saveur malicieuse à lui faire des déclarations d'amour sans causes.

– *C'est l'amour en soi qui est une raison ?*

– Même pas, l'amour part juste d'un constat. À un moment donné, je m'aperçois que je vis une qualité d'ouverture avec une personne, que je n'éprouve plus la nécessité de me défendre ou de réagir vis-à-vis d'elle. C'est ainsi, sans cause. Simplement parce que cet être est présent en face de moi, j'éprouve cette magie inattendue. L'amour est par ailleurs notre capacité de rester fidèle à cette sensibilité de moment en moment.

Ce n'est pas parce que je vis cette ouverture que tout devient aisé dans la relation. Bien sûr, ma compagne va continuer à faire résonner en moi des zones en souffrance. Mais, quand je touche à ma fragilité, je n'essaie plus de me défendre en rendant responsable mon amie de ma difficulté. Cette appropriation de mes blessures est aussi de l'amour. Elle me permet de regarder mes blocages et, si je les traverse avec honnêteté, une liberté d'action émerge. Je suis à nouveau plus disponible pour enrichir la relation.

– *Nous cherchons tous cette qualité de relation. Pendant longtemps, quand je voyais dans un couple cet accueil, cette bienveillance, je me*

disais : « C'est cela que je veux ». Cette écoute de l'autre est devenue mon modèle, et finalement je m'y suis attachée sans vivre la substance de ce qu'il représentait. C'est là que je vois l'origine de l'amour romantique : parce que je ne me crois pas capable de vivre l'amour, je le joue à partir d'un modèle qui me plaît. Et bien sûr je souffre d'un décalage. Alors comment puis-je entendre tout ce que tu me dis sur l'amour sans la douleur de ce décalage ? Comment puis-je trouver le chemin pour le vivre vraiment ?

– J'ai d'abord envie de te dire que je suis sensible au souci d'intégrité que j'entends dans ton questionnement. Quant à cette douleur que tu ressens, je la perçois comme le début d'un chemin, puisqu'elle te révèle le poids de tes croyances. Tant que je vis l'amour à partir d'un concept, j'espère que la vie aura l'obligeance de me décevoir afin de m'aider à ne pas m'emprisonner dans un nouvel imaginaire. Mais, si je reste avec ma déception, que je l'accueille et que je laisse émerger les besoins qu'elle révèle, je commence à épurer en moi l'imagerie romantique.

Plus je suis vide d'images préalables, plus je deviens disponible au choc de la rencontre. Moins j'ai de pensées sur la façon dont l'événement doit se dérouler, plus la force de l'émotion peut me percuter. À partir du moment où l'amour part d'un ressenti, où il devient une réalité sensorielle, je me sens rassuré de l'honnêteté de ma démarche.

ÉCHANGE AVEC DOMINIQUE SUR LA RELATION HOMMES/FEMMES

Jean-Philippe :

Un aspect de mon métier de formateur en Communication NonViolente m'est douloureux : c'est le grand nombre de fois où une participante me fait part de ses souffrances liées à sa relation avec les hommes. D'un côté, je me réjouis de la paix que je peux contribuer à lui apporter en accueillant sa douleur, de l'autre, je me sens triste de constater l'ampleur des souffrances dans tant de relations entre hommes et femmes et j'aspire à plus d'harmonie.

Je suis frappé du côté récurrent de ces situations douloureuses chez certaines femmes : difficulté d'accéder à la vulnérabilité de l'homme ; contrariété de ne pas arriver à dialoguer sur le plan des sentiments ; dépit, face aux actes que leurs malaises suscitent chez leurs partenaires, alors qu'elles désireraient avant tout être écoutées ; mal-être, en constatant la différence des langages employés.

Heureusement, je rencontre de plus en plus d'hommes qui me touchent par leur authenticité, leur sensibilité et leur capacité à exprimer leur vulnérabilité. Cela me rassure sur le fait que ces attitudes masculines sont d'abord le produit d'un conditionnement culturel et que cela n'a pas de sens d'emprisonner les hommes dans une image figée de leurs maladresses (comme des livres tels que *Les Hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus* y contribuent).

Dominique :

La relation de couple me parle de voyages, de destinations, d'étapes, de méandres, de chemins de traverse, d'errance et de quête...

D'abord, jeune fille, jeune femme, j'ai voyagé seule et j'ai tant aimé rencontrer « l'autre » aux visages multiples, aux langues et

aux traditions nombreuses : la découverte, la rencontre, la surprise, la fugacité, la profondeur, l'attirance, la joie, l'émerveillement, le mystère... et je tombais en amour si délicieusement... en émerveillée de la vie... Oui, j'allais avec mon élan vers les propositions de la vie et je célébrais à travers elles, la beauté de la rencontre de l'autre.

Puis, revenue en terre de France, je rencontrai « l'autre moitié du moule », comme je le décrivis très tôt à ma mère... ce jeune homme m'apparut comme la part qui me rendait entière !

Étrange sensation que celle d'unité dans le deux : soudain, je découvrais mon « incomplétude » et l'évidence que cette « boule de terre » que nous formions déjà dans mon image, était une invitation à faire corps, à faire alliance, à faire un. J'avais l'étrange impression que cette unité nous préexistait et que la vie nous tendait une perche pour l'incarner !

Ainsi débuta notre voyage de couple... par monts et par vaux, nous sommes passés par des étapes où il fut bon de goûter la communion et l'harmonie, et par d'autres, en terres hostiles et arides où le lien entre nous, dans la boule, prenait l'allure de mur ou de crevasse...

Parfois, il m'arrive de m'étonner de n'avoir jamais renoncé, d'avoir toujours gardé l'espoir que nous pourrions un jour nous « entendre », avec cette reconnaissance envers chacun pour ce qu'il est, simplement, pleinement, tendrement, avec la gratitude au fond de nos cœurs pour le fait d'être compagnon l'un de l'autre...

C'est à la fois ce désir immense de rencontre authentique et féconde et ce désarroi d'en être si éloignée, qui m'ont portée à approfondir la CNV. Dès la lecture des « Mots sont des fenêtres ou des murs », elle a soufflé droit aux oreilles de mon cœur des paroles d'espoir : espoir d'arriver à donner la parole à l'indicible, à donner la parole au silence...

Jean-Philippe :

Depuis plus de vingt ans, la relation de couple a été pour moi un terrain privilégié d'apprentissage. J'ai une grande gratitude pour

les femmes qui m'ont permis, à travers leurs regards, leurs douceurs ou leurs fureurs, de mieux me connaître, d'accéder à la conscience de ma violence, de toucher du doigt mes schémas d'habitudes et d'évitements.

Ces différentes enseignantes ont fini par me faire comprendre qu'un des plus beaux cadeaux que je pouvais faire à la vie de couple était d'être moi-même, de partir de mon sentiment dans la relation et de ne pas m'oublier. Seulement ne pas me perdre impliquait une connaissance de moi-même à acquérir d'abord, alors que la virulence de mes réactions me montrait fréquemment à quel point bien des parts intérieures m'étaient inconnues...

Si je devais retenir une leçon parmi les centaines que j'ai reçues de mes compagnes, ce serait bien à quel point la bienveillance représente la clé qui ouvre et sauve les relations.

Toutes ces autres sont moi-même et me révèlent à moi-même. Dans mes difficultés à les accueillir telles qu'elles sont, elles me montrent mes réticences à m'aimer, à composer avec les parts de moi que, par peur et ignorance, je souhaiterais dédaigner. L'indulgence que j'ai pu développer face à ces si irritants miroirs, m'amène peu à peu à une réconciliation intérieure.

En apprenant à les chérir, c'est moi que j'apprivoise ; en apprenant à entendre l'angoisse derrière la jalousie, c'est à la fragilité des êtres que j'accède ; en apprenant à discerner les déclarations d'amour dans les maladroresses de la colère, je crée un monde plus agréable à vivre !

Que reste-il alors des différences entre elles et moi ? Hormis l'oubli de ce qui nous lie et qui demeure après les mirages des séparations... Rien, quand le silence de la rencontre résonne encore.

Dominique :

Lorsque « tu ne m'écoutes pas », lorsque « tu ne parles pas », lorsque « tu restes là comme un roc dur et glissant » : quelles batailles en moi, envers toi... Combien de fois, me suis-je cognée et blessée à ces pensées... en quête d'ouverture « chez toi », d'accueil « chez toi », suppliante ou rugissante, si tendue...

À la fois, je te regardais avec horreur, car je t'en voulais de ne pas m'indiquer d'accès à ton intimité... Et je t'admirais pour ton calme, ton « self-control », là où je me culpabilisais du « feu » de mes réactions : prise au piège de ces comparaisons et de mon impuissance, je vivais souvent mal notre relation, tout en me regonflant d'espoir lorsque des temps plus légers, de connivence et de tendresse retrouvées, me remettaient dans le courant de la vie !

Je crois n'avoir jamais entendu parler de bienveillance : ce mot ne faisait-il pas partie des leçons de catéchisme et de ces vœux pieux, dont seuls les saints pouvaient détenir les secrets d'un éventuel savoir-faire ?

Ce mot étranger à mon quotidien y est entré en catimini avec une question que m'adressa une voyageuse, un jour, au cœur de notre échange, dans le train Paris-Strasbourg : « Il me semble que tu n'es pas douce avec toi : que fais-tu pour toi ? » Interloquée, je ne comprenais pas sa question... et je me souviens lui avoir répondu : « Mais, j'aime tout ce que je vis, être maman, épouse, mes engagements bénévoles, mes amitiés etc. Quand j'entreprends quelque chose pour les autres, je suis heureuse ! Et en plus, je me prends du temps pour moi quand j'en ai envie ! » Un pavé était lancé dans la mare, dans le marasme du moment...

Fort peu de temps après, je fus confrontée à la maladie... : n'en étais-je pas déjà porteuse au moment de cette question ? En tout cas, j'entendis à travers elle une invitation de la vie à prendre soin de moi : à faire connaissance avec moi-même, à découvrir les lieux en moi qui criaient famine, à les écouter, à entrer en dialogue avec eux... Cet appel en moi, je lui offris la quête de réponses... qui se poursuit encore aujourd'hui. À cette époque, c'est par des torrents de larmes que se traduisit le contact avec moi-même : pas de mots, je ne cherchais d'ailleurs pas les mots. D'abord dans l'inconfort de ne pouvoir contenir ces larmes, dans certaines situations surtout, j'appris peu à peu à les goûter, à en découvrir les diverses textures, car il me semblait qu'elles n'étaient pas toutes semblables... Je faisais route vers moi-même,

dans mes propres chaussures, dans ma bulle aussi... Dès lors, j'entrepris, par toutes sortes de stages, de lectures, de partages, d'avancer sur ce chemin.

Qu'en était-il du couple dans cette période-là ? Il me semble avoir vécu tout un temps côte à côte avec mon compagnon de vie, comme si je ne pouvais pas à la fois prendre soin de la relation avec moi-même et de la relation à l'autre... J'avais toujours autant de difficultés à me relier à lui, je lui en voulais et m'en voulais souvent encore ! Pourtant, je n'ai pas cédé à cette pression qui montait en moi parfois et qui poussait mes pas hors du foyer : encore et encore, je goûtais avec tant de délices aux moments d'accalmie partagée et de complicité revenue. Alors, l'espoir renaissait en moi et me décidait à tenter une nouvelle fois d'aller plus loin ! Oui, c'est ça, je m'abreuvais à la fontaine de l'espoir que nous allions un jour découvrir le sens profond de notre vie ensemble et l'incarner dans notre quotidien, nos projets, nos réalisations communes.

La conscience des obstacles

LES PEURS LIÉES AU COUPLE

*Le corps possède une mémoire organique.
Quand vous vous êtes trouvé une fois dans un état de détente,
Cette mémoire organique se rappelle à vous.*

Jean Klein

Dialogue de la vie ordinaire

- Avoue qu'elle te plaît cette sale garce avec son décolleté indécent !
- Mais non, ma chérie, je ne la regardais pas... et d'ailleurs elle est moche.
- Ah, tu vois que tu la reluquais. Mais moi, tu ne me regardes plus. Tu ne t'intéresses plus à moi !
- (*Soupir*)... Qu'est-ce qu'il faut que je te dise pour que tu comprennes à quel point tu me plais ?

- Il n'y a rien à dire. Depuis que j'ai passé la quarantaine, je ne suis plus assez bien pour toi !
- Qu'est-ce que tu racontes ? Pour moi, tu es toujours aussi séduisante qu'il y a dix ans.
- Si tu es obligé de me mentir à ce point, c'est que vraiment il y a du dégât !

Accueillir la jalousie

Se justifier ou se défendre face à une personne prise par le démon de la jalousie ne va pas l'apaiser, parce que ces deux attitudes impliquent que nous soyons pris nous-mêmes par un schéma de peur similaire et nos dénégations ont plutôt tendance à renforcer notre partenaire dans ses craintes.

S'excuser peut permettre une accalmie, mais ne résout pas le problème à long terme. La jalousie est un indice probant que la confiance n'est pas suffisamment établie dans une relation, ou qu'un de ses membres n'a pas assez confiance en lui. La difficulté est d'amener la communication sur l'essentiel : les besoins de confiance et d'honnêteté, plutôt que sur l'interminable litanie des peurs, qui peut s'égrener une vie durant.

Comme souvent, la meilleure aide est une combinaison d'accueil empathique et d'expression de notre authenticité – qui pourrait très bien partir de notre colère.

Reprenons notre point de départ, avec le même homme qui a porté son regard, pendant trois secondes, sur une autre femme que sa conjointe. Cette fois-ci, il ne va plus essayer de se justifier, mais simplement d'accueillir sa compagne avec empathie.

- Avoue qu'elle te plaît cette sale garce avec son décolleté indécent !
- Tu es inquiète ? Tu aimerais être rassurée sur l'amour que je te porte ?
- Si je ne te surveillais pas tu te laisserais séduire par la première fille à te faire une mine aguicheuse !
- Est-ce que tu veux dire que tu es toujours en alerte, et que tu ne sais pas comment te tranquilliser sur la stabilité de notre relation ?
- ... Oui !
- Il est difficile pour toi de croire que tu peux être appréciée sans réserve ?
- ... *(silence)*
- Tu voudrais arriver à croire davantage en la possibilité d'être aimée telle que tu es ?
- Il me semble que oui...

Après avoir offert cet accueil, ce que pourra dire cet homme sera beaucoup plus facile à entendre pour sa compagne. Il va maintenant faire le choix d'exprimer son authenticité :

- Je suis chagriné d'entendre tes peurs, parce que j'aimerais que la confiance dans notre relation soit suffisamment établie pour ne pas être remise en cause par un regard. Je souhaiterais aussi que soit reconnu l'amour que je te porte. J'aimerais bien savoir comment tu te sens maintenant que je t'ai dit cela ?
- Soulagée de t'entendre. Je réalise à quel point cela m'apaise d'être rassurée sur ce que tu éprouves pour moi et je regrette de te le dire parfois comme je viens de le faire !

Se prémunir de la jalousie

Arriver à offrir une écoute bienveillante à la jalousie de l'autre éprouve déjà beaucoup notre capacité empathique. Plus dur encore pourrait se révéler l'accueil de notre propre jalousie ! Voyons ce qui nous aiderait face à ce tourment intérieur :

- Nous relier à l'énergie de nos peurs sans chercher à aller quelque part, à nous en débarrasser ou à en faire quoi que ce soit. Les besoins insatisfaits dont elles sont la manifestation émergeront alors d'eux-mêmes.
- Présenter nos peurs comme des peurs. C'est-à-dire comme des énergies irrationnelles, qui ont surgi en nous-même et que nous n'essayons pas de lier à une action de notre partenaire.
- Prendre la responsabilité de ce que nous exprimons. Personne n'est coupable de l'émergence de nos craintes. Pas plus notre compagnon ou notre compagne que nous-même. Nous constatons un besoin d'être sécurisé sur l'intérêt qui nous est porté... et sur bien d'autres points, sûrement. Cette peur peut être aussi vue comme un élan vers notre partenaire. C'est notre manière maladroite de faire des déclarations d'amour !

Comprendre ce qu'est la jalousie

La jalousie est un sentiment double, un cocktail formé de l'addition d'un tiers de peurs et de deux tiers des pensées que ces peurs ont suscitées. Ces peurs reflètent des besoins insatisfaits et ces pensées, des croyances dénigrantes sur soi-même. Pour gérer au mieux cette énergie, il vaut la peine de tenir compte de sa nature binaire : il y a parfois de l'écoute à donner en partant de nos peurs ; il y a parfois des prises de conscience à intégrer sur nos croyances.

La peur

Voici un exemple approfondi de la gestion des peurs. Inquiète de la pérennité de son couple, à cause d'un manque de communication, Marianne m'avait demandé de prendre le rôle de son mari afin d'arriver à échanger avec lui. Je crois les extraits de ce dialogue assez explicites en eux-mêmes, aussi ai-je seulement commenté en gras ce qui m'a paru avoir aidé au dénouement du conflit.

Ce qu'il n'est pas possible de rendre dans cette transcription est le ralentissement progressif du rythme de la parole. Au fur et à mesure de notre conversation, le silence a pris de plus en plus de place, preuve de notre plongée dans la dimension des besoins. Et j'avais l'impression sur la fin, que ce qui se disait avait bien moins d'importance que la sensation pour chacun de nous d'être reliés profondément l'un à l'autre.

Oser dire sa peur

Marianne :

Christophe, j'aimerais te faire part de quelque chose qui me tient à cœur... Je change vite et j'ai peur de te perdre. Notre relation physique est riche. Je suis toujours émue par ton désir d'homme. En même temps, j'ai l'impression de ne pas te connaître au quotidien, et qu'on ne parle pas beaucoup. On est dans l'ordinaire, dans l'organisation avec les enfants, et dès que j'ai envie de te faire part d'une chose un peu plus profonde, tu fuis. Comment te sens-tu par rapport à ce que je te dis ?

Jean-Philippe :

Mal à l'aise, parce que je ressens de la pression pour que je change et que je déteste cette pression, même si tu me l'exprimes avec douceur.

Marianne :

Moi je suis terriblement frustrée par ce non-échange. Je me nourris ailleurs, tu le sais, et j'ai peur que cela finisse par nous séparer. De toute façon, tu me dis : « *Tu es libre de faire ce que tu veux* ». Tu ne partages rien avec moi de ce que tu ressens ! Je ne sais même pas ce qui fait que tu restes avec moi ? Je ne sais même pas ça !

Accueillir la peur de l'autre

Jean-Philippe :

Cela ouvre la porte à tous les doutes et à toutes les craintes ?

Marianne :

Oui. Je voudrais être rassurée, sentir que tu es heureux avec moi !

Jean-Philippe :

Tu crains que cela ne soit pas un vrai accord que je te donne. Aimerais-tu savoir pourquoi je te dis : « *Fais ce que tu veux !* » ?

Marianne :

Oui, est-ce que c'est par bravade ?

Jean-Philippe :

Ce que je ressens quand je te le dis, c'est que je ne veux pas ressentir ! C'est plus facile de lancer cette phrase que d'essayer de me relier à ce qu'il y a derrière. Ma maladresse m'est d'autant plus exaspérante que je vois la facilité avec laquelle toi tu exprimes tes émotions... As-tu du mal à m'entendre ?

Ne pas fuir son impuissance

Marianne :

Je me sens démunie... Seule, aussi.

Jean-Philippe :

Ton impuissance à faire évoluer notre relation t'est très pénible ?

Marianne :

Oh oui. Qu'est-ce que tu souhaiterais, quelle demande pourrais-tu me faire pour que notre relation devienne plus légère, plus agréable ?

Dépasser les croyances

Jean-Philippe :

J'aimerais que tu ne me croies pas quand je te dis de faire ce que tu veux... Car ce n'est pas vraiment ce que je souhaite...

Marianne :

Là je me sens émue, parce que cela signifie que tu tiens à moi. Christophe, il y a quelque chose qui m'anime : le besoin que j'ai, sur Terre, de faire avancer la relation homme/femme, et la plus belle façon de l'approfondir serait de le faire avec toi. J'ai envie qu'elle aille jusqu'aux étoiles, et pas seulement de jouer les parents !

Jean-Philippe :

Tu me touches, mais en même temps, quand tu me parles des étoiles, cela me dépasse. J'essaie de m'ouvrir à ce qui te tient à cœur... et tu commences par évoquer les étoiles ! Est-ce que tu vois à quel point ces hauteurs me paniquent ?

Exprimer ce que nous souhaitons et ne pas s'en tenir aux besoins insatisfaits

Marianne :

J'aimerais que tu me dises ce qui est agréable de vivre avec moi, pas seulement ce qui ne va pas.

Jean-Philippe :

Tu aimerais mieux comprendre ce que j'apprécie chez toi et dans notre relation ?

Marianne :

Eh oui, je n'ai même pas ces repères-là ! Il est vrai que je t'ai dit parfois des choses dures : que quand nos enfants seront grands, je ne suis pas sûre que je resterai avec toi. Et même là, je n'avais pas pris le temps de vérifier ce que cela te faisait.

Jean-Philippe :

Je me sens sous la menace. Je te vois évoluer, changer, faire des projets, et cela représente beaucoup de menaces. Quelque part, certains projets pourraient me tenter, mais cela va trop vite pour moi...

Marianne :

Mais ne pourrais-tu pas simplement me le dire au fur et à mesure ?

Jean-Philippe :

J'imagine que tu pourrais le rêver, oui. Mais ma réalité n'est pas si simple. Cela ne m'est pas aisé de sentir une émotion et de l'exprimer, aussi cela me terrifie quand je t'entends. Je crains que tu n'arrives plus à réaliser à quel point cette gymnastique peut être laborieuse pour d'autres. Est-ce que tu saisis un peu mieux ?

Marianne :

Échanger me paraît tellement important que j'ai franchement peur, Christophe, de m'éloigner de toi. C'est primordial pour moi de sentir le sens de ce que nous vivons.

Jean-Philippe :

Tu aimerais me faire prendre conscience de la gravité de la situation pour notre relation ?

Marianne :

Oui. Je ne vois pas le sens de notre relation ! Le sens au-delà de l'échange intime et tendre que nous avons. J'ai

l'impression de vivre à côté de quelqu'un que je ne connais pas bien !

Jean-Philippe :

Quand tu parles de ton besoin de sens, je crois que c'est à toi de sentir si tu veux continuer à investir de l'énergie dans notre relation ou si tu as dépassé une limite. Ce que je peux faire, moi, pourrait parfois te surprendre, mais si l'impulsion ne vient pas de toi, je ne vais pas beaucoup bouger. Crois-tu que tu aies l'énergie pour cela ?

Marianne :

Ce que tu vis au fond, je ne le sais pas !

Jean-Philippe :

Tu aimerais avoir accès à ma souffrance, alors que je n'y ai pas tellement accès moi-même. C'est pénible pour toi que je te renvoie à ta responsabilité ?

Prendre sa part de responsabilité

Marianne :

Oui... et en même temps si je te dis que ce besoin de me nourrir dans l'échange, je vais le satisfaire ailleurs, afin de pouvoir trouver cette énergie pour notre couple, comment sens-tu cela ?

Jean-Philippe :

Je peux le comprendre. Je vois que c'est aussi pour trouver la force, afin de faire changer ce que nous vivons. Je me sens assez en paix avec ta demande.

Marianne :

Moi aussi, je me sens touchée.

Jean-Philippe :

Nous nous sommes un peu rencontrés.

Marianne :

Oui... Merci pour ton partage.

Oser exprimer ses craintes, en en reprenant
la responsabilité, c'est construire
la confiance dans le couple.

LES CROYANCES, MANIFESTATIONS MALADROITES DE NOS BESOINS

*L'opinion a causé plus de troubles sur cette terre
que toutes les pestes et tous les séismes.*

Voltaire

Nous sommes si habitués à héberger dans nos esprits des milliers de parasites que nous ne nous défendons plus quand ils prélèvent leur part de notre énergie vitale. La famille de ces parasites se nomme « les croyances ». Leur biotope est constitué de nos pensées. Leur classe de toxicité est parmi les plus élevées qui existent.

L'art du parasite est de se faire admettre par l'entité qui l'héberge malgré elle, comme une de ses parts naturelles. Les croyances sont si fortes à ce jeu, que nous avons oublié qu'originellement, nous vivions sans elles, dans une condition de simplicité et d'harmonie.

Les procédés pour s'en débarrasser s'avèrent très complexes. Utiliser la violence est fortement déconseillé, car elles se nourrissent de la force avec laquelle nous tentons de les extirper. Employer d'autres croyances comme antidotes nous fait courir le risque de les voir au bout du compte remplacées par de nouvelles espèces : « les croyances sur les croyances », comme les fameuses : « je ne retiens que les croyances positives » et : « je dois arrêter de croire ».

Avant de regarder ensemble le traitement que préconise la CNV vis-à-vis des croyances, je me propose de vous en montrer les éléments constitutifs, pour nous aider à mieux les reconnaître, à ne pas rester inconscient de leur mode d'action et de leur pouvoir de

nuisance en nous... sans faire de cette détermination une nouvelle croyance.

Mon expérience m'a amené à constater que chaque croyance est composée d'au moins quatre caractéristiques.

1. Elle est une certitude

La substance de la croyance est un savoir figé. Nous voulons nous prémunir des dangers que nous projetons sur l'avenir, nous donner une assurance à partir des bagages du passé. Les conséquences de cette fixation sur nos certitudes sont de créer une tension temporelle, qui nous coupe de l'instant présent et de tout son potentiel d'inconnu.

Dans la famille d'Isabelle, la conviction que « c'est le mariage qui apporte la sécurité et la joie » est ancrée. Elle a fait sienne cette certitude. Alors, si elle vit une relation épanouissante avec un partenaire qui ne veut pas se marier, elle finira par la rompre pour aller chercher ailleurs ce qu'elle possède déjà, mais qu'elle ne veut pas voir.

2. Elle est binaire

Toute croyance est porteuse, consciemment ou inconsciemment, de son contraire. Si nous prenons le temps d'explorer en nous-mêmes, nous allons constater la cohabitation de certitudes contradictoires. Cette dualité montre un autre danger des croyances « positives » : la tension générée par l'existence de leurs opposées.

Yvan croit que « la femme qu'il a rencontrée est la femme de sa vie, l'unique, la seule ». S'il observe ce qui se passe en lui quand il affirme cette croyance, il se rend compte qu'un grand doute l'envahit, et que finalement, plus il la proclame haut et fort, plus une voix contraire se fait entendre : « Si tu dis cela, c'est parce que tu as besoin de te rassurer ! En fait, tu ne l'aimes pas ! »

3. Elle est une défense face à la réalité

Chaque croyance, à sa naissance, est une forme de protection face au choc de la réalité. Elle aura tendance ensuite à tenter de se perpétuer en stimulant une interprétation des événements allant dans le sens de la validation de son existence. Deux exemples : si

Stéphanie est persuadée que « telle route va la mener à la ville X », elle pourrait croire pendant un temps lire « X » sur un écriteau au loin, alors qu'il indique « Y » ; ou si Robert s'est convaincu que « sa compagne n'éprouve plus d'affection pour lui », cette conviction lui fait utiliser chaque silence, chaque clignement de cils de sa part pour la renforcer.

4. Elle déguise une peur

Les peurs constituent le mode de reproduction des croyances. Ces dernières ont toutes servi, à un moment donné, à nous protéger d'un danger ou d'un inconvénient (le fait que ce danger puisse être imaginaire ne modifie en rien leur fonction). Plus s'éloigne le moment où la croyance a été créée, plus il nous est facile de prendre conscience de son pouvoir de nuisance.

Le fait même de croire que « sa compagne n'éprouve plus d'affection pour lui » est au service de Robert, puisque cette conviction le préserve du si douloureux duo « espoir et déception ». Tant qu'il reste convaincu de l'absence d'intérêt de sa femme pour lui, il peut arriver à refouler l'espoir qu'il se soit trompé, et éviter ainsi de courir le risque de subir une nouvelle déception.

J'apprécie particulièrement le mode d'action de la CNV vis-à-vis des croyances, pour sa douceur et son efficacité. Il s'agit de porter mon attention sur les besoins qui sont derrière mes croyances. Quand je suis resté suffisamment longtemps à l'écoute de ces besoins et que je me relie à nouveau avec mes croyances, je m'aperçois souvent qu'elles n'ont plus de sens.

Par exemple, Astrid pense que « pour être belle et désirable, elle doit peser 56 kg et pas un gramme de plus ». Si elle écoute le sentiment qui l'habite lorsqu'elle affirme cela, elle entend une grande inquiétude et des besoins d'acceptation et d'amour inconditionnel. Quand elle se met en liaison avec ces besoins, sa croyance s'efface. Elle s'est servie de sa croyance pour arriver jusqu'au cœur d'elle. Sa seule envie maintenant est de rester en liaison avec ce qui se joue pour elle autour de ces besoins.

Le couple est l'un des milieux les plus propices à la prolifération de ces parasites. Aussi, je propose de développer la faculté de nous relier à nos besoins dans ce contexte.

Mettons qu'une femme exprime la croyance suivante : « *si mon mari est attentionné et gentil, je peux être sûre qu'il a des idées derrière la tête* ». Essayons d'expérimenter ce mécanisme de changement de rapport vis-à-vis des croyances, en employant l'empathie (qui pourrait être donnée par une amie ou par elle-même).

– Es-tu frustrée quand tu as cette idée ? Voudrais-tu avoir plus de clarté sur les intentions de ton partenaire ?

– *Ses intentions, je les connais, elles sont claires !*

– Il est décevant pour toi de ne pas recevoir plus souvent d'attentions spontanées et gratuites ?

– *J'ai l'impression qu'il ne pense qu'à lui !*

– Souhaiterais-tu sentir qu'on a de l'intérêt pour toi ?

– *Oui, c'est ça. Je n'ai même pas le temps de goûter à sa tendresse que déjà il me saute dessus !*

– Est-ce que tu aimerais pouvoir profiter pleinement de la tendresse et pleinement du désir ? Et tu constates que, parfois, ils sont bien séparés ?

– *Oui. En fait, je réalise que ce qui me manque le plus, c'est de goûter la tendresse.*

– C'est douloureux ce que tu vis parce que tu aimerais savourer plus cette tendresse ?

– *Oui...*

– Tout à l'heure, tu disais : « *si mon mari est attentionné et gentil, je peux être sûre qu'il a des idées derrière la tête* », maintenant, comment aurais-tu envie d'exprimer ce problème ?

– *Je réalise que je ne reçois pas toute l'affection que j'aimerais et que j'en suis frustrée. Je voudrais oser la demander plus souvent et arriver à m'affirmer face au désir de mon mari.*

– Crois-tu toujours à ce que tu exprimais au début de cet entretien ?

– *En fait, je parlais surtout de ma déception... Ce qui compte pour moi maintenant, c'est d'arriver à être claire sur ce que je veux et à m'y tenir.*

-
-
- – Puis, reliez-vous aux sentiments et aux besoins qui sont satis-
- faits par cette conviction.
-
- – Écrivez ensuite les sentiments et les besoins insatisfaits par
- cette croyance.
-
- – À ce stade, donnez à nouveau une note pour chaque
- croyance. Y croyez-vous toujours autant ?
-
- – Comment vous sentez-vous quand vous vous posez cette
- dernière question ? Restez un moment avec ce sentiment.
-

LA BARRIÈRE DES CROYANCES

*Les êtres humains ne peuvent exprimer que deux choses :
s'il vous plaît et merci.*

Marshall Rosenberg

Il y a bien des moments, dans les relations, où nous essayons de nous défendre ou de nous justifier vis-à-vis de l'autre, nous coupant de lui dans ce mouvement de protection ! Ce conditionnement néfaste est particulièrement à l'œuvre dans la relation de couple. Nous cherchons une image magnifiée de nous-mêmes dans le regard amoureux de notre partenaire, qui nous aiderait à nous accepter tel que nous sommes, à oublier la conviction sous-jacente de notre médiocrité !

Combien de fois rêvons-nous d'un environnement plus valorisant, d'un compagnon plus aimable et à notre écoute, d'un harem de femmes plus désirables ou d'une famille en perpétuelle admiration devant nous ! Quels que soient les fantasmes auxquels nous donnons le pouvoir, nous renforçons cette croyance en notre insuffisance.

Un changement global de notre rapport aux croyances ne peut partir que de notre acceptation. Il ne s'agit pas d'accepter notre médiocrité, ce concept n'a pas de sens, mais d'accepter le fait que

nous croyons en notre médiocrité. À partir du moment où nous nous voyons entravés dans cette croyance, nous l'avons déjà profondément contestée, car ce regard implique un détachement avec la chose observée (les personnes prisonnières de leurs croyances ne les voient même pas). Peu à peu, en développant ce regard sur notre fonctionnement intérieur, en devenant de plus en plus familier avec nos entraves fantasmatiques, la consistance des croyances va s'affaiblir en nous, comme des boulets qui se révèlent être des bulles de savon et s'envolent au vent.

Les extraits suivants de dialogue illustrent bien comment les deux côtés apparemment contradictoires de la même croyance peuvent cohabiter chez une personne. Dans un séminaire de CNV, Chantal avait demandé à être aidée à faire son deuil d'une relation ancienne, qui n'avait jamais été close avec des mots. Je lui avais proposé de vivre un jeu de rôle, où j'incarnerais son ancien compagnon.

Chantal :

Je voudrais te dire que, quand je pense à notre histoire, je m'en veux terriblement de ce que j'ai été. La vie, en me permettant de te rencontrer, m'a fait un cadeau magnifique et moi je n'ai pas vu la qualité de ce que j'aurais pu vivre avec toi. Je sais maintenant que j'ai dû te blesser terriblement en ne voulant pas m'engager. Je te demande pardon pour toutes les blessures que je t'ai infligées sans même m'en rendre compte.

Jean-Philippe :

Tu sembles avoir un immense regret aujourd'hui d'avoir réalisé après coup que tu aurais souhaité vivre les choses autrement, alors que tu n'étais pas disponible à l'époque ?

Chantal :

Oui. J'ai tellement souffert de notre rupture que j'ai mis un couvercle sur ma peine et je me suis blindée pendant

plusieurs années. J'ai réalisé que j'avais détruit ce que je considère toujours comme la chance de ma vie. En réalité, tu étais l'homme de ma vie.

Jean-Philippe :

Est-ce que tu regrettes l'opportunité que tu n'as pas pu saisir et qu'en même temps tu t'en veux, parce que tu aurais souhaité m'offrir une relation plus harmonieuse ?

Chantal :

Oui, si je t'avais rencontré quinze ans après, je n'aurais plus du tout été la même personne. J'ai pris tellement de baffes que cela m'a assoupli le cuir, et j'ai gagné en humanité.

Jean-Philippe :

Tu te souviens de toi comme d'une petite sœur un peu inconsciente ?

Chantal :

Complètement inconsciente, oui !

... *Vingt minutes plus tard :*

Jean-Philippe :

Cela me fait peur quand tu dis que je suis l'homme de ta vie, parce que je ne sais pas trop ce que tu mets derrière cette phrase. Elle réveille ma crainte d'avoir contribué à t'emprisonner dans cette croyance. Afin de me délivrer de cette peur, cela m'aiderait si tu pouvais me donner autrement ton appréciation pour ce que tu as reçu dans notre relation. Est-ce que cela t'étonne ?

Chantal :

Je suis surprise d'entendre ce que tu dis là, parce que, pour moi, je suis vraiment la seule responsable de tout ce qui est arrivé.

Jean-Philippe :

Je crois que, petit à petit, j'ai acquis moi aussi une compréhension de ma part de responsabilité. J'ai eu des moments de rage de ne pas arriver à dire ce qui se passait en moi et j'ai réalisé que j'aurais pu agir, pour faire aller les choses dans un sens qui correspondait plus à ce

que j'attendais. J'ai envie de regarder ce que nous avons vécu dans une dimension qui serait plus véridique, en respectant ce que l'un et l'autre nous y avons apporté.

Chantal :

Ce que tu es en train de dire me fait du bien. Depuis des années, je porte le poids de cette responsabilité, alors que, c'est vrai, tu as quand même été un peu couillon de ne pas parler. Finalement, tu m'énerves ! J'ai l'impression que cela me libère de t'en vouloir.

Jean-Philippe :

Je préfère que tu voies aussi cet aspect de notre relation.

Chantal :

On n'a pas idée de se laisser traiter ainsi par une petite andouille de dix-neuf ans !

...

Comme toujours, la croyance de Chantal est porteuse de son contraire : son ex-ami est imaginé à la fois comme un être idéal et un « petit couillon ».

Ce qu'exprime Chantal illustre le mécanisme de la culpabilité, avec ses trois grandes composantes :

- Croyance en un pouvoir sur autrui (« *Je sais maintenant que j'ai dû te blesser terriblement en ne voulant pas m'engager avec toi* »).
- Comparaison entre la réalité du passé et l'image de ce qu'il aurait dû être selon nos espoirs (« *La vie, en me permettant de te rencontrer, m'a fait un cadeau magnifique et moi je n'ai pas vu la qualité de ce que j'aurais pu vivre avec toi* »).
- Dénigrement de soi-même à partir de nos regrets (« *Je voudrais te dire que, quand je pense à notre histoire, je m'en veux terriblement de ce que j'ai été* »).

Comme souvent en CNV, la manière d'aider une personne à se débarrasser de sa culpabilité a consisté à :

- Accueillir avec empathie les besoins insatisfaits dans l’instant présent.
- Puis, remonter le fil de l’histoire et écouter les moments cruciaux du passé qui avivent les regrets.
- Ensuite, utiliser l’authenticité de « l’écoutant » : l’écouté pourra ainsi prendre conscience de ce qu’ont pu stimuler ses croyances culpabilisatrices (inquiétude ? rage ? tristesse ?) et accueillir le besoin d’autonomie de son partenaire vis-à-vis de ces croyances.
- Laisser le travail de deuil se vivre organiquement, avec, entre autres, sa phase libératrice de colère, jusqu’au moment où les croyances n’ont plus de raison d’être et où leur inanité devient flagrante.

• Je vous propose maintenant de vous entraîner à prendre du
 • recul par rapport aux croyances romantiques. La visée de
 • l’exercice ci-dessous est de déceler, derrière l’enthousiasme
 • d’une croyance romantique, la part de risque qu’elle contient
 • et de développer notre capacité à traduire la force de vie qu’elle
 • recèle néanmoins.

• ***Exercice n° 7***
 • ***Désintoxication de visions romantiques***

• Reliez-vous vous aux sentiments et aux besoins que vous
 • éprouvez après avoir lu chaque croyance. Puis, imaginez les
 • sentiments et les besoins que pourrait ressentir votre partenaire
 • s’il était pris par une de ces fixations mentales.

• Par exemple, si mon partenaire me déclare :

• – Je ne pourrais plus vivre sans toi, grâce à toi la vie a enfin du goût !

• Je m’offre d’abord une écoute auto-empathie et je me dis :

• – Quand j’entends cela, je me sens inquiète, parce que je tiens à l’autonomie dans mon couple et j’espère que les êtres qui me sont chers peuvent trouver du goût à la vie par eux-mêmes. Et

•
• en même temps, j'aimerais bien clarifier avec lui ce qu'il tente
• de me dire à travers cette déclaration.

• Puis, je lui propose une reformulation empathique :

• – Est-ce que tu veux me faire comprendre à quel point tu
• éprouves de la reconnaissance pour le bonheur que tu ressens
• dans notre relation ?

• Faites de même avec les phrases suivantes (un temps pour
• l'auto-empathie, puis un autre pour l'empathie) :

• – Je suis prêt (prête) à tout pour que notre amour dure
• toujours !

• – Je te suivrai jusqu'au bout du monde !

• – Rien ne pourra jamais nous séparer !

• – Tu es l'homme (la femme) de ma vie !

• – J'ai besoin de toi...

• – Il n'y a que toi qui saches me comprendre !

• – Je me demande toujours comment une femme (un homme)
• aussi merveilleuse(eux) que toi a pu choisir un homme (une
• femme) comme moi.

• – Parce que tu m'aimes, tu arrives à deviner mes désirs avant
• que je ne les exprime !

PRÉJUGÉS DES HOMMES SUR LES FEMMES ET RÉCIPROQUEMENT

*Nous avons dans la vie le choix entre deux possibilités :
avoir raison ou être heureux.*

Marshall Rosenberg

Les préjugés forment une catégorie particulièrement nocive de croyances, parce qu'encore moins contestée que les autres. Sous-produits des schémas sociaux de la culture dans laquelle nous baignons, quand nous les avons faits nôtres, les préjugés sont âprement défendus contre la réalité des événements. Un grand accueil de nos défenses est nécessaire pour nous aider à les remettre en question.

Les deux exemples suivants en sont une illustration. Ils sont tirés d'un séminaire de CNV sur la relation de couple. Hommes et femmes ont d'abord partagé en groupe chacun de leur côté leurs préjugés sur l'autre sexe, puis ont désigné un champion ou une championne pour les représenter. Le but était de faire émerger, grâce à l'accueil empathique reçu, la force des besoins retenus derrière le barrage des préjugés. Voici un extrait des dialogues.

« Alors... heureuse ? »

Un préjugé des femmes sur les hommes.

Femme :

Une phrase qui, même si elle nous fait rire, provoque aussi notre réaction, est celle de Jean-Pierre Marielle quand il dit à sa compagne, après qu'ils ont fait l'amour :
« Alors, heureuse ? »

Homme :

Te sens-tu irritée par ce commentaire ?

Femme :

À la fois amusée, au bord du fou rire même, cela a un côté un peu ridicule et je suis aussi choquée qu'il soit nécessaire de poser cette question..., que l'homme ne s'en soit pas assuré avant autrement. Est-ce que tu peux juste me dire ce que tu as entendu, parce que je ne suis pas très sûre d'être claire ?

Homme :

Tu m'as dit que cette question te heurtait parce que la réponse aurait dû être évidente.

Femme :

Ce n'est pas exactement ça. Je vois à la fois le côté un peu ridicule de la suffisance, le côté satisfait de lui. Et aussi, je trouve triste si l'homme attend d'avoir terminé pour vérifier si tout était bien, alors que c'est trop tard. Et puis, il y a peut-être d'autres moyens pour s'en assurer à la fin !

Homme :

Est-ce que cela te frustre quand, au cours de la relation, ton partenaire ne sent pas au fur et à mesure ce que tu éprouves... Et tu crains donc qu'il n'ait pas été très en contact avec toi ?

Femme :

Un manque d'attention... peut-être ?

Homme :

Si je comprends bien, tu regrettes que la connexion se fasse uniquement à la fin de l'acte sexuel, alors que tu aimerais qu'elle se fasse déjà avant et pendant. Qu'il y ait beaucoup plus d'attention et de conscience ?

Femme :

D'attention mutuelle, oui... de prise en compte.

Homme :

De prise en compte de ce que tu vis, et pas seulement de ce que vit ton partenaire ? Et quelque part, tu voudrais qu'il y ait plus d'écoute... davantage d'attention, davantage d'échange, de dialogue ?

Femme :

Oui. Et toi, comment te sens-tu quand tu me reformules cela ?

Homme :

C'est vrai, je suis un peu surpris. J'ai d'abord été perplexe d'entendre ce que tu me disais, parce que je n'arrivais pas à cerner quel était le besoin derrière cet agacement. Pour ma part, l'échange que nous avons eu m'a permis de me clarifier. Je ne mesurais pas à quel point tu voulais partager dans l'intensité avec ton partenaire. Il va me falloir un temps d'intégration pour accueillir ce que tu viens de dire. En tout cas, le fait d'amener ce nouvel éclairage m'invite à être moi-même attentif à mettre davantage de tendresse dans ma relation de couple. Qu'est-ce que cela te fait de m'entendre ?

Femme :

Ça me rassure que tu me comprennes et que ce soit plus clair. En tout cas merci.

« Les femmes ont vraiment une vision réductrice de la sexualité masculine ! »

Un préjugé des hommes sur les femmes.

Christian :

Annie, les femmes ont vraiment une vision réductrice de la sexualité masculine.

Annie :

As-tu l'impression d'être incompris ? Aimerais-tu être mieux entendu dans ta façon de vivre la sexualité ?

Christian :

Oui, je suis très peiné, et quelque part frustré, que vous ayez une vision aussi étroite de notre sexualité. Alors qu'elle est plus vaste et plus variée...

Annie :

Voudrais-tu plus d'équité ?

Christian :

Non, simplement que vous ayez une vision juste et non pas une vision étroite.

Une autre femme :

Je dois avouer que j'ai du mal à comprendre ce que tu dis parce que je ne sais pas ce que veut dire « juste ».

Christian :

Vous avez une vision étroite de la sexualité masculine. Pour mieux me faire comprendre, je vais peut-être prendre un exemple. Quand vous dites « Vous ne pensez qu'à tirer votre coup en cinq minutes ». Est-ce que cette image vous convient ?

Une autre femme :

Elle nous va bien... Non (*éclats de rire*)! on comprend mieux, c'est plus clair.

Annie :

Donc, tu es peiné, tu souhaiterais une prise en compte plus globale ?

Christian :

Oui, que l'on voie la sexualité masculine avec toutes ses facettes. Qu'elle soit reconnue dans cette multiplicité, cette variété, sa sensibilité et sa créativité. Comment te sens-tu quand je te dis cela ?

Annie :

Je suis très touchée, vraiment ! Et très rassurée. Parce qu'il est essentiel pour moi que les hommes et les femmes échangent sur ce sujet. Cela apaise en moi une peur profonde. Oui, je suis humainement touchée, profondément rassurée, dans le sens où... tu m'apparais vraiment comme un être humain (*éclats de rire*).

Christian :

Donc, si j'ai bien compris, tu as été humainement touchée, mais au départ, tu étais animalelement convaincue que... (*rires*) nous avons une vision réductrice et étroite ?

Annie :

Un peu...

Christian :

Aussi, quand j'ai formulé cette croyance que j'avais au départ, est-ce que je touchais justement ce préjugé que vous pouviez avoir sur les hommes ?

Annie :

Oui.

Christian :

Je suis content de cette honnêteté... et de pouvoir te dire la tristesse que ce préjugé amenait chez moi, parce que je souhaiterais un équilibre entre les partenaires du couple, un nouvel espace de créativité. Est-ce que ce que je te dis te rassure ?

Annie :

Oui, cela me touche de me rendre compte qu'un homme peut être peiné par ce préjugé. Je suis vraiment rassérénée, heureuse, vraiment heureuse (éclats de rires). Je me sens maintenant sur la même longueur d'ondes, dans une relation d'harmonie. Je suis étonnée, délicieusement étonnée.

J'ai l'espoir que bien des blessures pourront être guéries, quand suffisamment de dialogues entre hommes et femmes auront acquis cette fluidité, avec l'authenticité de celui ou celle qui s'exprime et l'accueil de celle ou celui qui écoute.

• **Exercice n° 8**
• ***S'amuser avec les préjugés***

• Traduisez les préjugés de la personne qui les énonce, en termes
• de sentiments et de besoins. Exemple.

• – Les hommes sont brusques et directs !

• On pourrait traduire ainsi :

•

VIOLENCE DES ATTENTES, DES ESPOIRS ET DES IDÉAUX

*Quand on cesse d'attendre quelque chose d'une relation
alors il y a une relation profonde qui peut commencer.*

Éric Baret

Témoignage d'Isabelle

J'ai longtemps vécu dans l'idée que s'aimer impliquait de vivre ensemble. Cela a créé une attente, plus ou moins consciente, d'habiter avec quelqu'un. Quand j'adhérais à ce modèle, je ressentais de la frustration à ne pas vivre avec mon ami. Mais, quand je me relie à mes besoins, qui sont à la fois de proximité et d'autonomie, je suis totalement satisfaite par notre situation présente, faite d'alternance. Je ne suis pas sûre d'être aujourd'hui capable de respecter mon besoin d'écoute de mon rythme propre en vivant tout le temps sous le même toit qu'un être cher.

« J'espère qu'il va m'appeler ». Tant d'êtres se languissent des heures durant, dans l'attente d'un coup de téléphone qui ne vient pas, forcément. Quand je suis focalisée sur « ce qui me manque » et que j'imagine que c'est cela qui me rendrait heureuse, je fabrique des attentes, qui pèsent sur le présent et me le rendent pénible. Je demande à l'autre, inconsciemment, d'être celui qui fera mon bonheur. Pire, je lui demande de faire mon bonheur en se comportant précisément comme ceci ou comme cela. Alors, je suis incapable de voir, et donc de recevoir, ce qui est. Je pose un écran entre la réalité et moi, je m'interdis de bénéficier de la richesse et de la beauté de l'inattendu, de l'inspéré. Je m'interdis aussi de voir ce que je peux faire, moi-même, pour me rendre la vie plus belle. Aujourd'hui, quand j'ai envie de sentir la connexion entre nous ou envie d'un moment d'échange, j'appelle !

Mon idéal d'homme a toujours été très précis. Je n'ai cessé de regarder les hommes à travers un filtre, aux mailles étroites, dont le premier tamis était la question suivante : « Cet homme fera-t-il un bon mari ? ». Évidemment, avec toutes les attentes accrochées derrière ce mot de « bon », aucun ne pouvait jamais passer la douane. Ajoutée à cela, la croyance selon laquelle « c'est du temps perdu d'entrer dans une relation « sans avenir » », je vous laisse deviner l'impossibilité que je m'étais forgée. Avec un peu de recul sur la relation qui m'unit aujourd'hui à Bruno, je peux dire qu'elle ne dure que parce qu'il a eu le bon goût de ne pas correspondre à mes attentes incontournables et que j'ai eu celui de me laisser conduire dans la découverte d'un autre être, sans aucune attente pour la suite, puisqu'il ne passait pas au tamis numéro un. Sans attentes, pas de déception possible. Et tellement de cadeaux et de surprises sont sur le chemin, de moment en moment, de jour en jour. Quand je vois le fort ancrage de mes schémas mentaux (religieux, culturels, familiaux, etc., pour lesquels j'ai aussi de la reconnaissance par ailleurs), je ne peux que témoigner que la libération de sa propre prison est possible.

La violence propre à l'attente est certainement plus visible que celle des espoirs et des idéaux. Pourtant, espoirs et idéaux représentent le même type de représentations, voulant enfermer l'avenir dans le moule étroit de notre imaginaire, au détriment de notre capacité de gérer le présent. Combien de personnes acceptent la prolongation répétée d'un enfer quotidien à partir de l'espoir que l'autre va changer ou que la relation va finir par se conformer à l'arbitraire qu'elles avaient programmé ?

Un exemple de gestion de l'espoir

Depuis bientôt quatre ans, Martine avait décidé de se séparer de son compagnon et poursuivait malgré tout une relation amoureuse qui la frustrait profondément. Je lui ai proposé d'écouter en elle avec le maximum de rigueur dans l'instant présent. Elle s'est reliée d'abord à l'épuisement et à la lassitude engendrée par sa lutte intérieure. Cela l'a conduite à ressentir l'urgence de se respecter, ainsi que l'écœurement de se témoigner si peu d'égards. Elle a découvert alors à quel point elle avait peur de souffrir et aussi de se tromper, puis s'est mise à écouter la part d'elle-même qui cherchait à la préserver de la douleur... Accueillir ce besoin de se protéger lui a permis de rester avec sa souffrance. Elle a senti la nécessité pour elle d'évoluer. Après vingt minutes, l'évidence de vivre maintenant cette décision de séparation s'est imposée. Elle était en paix et la transformation de son visage frappait toutes les personnes présentes.

Si Martine fut si rapide à aboutir à un choix, c'est qu'en réalité, elle l'avait déjà effectué depuis des années, mais qu'elle refusait d'aller jusqu'au bout de ses conséquences et d'accepter la douleur liée à la rupture. Il n'y avait pas de conflit de besoins, mais une difficulté à faire un deuil que l'espoir entretenait.

Un exemple de gestion des idéaux

Témoignage de Gautier

Après coup, je vois deux sortes de violence, basée sur des idéaux, que j'ai fait subir à Katy et moi dans notre liaison. La première violence venait de mon idée préconçue que la relation devait durer. Nous vivions des difficultés, alors mon réflexe de défense était de m'accrocher, pour ne pas remettre en cause cette croyance. La seconde violence était liée à mon aspiration à intégrer la CNV dans mon quotidien avec mes

proches. Je désirais que Katy m'accueille de manière empathique et je n'arrivais à obtenir d'elle la façon précise que j'imaginai vouloir. Je lui disais : « Tu fais des séminaires de CNV et tu n'es même pas capable de m'écouter ! ». J'étais perpétuellement insatisfait. Ce manque d'écoute a été un des éléments qui m'a fait rompre la relation.

Je réalise maintenant, qu'à travers l'écoute que j'exigeais d'elle, je souhaitais qu'elle me pousse à me dévoiler ainsi que je l'aurais aimé. Inconsciemment, je cherchais qu'elle m'aide à me dire. Désormais, j'arrive à m'exprimer avec plus de vulnérabilité et je m'aperçois que cela simplifie beaucoup la relation. J'ai pris conscience que j'aurais pu faire une bonne partie du chemin seul.

À un moment, je me suis dit : « J'abandonne ! », et à partir de là les choses ont commencé à s'améliorer entre Katy et moi. À mesure que nous sommes arrivés à mieux communiquer, nous nous sommes donné davantage de liberté. Comme il y avait moins d'enjeux après notre séparation, la relation que nous poursuivions est devenue plus facile. Principalement, parce que je m'imposais moins d'exigences envers moi-même.

Ce que j'ai lâché, c'est le désir de savoir d'avance quelle est la bonne stratégie pour satisfaire mes besoins. Cette ignorance m'a aidé à mieux les nourrir.

Je comble beaucoup plus mon besoin de cohérence vis-à-vis de mon usage de la CNV, depuis que j'ai lâché prise sur la manière appropriée de l'employer.

Les idéaux sont peut-être les croyances les plus difficiles à manier, parce que les plus proches de nos besoins, avec lesquels nous pouvons les confondre. Le problème qu'a vécu Gautier ne venait pas de la beauté de ses besoins d'harmonie et de communication, mais de l'idée qu'ils devaient être satisfaits dans sa relation de couple. Il les avait cristallisés en tant qu'idéologie. À partir du moment où il a lâché l'exigence de contenter ses besoins de la

manière qu'il avait programmée, il a retrouvé la liaison avec leur fluidité naturelle.

VIOLENCE DU SENTIMENT AMOUREUX

Il y a par essence quelque chose de déraisonnable
dans le sentiment amoureux,
puisqu'il agrandit de façon si démesurée l'image de l'être aimé
qu'elle finit par occuper tout l'horizon de la vie,
toutefois il faut bien convenir que
dans les tourments mêmes que ce sentiment apporte,
il y a quelque chose de délicieux,
puisqu'il vous fait vivre tous les moments de votre existence
avec une intensité qu'elle ne possédait pas
avant l'apparition de l'amour.

Robert Merle

Tranche de vie

On s'est choisi du premier coup d'œil. Pas besoin de réfléchir, l'évidence transcende le doute. Comme moi, il a l'habitude de vivre entre euphorie et désillusion, de refuser la réalité pour certaines émotions. Lien puissant au goût d'absolu, lien maternel retrouvé, amour inconditionnel, compréhension immédiate au-delà des mots, une fusion émotionnelle s'installe, une sensation d'être vivant au-delà de tout, de connexion profonde avec l'amour divin, un lien privilégié avec son propre enfant intérieur, à nouveau vivant.

Le monde est à nos pieds. On est dans l'absolue conviction d'être les plus beaux, d'être bénis des dieux, d'être dans un lien

privilegié, et on choisit de manger ce gâteau jusqu'à la dernière miette, à deux, de croquer cette opportunité à pleine bouche, sans se soucier du reste, de l'entourage qui est resté au sol. Qu'importent les amis, le travail, la femme, les enfants, on vit l'instant présent et on se fout du reste !

Puis, l'un de nous se sent à l'étroit dans cet habit pour deux, il essaie de l'écartier, mais l'autre se retrouve étranglé par le mouvement. Il crie et cela fait paniquer le premier qui se débat pour sortir de cette prison trop petite. La peur se répand, elle atteint tous les membres de ce minuscule équipage, la peur grandit. Elle fait s'activer des réflexes de survie, la vitesse est mesurée par ces deux coéquipiers, ils se rendent compte qu'ils ne maîtrisent plus leur machine... et c'est la collision de plein fouet !

La culture romantique crée une confusion entre l'amour et le sentiment amoureux. Pourtant, il s'agit de deux pôles bien différents.

L'amour est une énergie qui ouvre à la bienveillance envers tous les êtres. Le sentiment amoureux focalise notre attention sur une personne.

L'amour engendre le pouvoir de l'empathie, avec la capacité de rester avec l'autre sans vouloir le changer, le convaincre ou le forcer à mieux se conduire. Le sentiment amoureux fait naître la force de la sympathie, avec les images que nous projetons sur l'autre et les projets que nous imaginons pour son bien.

L'amour de l'autre nous stimule à prendre soin de nous, nous aide à nous connaître à travers ce miroir. Le sentiment amoureux nous pousse à nous oublier et à donner notre pouvoir à l'autre.

L'amour nous conduit à la paix. Le sentiment amoureux crée une agitation mentale et émotionnelle.

Le remède à « l'amoureuxité » est la passion de la vie. Quand les instants se colorent d'intensité, intensité de notre mélancolie ou de notre joie, il n'est plus nécessaire alors d'aller la chercher dans une représentation de l'autre.

La sensualité se trouve dans notre contact avec l'instant et pourquoi pas, alors, dans le contact entre deux peaux, mais cela n'exclut pas les félicités que nous pouvons trouver dans chaque occasion de l'existence : nos premiers pas au dehors de la maison au petit matin, l'écoute d'une musique, un échange de sourires ou de regards.

La femme parfaite, l'homme idéal est celle ou celui qui se trouve devant moi. La preuve : c'est elle, c'est lui qui est présent. L'amour révèle la perfection du présent, « l'amoureuxité » rêve celle du futur.

DIALOGUE AVEC FANNY SUR L'ACCUEIL DES RICHESSES DE L'AUTRE

Jean-Philippe :

Toutes les femmes sont des reines
Pour autant qu'elles s'en souviennent
Mais peu d'entre elles y parviennent
À ma tristesse et à ma peine

Toutes les femmes sont des reines
Et moi je ne l'oublie plus
Même si des femmes m'ont déçu
J'aimerais que mon cœur les entraîne
À se voir comme souveraines

Toutes les femmes sont des reines
Je veux retenir la leçon
Offrir mon regard en étrenne
Qu'elle soit force souterraine
Et si les doutes les reprennent
Que mes yeux disent en répons
Toutes les femmes sont des reines

Fanny :

Tous les hommes sont des rois
Hélas, trop n'y croient pas
Ils ne voient pas, n'entendent pas
Leur cœur las, leur cœur qui bat

Ce cœur qui bat quand je le vois
Plein de larmes et de tracas
Mains ouvertes je le reçois
Et je le berce tout contre moi

Ce cœur tout doux comme de la soie
J'aime le sentir tout contre moi
Pleurer tout bas, chanter tout bas
Que tous les hommes sont des rois

Rois fragiles et forts à la fois
Et qui me donnent tant de joie
Quand délivré leur cœur est là
Contre mon sein, tout contre moi.

Les opportunités du couple

LA CÉLÉBRATION

*Acceptez que votre vie soit déjà jouée.
Elle n'a pas besoin d'un acteur.
Avec votre acceptation, l'ensemble de vos activités devient
célébration et expression de votre lumière.*

Éric Baret

Témoignage de Delphine

Un souvenir me vient : une expression qu'employait régulièrement une mère envers son fils. Quand il mettait de l'intensité dans ce qu'il disait, elle lui lançait un refroidissant : « Calme ta joie ! » À chaque fois, c'est comme si j'assistais en direct et sans intervenir au « meurtre » de sa joie de vivre. Encore aujourd'hui, je le juge comme un crime contre l'humanité. J'avais conscience que cet enfant était en train de se couper de plus en plus de ses

émotions pour obéir à sa mère. J'aurais voulu protéger la spontanéité de ce jeune et sa capacité à célébrer, mais je n'ai jamais su comment intervenir.

J'aimerais utiliser davantage l'énergie de la colère que ce souvenir réveille en moi, pour créer des conditions qui permettent à la sensibilité et à la spontanéité des enfants de rester vivantes, et les protéger de nos inconsciences de « grandes personnes ».

J'ai envie de souligner à quel point l'usage de la célébration fournit un carburant puissant au couple dans sa relation. Le fait de repérer, puis d'exprimer ce que nous aimons chez l'autre va permettre à cette énergie de se diffuser dans les différents aspects de la vie quotidienne. La célébration est une énergie éminemment écologique, aussi renouvelable que « renouvelante » ; en permettant d'éviter l'enlisement du quotidien, elle contribue au développement durable et désirable de la relation.

Je vois comme tragique d'avoir si peu appris au cours de mon éducation à témoigner ma gratitude pour des événements que j'ai appréciés. Et encore plus dommageable de réaliser que cette difficulté est quasi collective, si bien que, même quand nous exprimons notre reconnaissance, nous restons dans la retenue, par pudeur ou par inhibition culturelle.

Dans les moments où des besoins importants en nous sont comblés, la célébration nous permet de goûter au maximum ce qui a enrichi notre vie. Célébrer consiste à s'arrêter un temps pour recueillir pleinement toute la saveur de la parole ou de l'action qui a contribué à nous réjouir. Pour cela, il ne s'agit pas de lancer des jugements positifs tels que : « Tu es une femme formidable ! » ou : « C'était une merveilleuse soirée ! ». Il vaut la peine de nous entraîner à en dire plus et plus clairement, afin de tirer toute la substance de ce qui s'est passé et de s'en nourrir, grâce à l'accueil de notre émotion, l'expression de notre reconnaissance et l'ouverture à ce qu'elle suscite en nous.

Pour nous aider à exprimer au mieux notre gratitude et à en tirer le meilleur parti, nous allons suivre les quatre étapes du processus d'expression de la CNV, dans un ordre propre à la célébration. Un des mérites de cette procédure est que nous gardons la responsabilité de ce que nous sommes en train de vivre, puisque nous n'allons parler que de nous-mêmes (contrairement à ce que nous faisons lorsque nous adressons un compliment, dont la projection peut être pesante pour celui qui le reçoit).

- **Premièrement, je partage mon observation** : Qu'est-ce que mon partenaire a dit ou fait qui a pu contribuer à mon bien-être ? Exprimer au moins un fait qui était mon appréciation évitera une généralisation sur ses qualités.
- **Deuxièmement, je me reconnecte au besoin satisfait à ce moment précis du passé**. Comment me suis-je senti et quel besoin a été nourri en moi ? J'en fais part à mon compagnon.
- **Troisièmement, je me relie à ce qui est vivant en moi après avoir exprimé ma gratitude**, quelle que soit l'émotion, qu'elle ait évolué ou non.

Le sens de cette troisième étape est de **se mettre en liaison avec l'intensité du présent et de ne pas rester dans l'énergie de la mémoire**. Il est utile de vérifier si le sentiment et le besoin activés par le stimulus du passé sont toujours vivants en moi. Je ressentais il y a dix secondes beaucoup de reconnaissance, mais, du fait de l'exprimer, la gêne ou la crainte a pu surgir. L'attention que je porte à accueillir ce nouveau sentiment et à l'exprimer garantira ma réelle authenticité.

- **Enfin, je termine par une demande de reformulation ou de connexion**. Célébrer, c'est insister. Ma gratitude est un point de départ pour nourrir la relation, mais l'échange qui commence peut l'enrichir autrement que je l'imaginai, et les demandes de connexion sont de précieuses alliées pour laisser surgir l'inattendu.

Deux exemples vécus de célébration

Gratitude exprimée par une femme à son mari

Quand tu as accepté de m'accompagner chez le médecin, alors que tu avais un rendez-vous important ce jour-là (*observation*), je me suis sentie apaisée car il était essentiel pour moi d'être sûre que nous voulions tous les deux accueillir cet enfant (*sentiment et besoin du passé*). Et maintenant en te le disant, je réalise à quel point je suis libérée et joyeuse (*sentiments du présent*), ce qui me permet de réaliser l'inquiétude qui m'a habitée ces derniers jours. J'ai envie de fêter ce moment ! (*besoin du présent*) J'aimerais savoir si tu as le même élan que moi ? (*demande de connexion*).

Gratitude exprimée par un homme à sa femme

Je suis plein de reconnaissance (*sentiment du passé*) en recevant ton cadeau inattendu (*observation*). Cela me touche de savoir que pendant la journée tu as pensé à moi. J'imagine que tu dois le faire souvent, mais là j'en ai un témoignage tangible. J'apprécie spécialement que tu me l'aies donné sans aucun prétexte comme un anniversaire (*sentiments et besoins du passé*). C'est joyeux de te remercier ainsi et en même temps il y a là, à l'intérieur, une pointe de tristesse, parce que je regrette de ne pas l'avoir fait plus souvent (*sentiment et besoin du présent*). Peux-tu me dire ce que cela te fait de m'entendre ? (*demande de connexion*)

La pratique de la célébration a pris pour moi, au fil des années, de plus en plus de place, à mesure que je lui découvrais une multiplicité de sens. Elle m'a aidé à mieux profiter de ce qui m'arrive. Je me rends compte qu'à force d'être attentif à la vie stimulée en moi par les situations, à force de goûter la joie et les prises de conscience que cela m'apporte, j'investis de moins en moins d'énergie à essayer de changer les événements. Je l'ai vécu comme un changement

progressif de la direction de mon attention. Je le constate quand je revis des situations qui m'exaspéraient il y a quelques années et que je ne retrouve plus en moi cette tentation de la colère. Insidieusement, une bienveillance envers le monde s'est infiltrée dans mes systèmes de défense.

En multipliant les occasions d'exprimer notre gratitude, nous pouvons remarquer que la célébration n'est pas liée à un événement particulier : elle est sans cause, toujours potentiellement présente. C'est notre lien avec l'instant et avec la vie que nous célébrons, le cadeau d'être vivant. Bien sûr, à un moment donné, c'est à travers un événement ou un être particulier que nous nous y relions, toutefois, à travers eux, c'est à la vie elle-même que nous donnons notre reconnaissance.

Quoi que nous ayons pu goûter dans le passé, quand nous évoquons un événement, même pour la centième fois, il est entièrement présent. La force de l'émotion demeure, elle circule en nous dans cet instant, ce qui l'a stimulé est nouveau, revivifié.

Le contact neuf avec le monde est toute célébration. Dans cette absence de qualifications ou d'évaluations, la pure joie d'être nous emporte.

LA BEAUTÉ VOIT LA BEAUTÉ OU CÉLÉBRER LES BESOINS SATISFAITS

*J'ai commis le pire des péchés
qu'un homme puisse commettre.
Je n'ai pas été heureux.*
Jorge Luis Borges

Témoignage de Patricia

J'ai vécu une relation intime pendant deux ans, puis nous avons pris de la distance sans que des mots aient été échangés sur le « pourquoi » de cette séparation. Comme je n'avais plus de contact avec mon ami depuis six mois, mon souhait était que notre relation soit honorée et j'aurais trouvé cela en recevant de ses nouvelles. Ce n'est pas avec lui que j'ai pu célébrer notre relation, mais avec un formateur en CNV.

Il a pris le rôle de mon ami. Il m'a donné de l'écoute et m'a aidée à me relier à ce vers quoi mon âme languissait : exprimer de la gratitude pour ce que nous avons vécu. Cela m'a apporté la paix. La paix avec notre histoire et la paix envers Simon.

En repartant, j'avais lâché mon attente, je me sentais légère et apaisée. Quand je suis arrivée chez moi, mon répondeur venait d'enregistrer un message de Simon. Je me suis sentie stupéfaite et très joyeuse. Je me suis dit : « C'est incroyable, la puissance de ce travail ! » Cela m'a donné confiance dans le pouvoir de transformation que j'ai à ma disposition. J'ai réalisé que cette transformation ne dépendait pas de l'autre. C'est une prise de conscience que je trouve tellement précieuse !

Cette expérience m'a montré qu'en faisant un travail sur ce qui m'appartenait, je transformais la relation et la personne à l'autre bout. Il n'y avait pas que moi qui avais cheminé, la relation aussi avait été prise en charge.

Ce qui compte dans la célébration est de se centrer sur l'énergie de la gratitude et de se relier à nos besoins à partir d'elle. Après quoi, quelle que soit notre manière de nous exprimer, si nous restons dans cette intention, l'essentiel passera.

Nous éprouvons généralement bien des difficultés à nous libérer de la fascination de la souffrance. Elle accapare notre conscience bien plus qu'il ne serait sain, alors qu'avec la joie nous sommes souvent retenus. Si nous développons le réflexe de porter notre attention sur nos besoins satisfaits, nous contribuons à un équilibre dans notre vie, en apprenant à tirer parti de toutes les opportunités.

Pour tous ceux d'entre nous qui avons été longtemps conditionnés par l'attraction de la souffrance, intégrer ce réflexe de célébration nécessite une pratique régulière. Certains se donnent à eux-mêmes un rendez-vous quotidien. D'autres utilisent un carnet de poche, et se tiennent à l'affût des événements heureux à noter. C'est à chacune et à chacun de trouver l'entraînement qui lui correspond, et qui l'aide à cheminer vers la joie de vivre.

Témoignage de Camille

Je regrette qu'il faille souvent perdre un être cher ou le voir s'éloigner pour s'apercevoir de tout ce que nous apprécions avec sa présence. Cette conscience m'aide à donner mon attention à la richesse du quotidien dans ma relation de couple. Quand nous sommes ensemble, nous avons plaisir à laisser surgir un élan de gratitude l'un envers l'autre. Cette expression nous permet de savourer pleinement l'intensité de ces moments et elle nourrit joyeusement le lien entre nous.

Il existe deux façons d'exprimer notre gratitude envers quelqu'un : le compliment ou l'appréciation. Avec le compliment, une personne projette sur une autre un jugement positif, suscitant

la pression des caractères binaires et figés des jugements, qui stimulent généralement tant d'inconfort qu'ils sont aussitôt niés par leurs destinataires ou renvoyés à l'expéditeur. Avec l'appréciation, quelqu'un communique à autrui les faits qui l'ont touché, en prenant soin d'assumer ses sentiments et ses besoins. Le fait de prendre la responsabilité de notre subjectivité, de donner un plus grand nombre d'informations quant à la réalité observée, d'être en connexion avec la force vivante des besoins et de laisser un espace à la réaction de l'autre rend l'appréciation beaucoup plus digeste que le compliment.

Quand, repris par la force de l'habitude, j'ai envie d'exprimer un jugement positif, je peux prendre le temps de me relier à moi-même à l'aide des quatre étapes de la célébration, si je souhaite profiter de cet élan de gratitude pour prendre soin de la relation. Ainsi, à la fin d'un repas préparé par ma femme, les premiers mots qui me viendraient seraient les jugements :

– *C'était délicieux, tu es vraiment une très bonne cuisinière.*

Si j'essaie de les traduire, je pourrais dire :

– *Quand je constate qu'au cours de ces cinq dernières minutes je n'ai pas eu une seule pensée, mais que j'étais purement dans la sensation de plaisir que me procurait ta tarte (observation), je suis émerveillé de vivre grâce à toi une telle jubilation sensorielle (sentiment et besoin du passé). Et là, je goûte le bonheur de recevoir ce genre d'attention (sentiment et besoin du présent). Est-ce que tu réalises à quel point j'ai pris plaisir à ce repas (demande de reformulation) ?*

Suivant les personnes, une résistance peut surgir tout autant dans le fait de recevoir l'appréciation que de la donner. Pour ma part, je me souviens du mouvement de panique qui m'habitait quand j'étais confronté à une appréciation. Loin de la déguster avec plaisir, je la subissais plutôt avec une intensité aussi grande que celle que mon interlocutrice cherchait à y mettre. J'ai pu constater que ce mouvement de recul est fréquent, spécialement chez des hommes. Aussi, par compassion pour ces difficultés à recevoir, je préconise souvent aux participantes de mes séminaires d'attacher au préalable leurs

partenaires sur une chaise avant de leur infliger la torture de leur faire part de tout ce qu'elles aiment chez eux.

Apprendre à recevoir fait aussi partie de l'entraînement à la célébration. C'est un apprentissage qui nécessite une attitude d'ouverture envers notre polarité féminine. Pour ceux qui souhaiteraient développer leur capacité à recevoir, je propose d'accepter pendant un temps tous les cadeaux qu'on cherche à leur faire : les petites attentions, les appréciations, les sourires, les partages, etc. ; d'étudier les réactions que cela suscite en eux à chaque fois, afin de devenir plus intimes avec leurs défenses et avec les parts d'eux-mêmes qui, frustrées par ces défenses, aspirent à s'épanouir. Commencer ainsi à apprivoiser leurs peurs d'être heureux et à s'ouvrir à l'abondance de la vie.

Deux exemples de célébration avec Daniel

J'ai beaucoup de reconnaissance pour le fait d'être accompagné, pas seulement d'être accompagné par toi, Jacqueline, mais aussi que nous soyons accompagnés tous les deux sur notre chemin. J'ai de la reconnaissance du fait que tu sois allée me chercher, que tu aies prêté de l'attention aux signaux qui venaient d'ailleurs et que tu te sois laissée ainsi conduire vers moi. Cela me donne de la douceur et de la tranquillité et cette paix me procure une confiance et une sécurité intérieure. Je vois que de l'énergie se dégage quand je suis dans la confiance. Je suis vraiment fasciné de tout ce que j'arrive à faire avec toi, de toute l'énergie que, grâce à notre relation, j'ai maintenant à disposition.

Une autre chose qui me frappe est la présence que nous avons à ce que l'autre vit. J'apprécie les attentions que nous nous offrons, comme simplement de nous demander comment s'est passée la journée ou la nuit. Il y a une fluidité dans nos échanges. Avec toi, ils sont souples, reposants, agréables. Je préférerais même dire ondulants, comme le mouvement de la houle sur le lac. J'ai l'impression que nous sommes tous les deux dans

ce balancement très doux. C'est nouveau pour moi et je suis rempli de gratitude pour cette facilité. J'aime aussi de prendre le temps de discuter sur les points difficiles entre nous. Je vois que si les conflits sont aplanis au fur et à mesure, un grand espace de disponibilité s'ouvre, et j'y trouve de la sécurité et de la confiance.

L'appréciation devient particulièrement savoureuse quand nous acceptons de reconnaître en nous la même beauté qui nous émerveille chez l'autre. Nous ne pouvons regarder le monde qu'à partir de nos moyens et, si nous honorons une qualité chez autrui, c'est qu'elle est présente en nous. Le miroir qu'incarne notre partenaire permet alors de révéler ce que nous portons, au moins en potentiel. Cette reconnaissance, je la vois comme l'une des chances apportées par la relation de couple d'aider les partenaires à se connaître.

La beauté de mon amie, qui tant m'enchant, c'est ma beauté. Si sa grâce me fascine, c'est que je la porte en moi, enfouie sous les couches de la gêne et de la maladresse. Et si ma compagne apprécie à ce point ma confiance, c'est que pour elle, elle reflète la sienne.

CONSCIENCE EN TOUTES CHOSES OU CÉLÉBRER LES BESOINS INSATISFAITS

*Quand tu te lèves le matin,
remercie pour la lumière du jour,
pour ta vie et ta force,
remercie pour la nourriture et le bonheur de vivre.
Si tu ne vois pas de raison de remercier,
la responsabilité repose en toi-même.
Tecumseh, chef shawnee*

Témoignage de Cécile

Mon ami, avec qui j'ai vécu une relation pendant neuf ans et que je considérais comme l'homme de ma vie, m'a quittée pour vivre avec une autre femme. Tout d'un coup, c'était comme si tout s'effondrait autour de moi. Je n'avais jamais autant souffert et j'aurais fait n'importe quoi pour que nous restions ensemble. J'étais complètement désespérée ; c'était insupportable d'imaginer que nous n'allions pas poursuivre notre relation.

Je n'avais plus de repères et je ne savais plus quel but donner à ma vie ! C'était une remise en cause de tout ce qui avait tant compté pour moi.

J'ai profité de ce moment où j'étais si mal pour effectuer une recherche de sens et pour m'occuper de moi. Et, déjà un an après cette rupture, j'ai pu remercier mon ex-ami, sincèrement, sans arrière-pensées, de m'avoir quittée.

En évoquant ces événements, je me sens libérée. Je me réjouis du chemin que j'ai pu faire et de tout ce que j'y ai découvert. Il m'a permis de me retrouver et de me réconcilier avec moi-même. J'ai pu réaliser combien je m'étais jusqu'alors peu écoutée et respectée.

Je vois maintenant que j'ai cru longtemps devoir m'occuper en priorité des besoins des autres pour pouvoir être aimé. Cet espace ouvert pour mon évolution m'a permis de grandir, de retrouver la liberté, la simplicité. Ah, pouvoir juste être moi ! Aller à la piscine ou m'habiller ainsi que je le désire, sans me poser la question de ce que va en penser l'autre.

J'ai appris à prendre soin de mes besoins, à m'écouter, à me respecter. J'ai pu créer une réelle autonomie en n'étant plus dans la peur des réactions de mon entourage, en étant juste à l'écoute de ce que j'ai envie de faire.

J'ai tout à fait confiance que la prochaine personne avec qui je vais partager ma vie ne sera pas pareille à mon ancien ami. Il y aura en tout cas entre nous le respect, l'écoute, le partage et l'accueil bienveillant de nos différences. Il est désormais essentiel pour moi de pouvoir communiquer ensemble, de se dire les choses, surtout les plus délicates.

Je me souviens du sentiment de délivrance qui m'a habité la première fois où j'ai pris conscience que ce qui m'exaspérait tant chez ma partenaire représentait une opportunité de dépasser mes limites. Une liberté totale m'apparut soudain par rapport à notre relation : plus rien n'était à craindre ni à fuir, tout chez elle devenait un cadeau pour moi ! Ce fut un de ces instants fondateurs sur lesquels je peux m'appuyer pour cheminer dans l'existence d'une manière qui me satisfasse.

J'aime à parler de maturité pour un couple, quand les partenaires ont dépassé le stade de l'indignation, de la frustration ou de la résignation face à ce qu'ils perçoivent comme des défauts de l'autre, pour faire de ces stimuli désagréables le support de leur évolution.

Pour s'ancrer dans cette phase délicate de la vie de couple, la pratique de la célébration peut être d'un grand secours. Son usage change notre rapport avec les aspects qui nous déplaisent chez

notre compagnon ou notre compagne, et nous permet de mieux comprendre pourquoi nous sommes rentrés dans une relation intime avec précisément celui-ci ou celle-ci.

Il y a, semble-t-il, dans la relation de couple une habitude commune à la plupart d'entre nous de choisir un partenaire qui éclairera, par le jeu des miroirs⁴, des aspects délicats et douloureux de notre vie intérieure. C'est le puissant, mais inconscient, chemin d'apprentissage de la souffrance.

Deux types de motivations sont à la base du choix de notre partenaire. Les premières, conscientes, se composent des côtés plaisants de l'autre, de tout ce qui nous attire chez elle ou lui. Les secondes, inconscientes, sont constituées des miroirs insupportables de nous-même, qui nous aideront à poursuivre notre évolution. Idéalement, si nous aimons goûter à la fois l'apprentissage et le plaisir de vivre, il serait souhaitable de pouvoir célébrer les deux. Mais cela nous demande de développer notre capacité à remercier notre partenaire pour les points douloureux qu'il met en lumière, parce que cet éclairage nous donne l'occasion de grandir.

Ce qui nous permet d'atteindre cette gratitude dans les moments difficiles du quotidien est d'en trouver le sens. Généralement, nous voyons bien à quel point notre compagnon est exaspérant quand il s'affaire juste à l'heure où nous souhaiterions partir avec lui. Recevoir une certaine dose d'empathie peut déjà nous soulager, mais la perspective change au moment où nous commençons à réaliser le sens de cet incident et à comprendre pourquoi il stimule à ce point notre énervement. Peut-être, dans ce cas précis, avons-nous à prendre conscience de la rigidité de nos fixations sur l'avenir ou de notre difficulté à prendre soin de nous-mêmes ?

Parfois, je vis comme passionnante la recherche du cadeau derrière l'événement qui avait, croyais-je, provoqué ma colère. Cette écoute seule change complètement la perspective, et je me retrouve rempli de curiosité et de jubilation !

4. Pour une meilleure compréhension du mécanisme des miroirs, vous pouvez vous reporter au chapitre qui lui est consacré.

La procédure pour célébrer les besoins insatisfaits est la même que celle que nous avons déjà employée pour les besoins satisfaits, mais avec une polarité inversée.

Nous commençons par le jugement que nous avons sur l'autre.

– *Elle est insupportable : elle n'a jamais idée de l'heure qu'il est !*

Ensuite, nous parlons du sentiment et du besoin insatisfaits au moment où s'est passé l'événement.

– *Je me sens profondément irrité, parce que je souhaiterais recevoir plus d'attention et pouvoir faire le meilleur usage de mon temps.*

Puis, nous faisons part à notre vis-à-vis du sentiment qui nous habite dans l'instant.

– *Je suis découragé de constater la répétition de ces moments !*

Enfin, nous terminons par une demande d'empathie, puisque manifestement nous en avons besoin.

– *Serais-tu d'accord pour reformuler ce que tu m'as entendu dire ?*

Si nous obtenons une réelle attention empathique, pendant tout un temps, la chaîne des sentiments douloureux et des besoins insatisfaits va se dérouler. Si nous arrivons à rester dans l'accueil de ce mouvement jusqu'à son terme, cela conduira à un apaisement. C'est le moment de chercher le sens de ce qui nous est arrivé.

En l'occurrence, dans cet exemple, une fois que cet homme sera relié en profondeur à sa frustration, puis mis en contact avec ses besoins de considération, d'autonomie et de confiance en lui, il pourra toucher à ses désirs de vivre plus de légèreté dans ses relations et plus de « lâcher prise » dans ses activités. Prendre conscience de ces aspirations changera certainement sa vision de ce qu'il croyait être un problème avec sa compagne. Il verra plutôt maintenant un conflit interne entre une part active, soucieuse de faire le meilleur usage de son temps, et une autre, refoulée, rêvant d'une autre manière de vivre.

Le dialogue se poursuivra entre lui et lui-même. Il se pourrait même qu'il devienne plus indulgent vis-à-vis des retards de son amie.

Question :

- *Pourquoi commençons-nous par un jugement plutôt que par un fait ?*
- Parce que, pour moi, le jugement donne au moins autant d'informations sur les besoins en cause que les faits. Les jugements sont pleins de renseignements cachés et, grâce à eux, nous allons plus vite à l'essentiel, pour autant que nous n'accordions pas crédit aux croyances qui les sous-tendent. Pour exploiter cette mine, il nous est nécessaire de garder la capacité d'en tamiser le minerai au crible de notre conscience.

Exemple de célébration des besoins insatisfaits avec Brigitte

Brigitte :

Les faits sont simples. Je n'habite pas avec mon ami et nous nous voyons très peu. Nous sommes en train de dîner et, soudain, il s'endort à table. Forcément, cela m'énerve et en même temps je comprends. Du coup, je le laisse dormir et je choisis de faire autre chose. Au bout d'une demi-heure, il se réveille et il vient me rejoindre devant la télévision. À la fin du film, il me lance « Ah, c'était chouette la partie de kayak ! » (*Nous avions initialement prévu d'en faire une.*) Là, j'ai explosé et on s'est engueulés.

J'étais contente d'arriver à le laisser dormir, mais cela me faisait quand même une tension. Si j'avais vraiment écouté ma frustration, je lui aurais dit d'emblée : « Eh, tu dors, ça fait chier ! » Mais, je ne voulais pas le faire, parce que je voyais bien qu'il était crevé et j'avais envie d'en tenir compte.

Jean-Philippe :

Tu te sentais écartelée entre deux tendances ?

Brigitte :

Voilà, entre vouloir répondre à ce dont il avait besoin lui et ce dont j'avais besoin moi.

Jean-Philippe :

Qu'est-ce que tu t'es dit quand tu t'es retrouvée en train de réagir avec cette vivacité ?

Brigitte :

D'abord, je me suis écroulée intérieurement. J'étais hyper déçue de moi. En même temps, au fur et à mesure que je m'énervais, je me rendais compte que j'étais triste de réagir ainsi. J'avais l'impression d'avoir raté un exercice...

Jean-Philippe :

Tu voyais là une occasion d'être plus douce pour votre relation ?

Brigitte :

C'est ça, j'étais tellement désolée de la différence entre l'intention que j'avais mise et le résultat.

Jean-Philippe :

Et maintenant, quand tu te relies à ce qui s'est passé, comment te sens-tu ?

Brigitte :

Je me sens assez sereine et cela m'étonne. J'avais peur de fondre en larmes en le racontant et je suis surprise de constater les prises de conscience que j'avais déjà faites.

Jean-Philippe :

Est-ce que tu veux dire que tu es étonnée d'avoir aussi vite cheminé émotionnellement, que c'est beaucoup plus facile à visiter que tu ne l'imaginais ?

Brigitte :

Oui. Je réalise que je suis quand même assez au clair avec ce qui s'est passé. Je ne sais pas comment faire pour gérer mieux une situation similaire, mais j'ai confiance dans le fait que cette prise de conscience me permettra de la vivre autrement.

Jean-Philippe :

J'imagine que tu voudrais arriver à contribuer à ce que d'autres disputes éventuelles se déroulent autrement ?

Brigitte :

Oui, oui, tout à fait... *(silence, puis à partir de ce moment ralentissement du débit de la parole)*

Jean-Philippe :

Tu as l'air toute surprise de ce qui se passe en toi.

Brigitte :

Je me dis : « Il faut que je me fasse plus confiance ! »

Jean-Philippe :

Tu aimerais pouvoir mieux te reposer sur tes moyens ?

Brigitte :

Oui, je vois que j'ai les moyens pour gérer ces conflits et ce qui me mine, c'est que je n'y crois pas assez. J'ai tendance à me reposer sur mon ami et je me rends compte que maintenant je ne veux plus le faire. Objectivement, je crois que j'ai beaucoup plus cheminé que lui. Donc, d'une certaine façon, c'est ma responsabilité de prendre en charge mes émotions et les siennes.

Jean-Philippe :

Et tu te sens l'élan et les moyens de prendre cette responsabilité en charge pour votre relation, dans une certaine mesure ? De tenir compte de sa difficulté et toi de prendre du recul ?

Brigitte :

Oui... parce que pour moi, c'est continuer mon apprentissage : rester avec ce qui m'appartient et être au clair sur ce qui ne m'appartient pas.

Jean-Philippe :

En dehors du bien pour votre relation, ce travail intérieur te permet de continuer à cheminer ?

Brigitte :

Ben oui... *(rires)*

Jean-Philippe :

Cela te paraît joyeux de le sentir ?

Brigitte :

Oui. Je me rends compte que c'est lié à ce que j'ai fait pendant ce stage : me relier concrètement à la confiance en moi et m'y confronter.

Jean-Philippe :

J'ai l'impression que ce serait dans la continuité de ce que tu dis de célébrer ton potentiel. Non ?

Brigitte :

Tout à fait. Célébrer des qualités que je porte en moi : de générosité... d'ouverture du cœur. J'aime donner, vraiment... Et en même temps, le chemin que j'ai parcouru amène beaucoup plus de goût quand je donne. C'est presque comme si cela ne venait pas de moi. Il se passe quelque chose bien au-delà des mots.

Jean-Philippe :

Cela vient d'une grande profondeur ?

Brigitte :

Oui, parfois, je suis surprise. Il y a un étonnement à moi-même... Par moments, je ressens un amour immense pour quelqu'un. Je le vis très puissamment avec mon ami. Je serais prête à tout donner pour lui. J'ai envie de faire confiance à l'amour que je lui porte... Il y a un élan très vrai là-dedans. C'est pour cela qu'il me tient tant à cœur de cheminer dans cette relation. Je crois à cette authenticité avec lui. J'aimerais bien l'amener là. (*rires*)

Jean-Philippe :

Tu as l'espoir que cette forme d'amour va finir par le tenter ?

Brigitte :

Cela le tente. Il le dit... Mais cet amour, on ne l'approche pas de la même façon.

LE CONFLIT VÉCU COMME UNE OPPORTUNITÉ

*Les conflits sont issus des défis que l'esprit nous présente.
Ce sont des cadeaux destinés à nous aider à aller de l'avant.
C'est grâce aux conflits que nous apprenons à nous connaître
et que nous découvrons de nouvelles situations
où faire usage de nos dons.*

Sobonfu Somé

Je craindrais les couples qui ne se seraient jamais disputés (certains me l'ont affirmé). Je me demande comment cet état de pacification est possible s'il y a de part et d'autre écoute de soi-même et intégrité ? N'y a-t-il pas pour ces couples engourdissement ? Ne se privent-ils pas d'un moteur puissant d'évolution ?

Un couple qui n'aurait jamais traversé un conflit jusqu'à son paroxysme, avec suffisamment de bienveillance pour rester dans l'honnêteté de ce que chacun ressent, avec le respect de sa propre souffrance et de celle de son partenaire, pour finalement atteindre l'autre rive comme lavé, ce couple se serait privé de la découverte d'une part de son potentiel.

**La violence n'est pas dans le conflit,
mais dans nos habitudes à les éviter,
dans notre peur de nos peurs qui nous pousse
à reporter une opération libératrice.**

Contrairement à une croyance que je rencontre souvent, je vois la confiance dans le conflit comme un des fondements d'une attitude non-violente. Cette confiance nous permet d'oser plonger dans le conflit quand le moment est opportun et quand il ne s'est pas encore alourdi d'un poids de non-dits.

Il y a violence dans mes tentations d'éviter les problèmes. Quand le comportement de mon conjoint me déplaît, et que je n'ose pas le lui dire en face, je ferai entendre mon insatisfaction de façon voilée pendant quelque temps, et je la laisserai finalement éclater sous un prétexte quelconque. Il y aura un tel décalage entre la force de ce que j'ai accumulé et l'événement qui, soudain, fait sortir ma frustration, que je donne bien peu de chances à mon partenaire de décrypter tout ce cheminement.

Il y a violence dans mes incapacités à gérer le conflit quand finalement il me rattrape. Il y a violence dans les jugements que j'ai emmagasinés, dans les accusations que je lance à ma partenaire sans lui exprimer ce que je voudrais d'elle.

Il y a non-violence quand j'ose dire mon insatisfaction en en prenant la responsabilité. Il y a non-violence quand je parle à partir de mes besoins, quand j'assume mes frustrations, quand j'ai réussi à me clarifier pour dire à l'autre ce qu'il pourrait faire pour me satisfaire.

Le conflit est porteur de ressources cachées, qui se dévoilent quand nous le prenons à bras-le-corps.

LES MIROIRS : LE COUPLE, IMAGE DE NOS CONFLITS INTÉRIEURS

*Toutes les attitudes que vous entretenez avec vous-même
vous sont reflétées au travers de vos relations.*

El Morya

Comme l'illustre avec pertinence El Morya, dans le livre de Chantal Dumont *Le Passage vers un nouveau regard*, il y a un lien permanent entre notre vie extérieure et notre vie intérieure. Pour nous aider à prendre conscience de ce lien, El Morya propose d'utiliser l'éclairage

des miroirs que nous apporte notre entourage, puis d'utiliser cette faculté d'appropriation au service de notre développement.

Les miroirs sont les révélateurs de nos difficultés à accepter certains aspects de notre environnement. Ils sont les cadeaux que la vie nous apporte dans notre chemin d'apprentissage et d'accueil de nous-mêmes. **Tout ce qui suscite nos tentatives de défense ou de justification est un miroir.** C'est notre irascibilité envers le comportement d'autrui qui sera un indice probant qu'un jeu de miroirs est activé.

Si je ne supporte pas les cris de mon mari, hormis la sensibilité naturelle de mes oreilles, c'est qu'ils me révèlent ma violence refoulée. S'il m'est si difficile d'accepter calmement les notes scolaires de mon fils, c'est qu'elles me renvoient ma peur de l'échec. Si j'ai tant de mal à regarder les larmes de ma femme, c'est qu'elles me montrent ma propre fragilité, que j'essaie de me cacher.

Ces jeux d'éclairage ne sont évidemment pas mécaniques. Il existe différents types de miroirs. Ainsi, un miroir peut être :

- **franc** (un comportement de ma femme m'irrite, parce qu'il me reflète rigoureusement l'intolérance que je ne supporte pas de voir en moi).
- **grossissant** (dans ma relation de couple, je choisis un nouveau partenaire porteur des mêmes schémas qui m'exaspéraient tant chez le précédent, mais en pire).
- **inversé** (mon impression de solitude me montre ma peur de m'investir profondément dans une relation sentimentale).
- **neutre** (l'image qui m'est reflétée, par exemple mon compagnon tente de me convaincre de mon inaptitude sexuelle, ne correspond plus qu'à la mémoire d'un schéma de peur qui a été épuré).

Ce que j'aime chez quelqu'un est le miroir de mes besoins satisfaits.

Ce que je n'aime pas chez quelqu'un est le miroir de mes besoins insatisfaits.

Ce que je ne supporte pas en moi est fréquemment l'image inversée d'un potentiel que j'ai du mal à regarder en face (ainsi la dureté

de mes tensions musculaires s'avère être le miroir inversé de mon ouverture du cœur).

• **Exercice n° 9**
• ***Intégrer le miroir que m'offre l'autre***

• Mettez-vous en lien avec un trait de caractère que vous n'aimez
• pas chez trois personnes différentes, puis une caractéristique
• que vous appréciez chez trois autres connaissances. Notez-les.
• Pour chacun de ces traits posez-vous la question : « *Dans quelle*
• *mesure ce caractère est-il présent en moi ?* » puis, si vous le décou-
• vrez : « *Quel rapport est-ce que j'entretiens avec lui ?* »

Le couple intérieur

Les miroirs éclairent un autre aspect singulier des relations de couple : nous menons au moins toujours deux relations en parallèle, une à l'extérieur de nous-mêmes et l'autre à l'intérieur. Au fond de chacune et chacun de nous, vivent une part masculine et une part féminine. Quelle que soit la difficulté que nous rencontrons dans notre couple, nous pouvons trouver une correspondance avec les tensions entre nos parts internes. Cette analogie nous offre des opportunités particulières de faire évoluer nos relations de couple, puisque nous pouvons y arriver simplement en travaillant sur nous-mêmes. Si nous pacifions nos conflits internes, nous allons changer nos rapports avec les personnes qui nous stimulent.

Dernièrement, j'ai pu expérimenter cette correspondance. Je vivais depuis deux ans une période de célibat qui m'avait beaucoup apporté, puisque j'avais pu consacrer à la relation à moi-même plus de temps que jamais auparavant. Je fis la connaissance d'une femme pour laquelle je ressentais beaucoup d'affinités et qui, en même temps, me paraissait prise par de telles souffrances anciennes que je n'arrivais pas à croire qu'elle puisse dégager la disponibilité à l'autre que j'aspire à partager dans la relation de couple.

Il me semblait avoir suffisamment épuré le miroir de la souffrance, que j'avais exploré jusqu'à mon extrême lassitude dans plusieurs relations anciennes. Aussi, je voulais cesser ces rencontres, alors que mon intuition m'incitait à les poursuivre. Tirillé, je vis cette femme encore plusieurs fois. Un jour, elle fit elle-même le constat de nos trop grandes disparités et nous en restâmes là.

Troublé, j'allai trouver une amie, lui faisant part de ma perplexité d'avoir été conduit à persévérer dans une tentative que je croyais vouée d'avance à l'échec. Elle m'aida à en découvrir le sens en supposant que je cherchais peut-être encore de la douceur à l'extérieur de moi, au détriment peut-être d'un aspect intérieur qui aspirerait à me l'offrir. Soudain, je touchai ma part féminine comme jamais auparavant et je baignai dans le rayonnement de sa tendresse. Ce fut un moment extrêmement émouvant. J'essaie depuis d'entretenir ma liaison avec cette autre moi-même.

Peu après, je rencontrai ma compagne actuelle et je perçois la grande douceur que je reçois d'elle comme le miroir de cette ouverture qui s'est opérée en moi.

La maturité

L'AUTONOMIE

*Les causes véritables du contentement et de la satisfaction
doivent être recherchées en nous-mêmes.*

Le XIVe Dalai Lama

Tant que nous n'avons pas acquis une réelle confiance, nous portons un mendiant en nous. À longueur de journée, il quémande des aumônes :

- *Souriez-moi et prouvez-moi que je suis quelqu'un d'aimable !*
- *Accueillez mes faiblesses et faites semblant de croire à toutes les images que je projette pour les cacher !*
- *Entendez mes peurs, même si je ne les exprime pas ; soulagez-les toutes et aidez-moi à les rejeter dans les décharges de mon inconscient !*

Le chemin vers la royauté de notre autonomie commence par un regard conscient sur ce mendiant. Plus nous arriverons à donner d'empathie et de reconnaissance à cette part interne, plus elle s'apaisera et moins nous nous identifierons à cette habitude d'angoisse. Ainsi, nous pourrions lui dire :

– *Cela a l'air très difficile pour toi de te relier à tes peurs, tellement elles te semblent puissantes ? Est-ce que je te comprends bien ? Souhaiterais-tu être pleinement assuré que tu vas être accueilli, quoi que tu exprimes, quoi que tu fasses ? Voudrais-tu être soutenu pour mieux accepter ce que tu n'aimes pas de toi ? Te sens-tu prêt à m'en parler ?*

Notre autonomie part d'un respect de nous-même à chaque instant. Respect de nos forces et de nos faiblesses, respect de nos émotions et de leurs besoins sous-jacents, et aussi respect de nos zones d'impuissance. Nous manifestons certainement plus notre autonomie en constatant que nous sommes démunis dans telle situation et en exprimant une demande de soutien, qu'en nous forçant à gérer un événement dans une tension extrême, piégé par l'image de l'indépendance que nous imaginons devoir acquérir.

À partir de l'acceptation de nos vulnérabilités, nous allons pouvoir bâtir une réelle confiance en nous-même.

**L'autonomie est la capacité de rester fidèle
à soi-même et en même temps ouvert à autrui.
Elle n'est ni la dépendance, ni l'indépendance,
mais ne peut se vivre que dans la conscience
de l'interdépendance.**

En CNV, l'attention n'est pas focalisée sur la situation, mais sur les mouvements qu'elle produit en nous-même. Elle ne préconise pas de stratégies particulières ; au contraire, l'accent est mis sur l'accueil des besoins et les stratégies surgissent, dans leurs justesses, de cette écoute. Ce qui compte, c'est le respect de nous-même d'instant en instant, un respect si grand qu'il inclut l'autre. La CNV est un art martial sensoriel, que nous pouvons mettre au service de l'autonomie des partenaires dans le couple. En voici deux illustrations.

Premier exemple

Je reçois un message désagréable à entendre et qui touche en même temps beaucoup mon compagnon.

Si je mettais l'accent sur la situation, je risquerais de partir en vrille et de commencer à exprimer des reproches dans un moment où ni l'un ni l'autre n'avons vraiment les moyens de le gérer.

Aussi, j'écoute d'abord dans mon corps le mouvement de l'émotion.

Je ressens de l'irritation, de la frustration et beaucoup de confusion.

Où ai-je le plus l'élan de porter mon attention : chez moi ou chez mon ami ?

Chez lui. Je suis touchée par sa détresse.

Quelle est ma disponibilité ?

Elle est réduite, puisque je suis affectée par ce que j'ai entendu. Puis-je mettre de côté cette agitation intérieure, pour le temps de notre échange ?

Si je suis honnête : non, les sentiments qui me remuent sont trop forts. Néanmoins, je suis désireuse d'écouter mon ami.

Je choisis de lui offrir un accueil empathique et en même temps, je garde une attention à moi-même.

Dès qu'un espace favorable s'ouvrira, je prendrai quelques instants pour me donner de l'auto-empathie.

Deuxième exemple

Mon amie exige de moi tel comportement si je souhaite garder son amour.

En me focalisant sur l'événement, je risquerais de me laisser déborder par la violence de mes réactions.

J'accueille ces réactions en moi, sans intention d'en faire quelque chose.

Je ressens une accélération de mon métabolisme et un puissant mouvement de fuite.

Je m'offre un moment d'arrêt et goûte le ralentissement en moi. Puis, je m'écoute à nouveau.

Je constate beaucoup de jugements sur mon amie.

M'est-il possible de les traduire en besoins et d'en prendre la responsabilité ?

Oui. Je prends le temps de rester ensuite quelques secondes avec l'apaisement que cette opération suscite dans mon corps.

Y a-t-il un besoin qui à cet instant, demande à être satisfait ?

Oui. Je l'exprime avec le maximum d'authenticité et je fais une demande de connexion.

Les stratégies adéquates se construiront au fur et à mesure dans cette vigilance de l'instant.

UN DIALOGUE INTÉRIEUR ENTRE LES PEURS ET LA CONFIANCE

*Ceux qui s'aiment avec maturité se libèrent mutuellement,
ils s'aident à détruire toutes sortes de liens factices, d'attachements.*

L'amour qui est donné avec la liberté devient un art.

Osho

Nous voici maintenant à l'intérieur du cœur d'un homme qui, silencieux, regarde sa femme assise à côté de lui sur le canapé. Il espère un signe d'attention de sa part, mais elle est absorbée par la lecture de son magazine préféré. Au détour d'une page, il aperçoit les abdominaux bronzés d'un acteur célèbre. Pendant qu'elle continue tranquillement sa lecture, il regarde son propre ventre, consterné par l'accumulation des bourrelets.

À ce moment-là un processus d'emballement, qu'il connaît bien et qu'il redoute, s'opère en lui. La meute de ses peurs apparaît et se met à hurler :

– *Est-ce que tu crois qu'elle nous aime ?*

Ayant expérimenté les risques de se laisser emporter par l'agitation de ses peurs, dans un premier temps, il ne leur répond pas et se met en lien avec une zone de confiance en lui. Vexées qu'il ne leur prête pas attention, elles se mettent à crier plus fort :

– *Crois-tu qu'elle puisse nous apprécier, grassouillet comme tu es ?*

Il ne se sent pas assez solidement installé dans cette partie en confiance pour accueillir ses peurs avec empathie. Aussi, il prend une minute pour respirer lentement et profondément depuis le ventre. Ensuite, s'estimant suffisamment apaisé, il se met à leur écoute et reformule :

– Voudriez-vous être rassurées de l'intérêt qu'elle peut nous porter ?

– *Bien sûr, mais regarde-toi, nous ne sommes pas assez bien pour elle !*

– Vous voudriez être sûres que nous pouvons être appréciés tels que nous sommes ?

– *Ça, nous ne pouvons même pas le croire ! Sais-tu à qui elle pense quand elle est dans nos bras ?*

À ce stade, il a la tentation de croire ses peurs et d'alimenter leurs fantasmes. Il marque un temps de silence et se recentre dans cette zone de tranquillité qu'il commençait à quitter. À partir de la distance qu'il a prise avec ses peurs, il se remet à leur écoute.

– Est-ce que le doute est quelque chose de très douloureux pour vous ?

– *Tu sais très bien à quel point c'est insupportable pour nous et à quel point nous craignons qu'elle nous quitte !*

Entendre cela fait monter l'agacement en lui. Il se décide à le partager.

– Je suis choqué de vous entendre, je souhaiterais que nous puissions faire plus confiance à la force de notre couple et à la vérité de ce que nous y vivons. Est-ce que vous arrivez à sentir qu'en ce moment c'est vous qui créez une séparation entre elle et nous ?

– *Oui, on le sent... Mais, c'est plus fort que nous. On saisit chaque occasion pour douter.*

Il réalise que ses peurs ont besoin d'aide pour arrêter leur emballement habituel et, pour les soutenir, il leur propose une empathie centrée essentiellement sur leurs besoins.

– Si je vous comprends bien, mes peurs, il vous serait nécessaire dans ces moments de doute de pouvoir vous accrocher à quelque chose qui vous donnerait de la sécurité ?

– *C'est cela, nous détestons ne plus trouver de points où s'accrocher.*

– Auriez-vous besoin d'aide dans ces moments-là ?

– *Évidemment !*

– Et maintenant seriez-vous disposées à ce que je parle de vous à Maud ?

– *D'accord, mais nous nous mettons en retrait pour observer.*

Il prend le temps de vérifier que la partie avec laquelle il est en lien est prête pour discuter avec sa femme. Quand il se sent suffisamment en accord, il reporte son attention sur elle. Puis, il se lance.

– Maud, je souhaiterais te dire ce qui se passe en moi depuis cinq minutes. Es-tu disponible pour m'écouter ?

– *Bien sûr, dit-elle, intriguée, en posant son magazine.*

– Je ne sais pas comment tu vas le prendre, mais depuis que je me suis assis à côté de toi je suis en proie à des peurs que j'ai du mal à gérer. Je me monte la tête jusqu'à douter de l'amour que tu me portes... L'exprimer maintenant me fait déjà du bien... Pourtant j'aimerais aller plus loin, et ne pas me laisser dominer par elles. Es-tu surprise que je me fasse de telles prises de tête ?

– *Pas du tout, parce que je me fais les mêmes régulièrement.*

– Je suis soulagé d'entendre que je ne suis pas le seul... Serais-tu d'accord pour passer maintenant cinq minutes à se dire ce qu'on apprécie chez l'autre ?

– *J'adorerais.*

LA FIDÉLITÉ À NOS BESOINS

*Le cœur languit d'être ouvert.
Quand un cœur rencontre un cœur ouvert,
quand une allumette s'approche d'une allumette allumée,
elle se réjouit dans l'unité, dans la flamme ;
il n'y a plus d'allumette.*

Éric Baret

Bien des textes, religieux, spirituels ou légaux, présentent la fidélité comme une vertu importante pour la relation de couple. Pourtant, la notion de fidélité dans le couple m'inquiète quand je la perçois vécue comme un concept. Lorsque des conjoints ne sont pas suffisamment au clair sur leur besoin de sécurité, je crains que la fidélité ne serve alors à déguiser des peurs refoulées. Je me méfie des vœux et des promesses. Derrière ces contrats avec l'avenir, je devine des tentatives de se protéger de souffrances imaginées et d'apaiser les fantasmes angoissants de la jalousie.

Si l'idée de la fidélité est tant répandue, c'est que cette stratégie répond à des besoins importants. Entre autres, celui de prendre soin de la relation de couple. Mais la fidélité vue comme une règle de conduite entrave la créativité de nos élans. Elle risque même de nous déconnecter du besoin de prendre soin de la relation, en stimulant des résistances, comme le font si bien toutes les formes d'exigences. La fidélité vécue, non plus comme une règle de conduite, mais comme un art de vivre, nous amène naturellement à être à l'écoute de ce qui se joue pour nous et pour l'autre. Elle ouvre une opportunité au couple : celle de développer un respect authentique pour notre entourage, grâce à une sensibilité élargie, qui englobe nos besoins et ceux de notre environnement.

Il est bien différent de vivre la fidélité reliée à la dimension des besoins, que de la vivre figée sur une vision stratégique. La fidélité essentielle aux besoins activés dans l'instant ne nous dit jamais ce qu'il serait bon que nous fassions : une action judicieuse surgit de

cette écoute. Il est infiniment précieux pour le couple de ne pas avoir une idée préconçue de nos actions. Savoir d'avance ce qui est bon pour nous est une bonne manière d'augmenter la pression de nos exigences intérieures. Jusqu'au moment où nous nous voyons agir selon tout le contraire de nos souhaits.

Souvent, on m'a fait part de la crainte que cette écoute de nos besoins entraîne une complaisance envers nos envies et qu'elle nous pousse à satisfaire nos caprices. Pourtant je constate que la fidélité, au sens conjugal du terme, n'est pas une réalité si répandue. C'est justement parce que nous essayons de réfréner nos envies, que nous nous retrouvons en train de nous laisser dominer par elles ! Je veux croire, au contraire, que le respect de nos besoins nous fait vivre des relations de couple plus stables.

J'avais été excédé en regardant une scène dans un film de James Bond. Enfermé dans une des cabines d'une grande roue avec une femme qu'il désire, le héros essaie de l'embrasser, se fait repousser et, pour la convaincre, lui murmure à l'oreille : « *Vivez l'instant présent !* ». Je me souviens de mon indignation et de m'être exclamé : « Ce n'est pas ça l'instant présent ! » Bien sûr, vivre l'instant présent n'empêche pas de faire l'amour avec celui-ci ou avec celle-là, pour autant que cela se passe dans une réelle écoute des besoins mutuels et une sensibilité à notre environnement. Même si je suis en lien avec un besoin de légèreté, je nourris la profondeur de mon être en le respectant. Mais, si l'instant présent se résume au culte de nos envies de moments en moments, cela ne peut conduire au bout du compte qu'à une accumulation de confusion et de souffrance (à mon sens, l'état actuel de la planète en est la démonstration).

Prenons un exemple : Monsieur X est séduit par Madame Y. Celle-ci vient de l'inviter à passer la nuit avec elle. Vivre l'instant présent consiste pour lui à respecter trois niveaux d'attention en même temps. Ce que je vais décrire maintenant n'est surtout pas une marche à suivre, mais une représentation de ce qui peut se jouer, de manière simultanée, à l'intérieur d'un être humain attentif à ce qui se vit en lui et autour de lui. Il se relie à son ressenti et à son besoin, en l'occurrence à toute l'attraction qu'il éprouve pour cette personne,

avec en sourdine de la gêne et de la confusion, une crainte de la blesser elle, ainsi d'ailleurs que sa compagne. Il voit son désir de respecter l'une et l'autre. Sa crainte le met en lien avec les sentiments et avec **les besoins de la femme qui se trouve en face de lui**. Il perçoit toute la vulnérabilité qui l'habite depuis qu'elle s'est déclarée et son appel à être sécurisée. Enfin, il se relie **aux besoins de leur environnement**. Cela l'amène à se rappeler la fragilité de sa compagne au sujet d'expériences sexuelles en dehors de leur couple et le souci d'intégrité qu'elle a dans ce domaine. Il émerge alors la nécessité d'un temps de recul avec lui-même avant de se décider. Une action surgit naturellement : il va passer la nuit avec cette femme, prendre soin de la relation avec elle, mais pas sur le plan sexuel. Le lendemain matin, tout est à re-écouter dans une totale nouveauté.

UNE SÉPARATION RESPECTUEUSE

Et quand tous les espoirs
Ont épuisé ta quête
Quand les déguisements
De ton cœur se libèrent
L'amour est toujours là
En silence et patient
T'accueillant dans ses bras
Chantal Dumont

Comment cheminer à travers les souffrances de la séparation ?

Pouvoir incarner l'amour peut être plus difficile dans les premiers temps de la séparation que dans le quotidien de la relation. Les arriérés d'empathie surgissent soudain en pleine lumière. L'élaboration

de notre rôle de victime ou notre culpabilité plus ou moins refoulée nous entraîne dans un bain de croyances glauques.

Nous pourrons traverser la douleur quand nous lui donnerons toute notre attention. Plus nous arriverons à vivre ce mouvement de manière pleine et entière, plus nous pourrons rester dans la « sensorialité » de nos émotions, et plus nous passerons rapidement les différentes phases de ce deuil, selon un ordre organique.

Lorsque nous nous laissons aller à vivre le processus de deuil de cette façon, il se produit un lâcher-prise progressif de nos résistances. Nous comprenons la situation, ensuite nous l'acceptons, puis nous l'accueillons totalement, pour aboutir à une célébration. Une fois ce niveau atteint, nous accédons à un regard global. Les comportements que nous qualifions de coupables sont perçus comme des étapes de notre développement et, au lieu de pardonner à celui qui les a « commis », nous le remercions pour ce qu'il nous a permis de vivre.

Le fait que nous essayons de suivre l'ordre organique du processus de deuil nous demande d'en respecter chaque étape. La difficulté avec certaines phases est que nous n'en supportons pas l'intensité : nous faisons alors beaucoup d'efforts pour l'éviter, ce qui nous enferme dans cette résistance. Lorsque nous arrivons à rester avec notre douleur, nous pouvons finir par la traverser, pour autant que nous parvenions à accueillir la montée de la sensation jusqu'à son paroxysme. Parfois, nous ne sommes pas prêts à naviguer sur des mers agitées. L'étape à respecter s'avère à ce moment-là une phase d'arrêt. Nous pouvons accueillir les besoins qui la motivent : repos, digestion, ressourcement ou autre. Si nous écoutons l'énergie activée et acceptons de nous poser aussi longtemps que nécessaire, l'arrêt en sera plus court.

Véronique m'avait demandé un soutien empathique, parce qu'elle avait l'impression d'être bloquée dans un travail de deuil qu'elle avait commencé quatre ans plus tôt. Elle avait alors quitté son mari, après de nombreuses années de vie commune, beaucoup de stress et une longue dépression. Elle avait effectué tout un cheminement intérieur,

mais il lui restait beaucoup de colère envers son « futur ex-mari » (leur procédure de divorce était en cours), que les conflits suscités par l'éducation de leurs deux enfants stimulaient régulièrement.

Finalement, après une demi-heure d'écoute, elle a réalisé qu'elle n'était pas encore disponible à sa colère. Elle vivait une nouvelle relation de couple, dans laquelle elle s'épanouissait beaucoup. Le plus fort dans le présent était l'angoisse de perdre la beauté de ce qu'elle construisait. « La colère m'éclate dans tous les sens », disait-elle, « alors que maintenant je suis dans un mouvement de concentration. Je cherche à mettre du liant entre mes différentes parties ». Le plus important pour elle était de renforcer une stabilité intérieure, afin d'apaiser ses peurs et d'atteindre un état d'harmonie.

Véronique a accepté de vivre pleinement cette étape. Elle a décidé de prendre particulièrement soin d'elle pendant un temps et d'arrêter de lutter contre sa colère, de façon à lui donner moins d'importance. L'autre conséquence fut qu'elle ne ressentait plus l'envie de se confronter avec son ancien compagnon ; persuadée qu'en se consacrant plus à elle-même, elle deviendrait moins réactive vis-à-vis de lui, ce qui l'aiderait lui à bouger de son côté.

Comment rester dans la bienveillance vis-à-vis de nos ex-partenaires ?

J'aimerais que nous puissions respecter l'intention qui nous a fait construire et nourrir une relation de couple. Je suis parfois choqué de la transformation du regard que l'on porte sur son ancien partenaire, après une séparation. Cet être que l'on voyait comme si aimable et adorable, peut se transformer soudainement en une créature méprisable et haïssable. Le caractère binaire de ce regard démontre qu'il était constitué en grande partie de croyances et de jugements. Le ressentiment que nous ressasons après la rupture révèle nos manques d'empathie. Tant que nous restons dans un mouvement de pendule avec nos croyances, il nous est difficile de nous occuper de ce besoin d'empathie.

Ce qui nous aide à lâcher ce fonctionnement mental, c'est d'en prendre conscience. Nous aurons alors l'humilité de demander un soutien extérieur. En nous appuyant sur le détachement d'une personne neutre, nous pouvons cracher notre hargne, avec l'assurance que nous n'allons blesser ni notre compagnon ni nous-même. Cette phase de défoulement est souvent nécessaire pour accéder à nos besoins essentiels : il est alors libérateur de les contacter sans plus se focaliser sur notre partenaire. Dans nos retrouvailles avec nos besoins, nous récupérons notre autonomie.

Pardonner a-t-il du sens ?

Une des particularités de la CNV face au deuil réside dans l'absence de la notion de pardon. Pour pardonner, il faut une focalisation sur l'autre et la croyance qu'il a commis un acte condamnable. En CNV nous essayons de prendre pleinement la responsabilité de ce qui nous habite et de dépasser l'entrave des croyances. L'idée que nous aurions à pardonner ou à être pardonné refléterait simplement que nous n'aurions pas été assez loin dans l'écoute de nos besoins insatisfaits. Si cette pensée est présente, et que pardonner nous procure un soulagement, rien ne nous empêche de le faire, en gardant la conscience que nous pourrions vivre plus en profondeur le processus de notre deuil, si nous mettions notre attention sur nos sentiments.

Prisonniers des conditionnements culturels, nous associons à la séparation la notion « d'échec ». Nous cherchons un coupable (l'autre) et une victime (nous). Pourtant, nous ne sommes pas obligés, dans une séparation, de créer de la souffrance. Si nous demeurons au quotidien dans la danse des besoins, c'est l'évolution de la relation qui peut conduire à cette évidence que nous pouvons accueillir avec douceur et gérer dans la bienveillance.

Voici un exemple, enregistré lors d'un séminaire, sous la forme d'un jeu de rôle entre une participante et son ex-compagnon.

Marie-Laure :

Je me souviens de ce moment où je t'ai appelé, il y a quinze jours. J'avais envie de te parler de ce que je vivais. Je craignais que tu ne veuilles pas m'écouter, puisque nous sommes séparés. Et pourtant, tu l'as fait ! Je me suis sentie accueillie et j'ai vraiment aimé cet échange. Je voulais te dire ma gratitude, j'adore ressentir que le lien est encore présent entre nous. Comment accueilles-tu cela ?

Laurent :

Il y a de la douceur, une certaine nostalgie et puis de la tristesse...

Marie-Laure :

Tu es triste parce que tu aurais souhaité que cette relation continue... peut-être autrement ?

Laurent :

Non, elle vient de cette pensée : « Pourquoi faut-il se quitter pour se dire de telles choses ? » Alors, en t'entendant, une nostalgie est montée en moi...

Marie-Laure :

Je suis habitée par la même idée : celle d'un rêve dont j'ai dû faire le deuil. Tu ne trouves pas que nous nous parlons mieux depuis que nous sommes séparés ? Même si je suis remuée par ce regret, je me réjouis de savoir que nous continuons à nous parler et à nous soutenir. Et toi ?

Laurent :

Je me sens tranquille, notre séparation sonne juste pour moi... c'est bon qu'il y ait cette tranquillité. Je me rends compte de tout ce que nous avons appris l'un de l'autre.

Marie-Laure :

Alors, toi aussi, tu ressens cette paix intérieure depuis notre séparation ?

Laurent :

Oui, bien sûr...

Jean-Philippe :

Je trouverais intéressant pour boucler cette célébration, que tu sois disposée, Marie-Laure, à reconnaître en toi la capacité que tu as si bien perçue chez Laurent. Es-tu prête à essayer ?

Marie-Laure :

Ce ne serait pas une phrase du genre : « Je reconnais en moi cette capacité d'accueil » ?

Jean-Philippe :

Exactement.

Marie-Laure :

Voilà, c'est fait (*rires*).

Jean-Philippe :

Il me semble entendre que, pour toi, cette reconnaissance mutuelle est évidente. Seulement, j'aimerais t'inviter à la goûter davantage. Quand nous célébrons ce que nous avons vu chez autrui, c'est comme l'écho d'un instrument sur lequel nous avons joué. Quand nous faisons résonner cette vibration en nous-même, elle ne retentit plus de la même manière que précédemment. Le mot acquiert une autre substance justement parce qu'il est dit... Il s'incarne. Es-tu d'accord pour essayer à nouveau ?

Marie-Laure :

Je reconnais en moi cette capacité de t'accueillir où que tu en sois, de la même manière que ce que tu m'as offert l'autre jour... Oui, c'est autre chose de le dire en conscience !

La séparation physique peut se vivre comme une étape d'une relation qui ne s'arrête jamais, puisqu'elle poursuit sa vie en nous, d'une façon souterraine ou non. Même avec une personne décédée, on peut achever un processus de deuil en poursuivant une forme de dialogue avec le disparu. Dans plusieurs des célébrations qui m'ont le plus ému, j'incarnais le rôle d'une personne décédée à qui un proche exprimait sa gratitude longtemps retenue.

DIALOGUE AVEC FERNANDA SUR LA SEXUALITÉ

Fernanda :

J'ai pu modifier en profondeur mon rapport à la sexualité en partant d'un accueil de mes blessures et d'un changement de mon attitude intérieure vis-à-vis d'elles. J'ai vécu ce changement comme une re-création, ce qui m'a permis d'aborder ce terrain de jeu comme une récréation.

Je vois la sexualité comme le contraire de la violence : le moyen d'arriver à des moments privilégiés d'unité. Je ne pouvais pas m'imaginer que cela soit possible avant de le vivre, et ce qui me l'a permis, c'est un travail sur mon attitude.

Pour moi, l'essentiel se fait dans une préparation intérieure avant de voir mon compagnon, afin d'arriver délivrée de mes jugements sur moi et de mes croyances, pour créer un réel espace de disponibilité, de non-jugements. Une fois que cette attitude est installée chez les deux partenaires, ce qui survient ensuite n'a plus grande importance.

Quand je crée cette connexion, je vis la rencontre comme guidée. Ce qui surgit alors dans cette guidance est toujours nouveau, n'est jamais répété. Et, si des problèmes arrivent, j'ai remarqué, en en

discutant, qu'il se révélait que mon partenaire ou moi avions perdu pendant un moment cette connexion.

Un autre point qui me paraît fondamental est de définir au préalable une intention claire et positive. J'ai constaté une énorme différence quand la rencontre se vit avec ce type d'intention. Par exemple, mon intention est toujours de me connecter au divin avec mon partenaire. Ce n'est pas une attente, pas une exigence, tout le contraire de vouloir atteindre un but, mais c'est primordial : parce que cette direction va guider l'énergie. Pour employer une image, c'est créer le temple et laisser nos préoccupations à l'entrée.

Par ailleurs, je fais toujours une méditation avant avec mon partenaire. Elle nous permet de nous relier à plus grand que nous et à toucher un sentiment d'unité. Cela nous rend beaucoup plus apte à accueillir d'éventuelles difficultés.

Si je me surprends à être reprise par un ancien conditionnement en cours de jeu, je m'arrête et j'accepte ce qui survient. J'écoute ce que je souhaite vraiment. L'important alors est d'être complètement authentique. J'aime bien conclure avec mon partenaire un pacte d'authenticité, afin de créer un espace de confiance où l'on peut tout exprimer. J'essaie de rester dans un esprit de jeu, je me dis : « *Qu'est-ce que nous pourrions changer pour que ce jeu redevenue plaisant ?* »

Jean-Philippe :

La manière dont tu parles de la sexualité comme d'un jeu me plaît énormément. J'aspire pour ma part à la vivre selon les principes du jeu coopératif, sans idée de gagnant ou de perdant. La vivre comme un de ces jeux dont le but essentiel est la pure joie de lâcher prise et de se découvrir. J'ai pu expérimenter que prendre trop au sérieux un apprentissage m'empêche d'en tirer les fruits, et que la légèreté vis-à-vis de mes idées est la clé qui me permet d'atteindre la profondeur de mes besoins.

Particulièrement dans le domaine de la sexualité, j'ai rencontré des personnes blessées. Je suis impressionné par l'image de cette

addition de souffrances et j'ai pu constater à quel point elle limitait l'accès à l'intensité de la rencontre. Si nous ne nous donnons pas les moyens de pacifier ces blessures, comment arriver à savourer véritablement une découverte sensuelle ? Il n'est pas nécessaire que les deux partenaires aient passé leur doctorat de ce que certains imaginent être le tantrisme ou qu'ils aient obtenu un brevet en contrôle du souffle, mais je vois comme base qu'ils aient gardé ou acquis une ouverture à la joie !

Si en plus, les deux ont pris suffisamment conscience de leurs schémas de défense pour arrêter de vouloir prouver leur valeur ou d'essayer de justifier leurs peurs, ils vont alors s'épauler mutuellement avec honnêteté. Assez ouverts pour accueillir les fragilités de l'un et de l'autre, ils peuvent s'abandonner à l'instant.

Communication et sexualité

SE DIRE TEL QU'ON SE SENT

*Se dire simplement
Et ne plus être étonné
Et ne plus être effaré
Et ne plus être apeuré
Devant la vérité de chacun.*

Nicole Pairo

Le non-dit, dans le domaine de la sexualité, est une plaie qui empoisonne la relation. Bien sûr, notre authenticité peut prendre sa place au service de l'évolution du couple. Seulement, si nous avons tant de mal à exprimer ce qui nous habite, c'est que nous avons accumulé de grandes frustrations, désillusions, blessures ou peurs. Il ne suffit pas forcément de se fixer des rendez-vous pour partager la vérité, quel que soit l'intérêt de ce genre de démarche, car nous ne sommes pas toujours conscients de nos défenses. Mettre de la clarté peut demander de cheminer pas à pas, parfois millimètre

par millimètre, chacun prenant en compte le niveau de ses défenses, avant d'aller plus loin.

Si je suis gêné à l'idée de dialoguer avec ma partenaire sur la sexualité, mon authenticité sera d'exprimer ma gêne à la perspective de m'exprimer sur un sujet dont j'ai si peu l'habitude de parler. Ou, si j'ai peur de n'être pas accueilli avec la compréhension à laquelle j'aspire, mon authenticité sera de commencer par dire ma peur de ne pas trouver la sollicitude qui m'aiderait à me dévoiler.

La tentation de défendre notre point de vue est terriblement forte dans les moments où nous sommes affectés. Cette tension constitue une grande nuisance dans la communication intime. Quand l'un s'exprime, il ressent forcément la pression qui habite l'autre, même s'il ne se fait pas interrompre au milieu d'une phrase. Le risque est une accélération du rythme de la parole, avec la focalisation inhérente sur nos croyances. Et nous nous retrouvons dans ces pseudos échanges, que je nomme « ping-pong », où chaque réplique de l'un est reprise par la riposte de l'autre, en une escalade croissante.

Pour que les partenaires parviennent à des dialogues authentiques, je trouve important qu'ils se donnent le maximum de confort. En premier lieu, ils peuvent s'offrir des moments de partage d'une durée suffisante pour ne pas être sous la pression du temps. Ils peuvent convenir que celui qui est train d'oser faire part de son authenticité obtiendra, quoi qu'il dise, écoute et reformulation. Quand nous nous exprimons sur des sujets intimes, il est très apaisant de savoir que nous n'allons pas être interrompus, que nous aurons le temps de surmonter notre gêne ou de dissiper notre confusion.

L'usage de l'empathie crée un rythme d'échange favorable aux confidences. Ce rythme est semblable aux impulsions du balancier d'un pendule. Un conjoint s'exprime et reçoit l'accueil de l'autre jusqu'au moment où il atteint le besoin en cause le plus fort. Alors, après un moment d'arrêt à la plus haute intensité, le mouvement d'énergie tout naturellement s'inverse et, pendant un temps, l'« écouté » se change en un réel « écoutant ».

Tant que l'attention reste centrée sur les sentiments et les besoins, tout peut se dire, tout peut s'entendre. Il n'existe pas de tabous,

d'impossibilités, de blocages permanents dans cette dimension du cœur, seulement l'espace pour l'émergence des mouvements de la vie en nous et dans nos relations.

• *Exercice n° 10*

• *Les besoins satisfaits par la sexualité*
• *pour l'un et l'autre*

• Prenez, dans la liste des besoins de l'annexe, huit besoins qui
• sont pour vous les mieux satisfaits par l'expérience sexuelle.
• N'hésitez pas à en ajouter d'autres, s'ils vous parlent ; presque
• tous les besoins peuvent être nourris à travers l'expression
• sexuelle. Établissez votre choix chacun de votre côté, puis com-
• parez avec votre partenaire. Discutez des raisons de conver-
• gence, puis des raisons de divergence.

• Ensuite, prenez le temps, chacun de votre côté, de prendre
• conscience des faits objectifs qui contribuent à ces enrichisse-
• ments. À nouveau, échangez à partir de cet éclairage.

• Enfin, faites-vous part des sentiments qui vous habitent dans
• l'instant.

À L'ÉCOUTE DE SOI ET À L'ÉCOUTE DE L'AUTRE

*Souvent, en vous refusant le plaisir,
vous ne faites qu'accumuler le désir dans les replis de votre être...
Votre corps connaît son héritage et son juste besoin
et veut n'être pas déçu.
Et votre corps est la harpe de votre âme.*

Khalil Gibran

S'il est un aspect de la relation de couple qui concentre la violence des projections, des attentes, des espoirs et des croyances, c'est bien la sexualité. Sa puissance d'attraction dope les imaginaires, faisant osciller la réalité entre délices et désespoirs.

Forme ou absence de préliminaires, orgasme de l'un devant précéder l'orgasme de l'autre, existence ou absence d'un orgasme, tous ces scénarios, si nous nous croyons tenus de les suivre, risquent d'empêcher que les coïncidences des sens s'opèrent en l'instant dans leur justesse.

Ne pourrions-nous sortir d'une démarche volontaire, cesser de vouloir suivre un schéma préconçu pour accueillir l'instant et permettre à la magie de la rencontre d'opérer par elle-même, laisser l'histoire se dérouler depuis notre vide jusqu'à la plénitude de l'inconnu ? Arriver à cette qualité d'ouverture nous demande **d'accepter d'aller nulle part**, d'accepter que le chemin nous conduise et que le but soit atteint à chaque instant.

Or, cette voie particulière vers nulle part est justement celle de l'écoute empathique.

Toutes les formes d'attention que nous avons pu développer avec l'empathie peuvent nous soutenir dans cette recherche. Voyons-les en détail.

Rester centré en soi tout en étant pleinement disponible à l'autre

Ma compagne et moi échangeons des caresses et, soudain, elle me repousse et se met à pleurer. Je peux d'abord m'offrir de l'attention. J'accueille ma stupeur et je crée en moi un espace pour la part interne choquée d'être traitée ainsi. Sentir mon indignation m'amène à mon besoin de considération... Puis une tristesse me vient, je ressens à quel point j'aimerais être accueilli dans ma propre fragilité, mais aussi à quel point il m'est difficile de m'y relier...

Ayant pris ce temps, subitement je suis saisi de compassion pour l'être qui pleure à côté de moi. Je ne me sens plus concerné par l'édification laborieuse de ma dignité ou la poursuite chronique de mon plaisir, je suis capté par la souffrance de cette inconnue qui pleure. Je vérifie : dans cette seconde, suis-je ouvert et sans projet sur elle (dans le cas contraire, cela m'indiquerait que je vis une forme de sympathie) ? C'est bien le cas. Je me rapproche lentement d'elle et la prends dans mes bras. Si je suis dans une énergie de sympathie, elle me le montrera en me repoussant. Mais, si j'ai réussi à atteindre une qualité d'ouverture empathique, vraisemblablement, elle se sentira suffisamment en sécurité pour s'exprimer.

Ne pas croire les croyances

Quand le mari de Suzanne lui dit : « Ce n'est pas normal de ne pas avoir envie de faire l'amour ! Cela veut forcément dire que tu ne m'aimes plus ! », c'est un moment particulièrement judicieux pour ne pas le croire, au risque, sinon, de mettre en branle chez Suzanne de vieux réflexes de culpabilité. Pour s'aider à ne pas entrer dans la réaction, elle peut garder en mémoire que toute pensée particulièrement pénible à entendre reflète avant tout l'intensité des besoins mis en jeu. Il est souhaitable d'accorder le moins d'attention possible au message littéral, afin de garder la disponibilité d'entendre le message réel. Si elle arrive à maintenir cette attention au niveau des

besoins, qu'il s'agisse des siens ou de ceux de son mari, la souffrance pourra se libérer, même si cela me demande de traverser une phase douloureuse.

Elle pourrait exprimer sa vulnérabilité, en disant par exemple :

– *C'est inquiétant pour moi d'entendre le lien que tu fais entre ce que j'éprouve pour toi et notre relation physique. Crois-tu vraiment à ce que tu dis ?*

Ou bien :

– *Pour quelque chose d'aussi important pour moi, je souhaiterais être aidée à me relier à ce que je ressens et surtout pas à une norme ! Me comprends-tu ?*

Ou encore :

– *Je me sens triste, parce que j'aimerais que toute l'attention que je porte à notre relation soit reconnue. Pourrais-tu me dire au moins une chose que j'ai faite aujourd'hui où tu aurais vu cette attention ?*

Elle pourrait aussi se mettre à l'écoute de la fragilité de son compagnon et lui proposer une reformulation telle que :

– *Es-tu malheureux parce que tu doutes de l'amour que j'éprouve pour toi ?*

Ou bien :

– *Es-tu encore stupéfait de voir que nous avons tant de mal à nous rejoindre sur un plan qui t'est aussi agréable ?*

Aller nulle part, se laisser guider par l'instant présent

Il existe pour moi une manière de vivre la rencontre sensuelle qui la rend particulièrement attrayante. L'atteindre demande d'accepter d'aller nulle part. Dans ce lâcher prise, nous pouvons nous laisser conduire par nos élans et nos messages corporels, en restant ouverts à ceux de notre partenaire. Cette absence de représentation ou de direction favorisera un espace d'écoute, dans lequel notre sensibilité pourra s'épanouir pleinement. Cette expression sera propre à chacune et à chacun, mais en tout cas, différente de nos images préconçues.

J'ai bien conscience que cette dimension de la rencontre n'est pas facile à vivre et à conserver, car nous sommes handicapés par les blessures que nous avons accumulées au cours de notre existence. Mais nous pouvons toujours nous respecter là où nous en sommes dans l'instant, prendre conscience des obstacles que nous rencontrons et oser les partager.

Témoignage de Marc

Jusqu'à aujourd'hui, je pensais que pour vivre la sexualité de cette façon, il fallait avoir pratiqué de nombreuses années de yoga, lu des tonnes de livres sur le sujet, participé à des stages de tantra... Je vois bien maintenant que cette croyance est liée au fait que je ne suis plus dans la confiance quand ce sujet est abordé. Je suis dans l'attente, dans l'exigence, et tout ce que je lis stimule en moi une immense pression. Quand je t'entends dire : « Allez nulle part, se laisser guider par l'instant présent », c'est encore pour moi une performance à atteindre. En même temps, je me souviens des « débuts » de notre couple, et il m'apparaît comme une évidence que nous étions dans cette fluidité, dans cette harmonie avec l'instant et avec la justesse de ce qui surgissait. Je comprends aussi que, lorsque j'entretiens la nostalgie, lorsque je fais tout pour retrouver cette harmonie, je crée une tension qui entraîne l'effet contraire de ce que je recherche : vivre la magie du lien, prendre soin de la relation non plus à partir d'un ego qui voudrait prouver quelque chose, rentabiliser un moment, entretenir un semblant de sécurité, mais à partir de ma vérité, à partir de cet instant présent qui me prend par la main, sans que je n'aie rien d'autre à faire qu'écouter la vie circuler.

Ce qui me vient tout à coup, c'est que je ne vais pas avoir à me battre pour vivre cela. Parce que c'est là, que je n'ai qu'à le vivre, à l'écouter, pour que les idées, les projets, les objectifs,

toutes les plaintes de mes croyances, petit à petit, se taisent, et j'en ressens un grand soulagement.

Ne rien faire, sauf l'action qui surgit de manière spontanée de notre écoute

« Ne rien faire » est une non-action complémentaire à « aller nulle part ». Elle est précieuse pour tous ceux qui se sont habitués à voir leur participation dans la relation physique comme une performance. Grâce à cette orientation, il n'y a plus de médaille à gagner dans la course au plaisir. Nous pouvons faire taire nos tendances à la compétition et obtenir ainsi l'accès à l'immense richesse de l'instant présent.

Ta hanche est la continuité de ma main. Ma main est la continuité de ta hanche.

Je suis la ligne de ce contact, la voie que trace le frémissement de ta peau.

Ton plaisir est mon guide, mon désir est le tien.

Le monde étroit de mes sens explose pour laisser place à ceux de la rencontre.

Dans les frontières de nos souffles, je m'abandonne à la magie des coïncidences.

Il n'y a plus d'espaces pour vouloir ou penser.

Seule demeure l'évidence d'une caresse, d'un baiser.

**Je trouve écologique d'arriver à mettre en lumière
les croyances que nous avons assimilées sur
le terrain de la sexualité, parce qu'ainsi, nous pouvons
libérer l'énergie immense que nous dépensons
à suivre des schémas qui ne nous correspondent pas.
Atteindre au respect de nos messages sensuels
et de nos réels élans corporels nous demande
de contester ces croyances.**

DÉVELOPPER UNE SENSUALITÉ GLOBALE

*Non ! je ne vous fermerai jamais, portes de mes sens !
Les délices du voir, de l'ouïr et du toucher com Porteront ton délice.
Oui, mes illusions brûleront toutes en une illumination de joie
et mes désirs mûriront tous en fruits d'amour.*

Rabindranath Tagore

L'extrême intensité de l'énergie sexuelle conduit nos schémas de défense à se fixer d'une manière plus dramatique encore que dans les autres aspects de notre vie. Les fuites, les compulsions, les jeux de pouvoir, les croyances destructrices polluent ce merveilleux terrain de rencontre. Les uns et les autres, nous y venons, écorchés et blessés, incapables de nous déployer. Même quand la sexualité est un terrain joyeux pour nous, les limitations de notre écoute créent une sensualité fragmentée, focalisée sur quelques parties du corps. Dans nos zones d'ombre, nous évitons les sensations cataloguées comme désagréables – depuis de très anciennes expériences parfois – et des terres inconnues attendent d'être explorées – depuis plus longtemps encore.

Pour redécouvrir tout notre potentiel de sensations et nous ouvrir à la découverte de l'autre, nous pouvons d'abord prendre conscience de nos mécanismes de séparation, du fractionnement de notre attention. Nous pouvons donner une pleine écoute à nos résistances et les accueillir avec tous nos sens. Nous pouvons voir, écouter, sentir, ressentir, toucher, respirer, goûter, nos tendances à accumuler les tensions, à les décharger dès qu'une occasion se présente. Nous pouvons devenir de plus en plus proches d'elles et cette familiarité nous donnera les clés d'un nouveau rapport.

Mon amie me caresse. En même temps que je me laisse aller au fil des sensations, j'accueille mes réactions. Suis-je ouvert à recevoir le plaisir qu'elle m'offre ou suis-je pris par le vieux conditionnement masculin d'être actif ? Ai-je déjà programmé ce qui est agréable et ce qui ne l'est pas ? Suis-je le prisonnier de ma mémoire, dans l'attente de certains émois et en cherchant à en éviter d'autres ?

Cette objectivité va peu à peu me rendre plus disponible à la sensation de l'instant et me permettre de la respecter.

• La réappropriation de nos moyens de ressentir et d'écouter peut être une exploration passionnante, qui nous apprend beaucoup sur nous-même. Pour être vécue ainsi, elle demande, à nouveau, de ne pas se fixer sur un but à atteindre, afin d'exploiter les opportunités de chacune des étapes du chemin.

Exercice n° 12

Les promenades sensorielles

• Ces promenades axées sur le toucher et l'odorat se font par deux, l'un avec les yeux bandés se laissant amener à la découverte d'un environnement par l'autre.

• Le « guide » va offrir un parcours le plus inattendu possible pour dérouter la mémoire de « l'aveugle » et l'amener à réellement ressentir ce qui se présente.

• Quand une promenade est terminée, les rôles s'échangent.

• Dans un second temps, le parcours sera le corps du guide.

Le souffle représente un bon indicateur de nos crispations et de notre lâcher-prise. La plupart du temps, nous le contrôlons inconsciemment. Y porter notre attention permet l'émergence et l'apaisement de bien des tensions.

Comment la respiration est-elle quand le désir est présent ? Est-elle plus courte ? saccadée ? accélérée ? Y a-t-il en elle quelque chose de bloqué ? de retenu ? de crispé ?

Je peux apprendre à laisser le souffle libre : permettre un mouvement plein, ample, profond et lent de ma respiration. Une vague survient, monte et emplît mon corps, puis, avec délice, la vague se creuse et retombe. Ce sont toutes mes cellules qui respirent. L'alchimie se fait en moi entre les différents courants de la vie. Le souffle m'emporte, les souffles se mêlent et s'accordent, les souffles nous portent et nous emportent.

ce qu'elle est : un décentrage de mon attention. Je constate ce mouvement, sans chercher à saisir le contenu de cette pensée. Je laisse mon attention se recentrer au niveau du cœur, sur l'émotion qui m'habite, puis l'acuité du monde sensoriel m'emporte.

Ainsi, nous pouvons laisser l'intelligence du corps s'éveiller, laisser parler ce qui cherche à se faire entendre. Nous pouvons vivre un partage de tous les sens, sans attentes, et atteindre de nouvelles sources de joie.

• Je vous propose un dernier exercice, pour célébrer le plaisir
• essentiel de sentir le lien avec son partenaire.

• *Exercice n° 14*

• *Joie de la rencontre, de l'accueil de l'autre*

• Mettez-vous assis face à votre partenaire, en tailleur ou sinon
• sur une chaise. Fermez les yeux et centrez-vous.

• Accueillez un moment la sensation globale de votre corps.
• Laissez-le vous parler dans le silence.

• Prenez la main gauche de votre partenaire dans votre main
• droite et posez votre main gauche dans sa main droite.
• Appréciez la chaleur dans les paumes de vos mains. Laissez-la
• circuler en vous.

• Ouvrez les yeux et regardez l'autre. Essayez de le voir comme
• si vous le rencontriez pour la première fois. Échangez vos
• regards, sans commentaires. Sentez le lien.

• Respirez dans le haut de votre nez, comme si vous vouliez vous
• imprégner du parfum d'une fleur. Quand vous inspirez, ressen-
• tez l'odeur de votre conjoint ou de votre conjointe. Quand vous
• expirez, imaginez que votre souffle l'enveloppe tout entier.

• Portez ensuite votre attention sur la région du cœur et mettez-
• vous en liaison avec l'émotion qui vous habite.

• Restez un moment en silence. Échangez ensuite si vous vous
• en sentez l'élan.

La danse du couple

*Le plaisir comme offrande
sous de multiples formes... tient lieu de rituel.*

Éric Baret

Lui :

Je ne saurais qualifier ce que nous vivons.
Nous ne nous sommes rien promis,
nous n'avons passé aucun contrat.
Notre relation est sans forme,
changeante comme l'eau d'un fleuve.
Pourtant, je célèbre la joie
et l'harmonie que j'y trouve.

Pas plus, je ne saurais te qualifier :
amie, amante, femme ou compagne...
Les termes glissent sur ta peau
et ne t'atteignent pas.
Pourtant, je peux te dire
à quel point tu m'es précieuse.

Je me découvre à travers toi
en perpétuelle mutation.
Tu ne m'es jamais absente.
Ta grâce bat dans mon cœur
et ne me quitte pas.
Je ne ressens ni limites ni frontières
au fil de notre liaison.

Elle :

Je ne veux pas définir notre relation,
l'enfermer dans une image
ou la tuer d'attentes.
Je la nourris plutôt du silence
d'un accueil sans contraintes.
Et je la laisse couler, telle une mer
qui danse entre les rives de nos âmes.

Joie, respect et liberté d'être,
La saveur de ces mots résonne en moi,
quand je pense à nous, à toi.
Je remercie l'univers
en évoquant la découverte
des parties inconnues que tu incarnes.

De cœur à cœur, de corps à corps,
la douceur échangée m'émerveille.
Elle est comme une huile au parfum délicat,
avec laquelle nous nous caressons tendrement.

Eux :

Notre relation est une flamme libre,
qui s'attise sans cesse dans sa nouveauté.
Notre relation est une énigme
que nous questionnons chaque matin.

Et chaque matin apporte sa réponse,
avivant sa beauté.

Nous prenons comme guide la joie de vivre,
joie d'être seul ou d'être avec l'autre.
La gratuité du contact nous le rend plus cher.
C'est la liberté qui nous unit !

Nos rencontres se vivent comme un chemin
qui nous aide à toucher l'unité.
Présence dans l'absence, au-delà de l'espace,
notre proximité ne dépend pas d'un lieu.
Que nous soyons seuls ou que nous soyons deux,
nous goûtons à la merveille de n'être qu'un.

Remerciements

Il est émouvant pour moi de réaliser, en arrivant à la fin de cet ouvrage, à quel point il est une œuvre collective. Il m'aurait été bien difficile d'en venir à bout sans le soutien, l'engagement et l'implication de beaucoup d'amis.

Je tiens à remercier d'abord Charlotte Duprez Mourman et Thierry Mourman, pour avoir donné à ce projet son impulsion initiale.

Ce livre doit certaines de ses parties à Isabelle Desplats, Céline Girardet, Fernanda Maier, Dominique Watzky et toutes les personnes qui ont bien voulu que leurs témoignages servent d'illustration. J'éprouve une gratitude toute particulière envers Isabelle Desplats, pour avoir accepté de tenter la collaboration que je lui proposais.

J'ai une dette de reconnaissance envers Huguette Cartier et Patrick Wouters, qui m'ont accordé une attention pleine de sollicitude.

J'exprime toute ma gratitude à Véronique Brusorio, Christiane Goffard, Françoise Keller, Chine Lanzmann, Delphine Lefavrais et Syrille Vocat pour le temps qu'elles m'ont consacré et pour le soutien que m'ont fourni leurs avis.

Séverine Schellenberg et Daniel Béguin m'ont permis de rendre plus clairs bien des passages, grâce à la vigilance de leur relecture. Je les en remercie chaleureusement.

Je me sens spécialement redevable envers Fanny Rondelet, qui m'a offert une contribution précieuse par ses nombreux exemples et apports.

Annexes

Dans les premiers temps où nous essayons de développer un vocabulaire émotionnel, s'appuyer sur des termes précis aide à mieux sentir la subtilité de ces énergies. C'est pourquoi cela a du sens pour moi de vous offrir en annexe ces listes comme soutien. Cette classification est basée sur ma compréhension des émotions, des sentiments, des besoins, des jugements et des croyances.

LISTE DES ÉMOTIONS (EN GRAS) ET DE SENTIMENTS EN DÉCOULANT

Tranquillité

à l'aise
affermi
alerte
apaisé
calme
centré

comblé
confiant
consolidé
décontracté
délivré
détaché

détendu
disponible
en harmonie avec
en paix
encouragé
épanoui

équilibré
éveillé
fortifié
inspiré
intéressé
ouvert
paisible
plein d'amour

posé
ragaillard
rassuré
réconforté
reconnaissant
relaxé
rempli de gratitude
renforcé

revigoré
satisfait
serein
soulagé
stable
tranquille

Surprise

abasourdi
ahuri
choqué
confondu
déboussolé
déconcerté
dérouté
désemparé
désorienté
déstabilisé
ébahi

éberlué
effaré
égaré
étonné
étourdi
foudroyé
frappé
hébété
interdit
interloqué
médusé

pantois
pétrifié
plombé
prostré
saisi
sidéré
stupéfait
suffoqué
surpris
troublé

Joie

amusé
béat
bienheureux
content
curieux
d'humeur espiègle

d'humeur guillerette
égayé
émoustillé
en extase
enchanté
enflammé

fasciné
frémissant
frétilant
gai
galvanisé
grisé

heureux
hilare
joyeux
passionné
plein d'entrain
radieux

ravi
rayonnant
réjoui
rempli de bonheur
satisfait
séduit

surexcité
tenté
touché
transporté
vibrant
vivifié

Tristesse

accablé
affligé
aterré
attristé
bouleversé
cafardeux
chagriné
consterné
contrarié
d'humeur noire
découragé
déçu

défait
dégrisé
démoralisé
dépité
désabusé
désespéré
ébranlé
en détresse
éploré
éteint
maussade
mécontent

morne
morose
mélancolique
navré
nostalgique
penaud
peiné
résigné
sombre
tracassé
triste
troublé

Dégoût

dégoûté
écœuré

rebuté
rempli de répulsion

révulsé
le cœur soulevé

Peur

affolé	dans des affres	plein d'appréhension
alarmé	dans des transes	préoccupé
angoissé	effarouché	se faire du mouron
anxieux	effrayé	soucieux
apeuré	en alerte	sur la réserve
aux abois	en détresse	sur le qui-vive
avec la trouille	gêné	sur ses gardes
bloqué	inquiet	transi
craintif	mal à l'aise	tremblant

Terreur

épouventé	paniqué	terrorisé
glacé de peur	plein d'effroi	traumatisé
horrifié	terrifié	

Colère

à bout	en avoir marre	horripilé
agacé	en avoir plein le dos	heurté
agité	en colère	irrité
choqué	énervé	mécontent
contracté	en rogne	nerveux
contrarié	exaspéré	piqué au vif
crispé	excédé	refroidi
d'humeur massacante	fâché	remonté
dérangé	froissé	tendu
emporté	frustré	ulcéré

Fureur

enragé
fou furieux

furibond
furieux

hors de soi
ivre de rage

Coupure avec ses émotions

anesthésié
apathique
à plat
atone
bloqué
claqué
confus
coupé
débordé
déchiré
démuni
dépassé
dépourvu
écartelé

embarrassé
embrouillé
ennuyé
épuisé
éreinté
exténué
fatigué
fourbu
hésitant
impuissant
indécis
indifférent
irrésolu
languissant

las
léthargique
mal à l'aise
partagé
paumé
perdu
perplexe
perturbé
somnolent
submergé
tirailé
vidé

LISTE DE SENTIMENTS MÉLANGÉS À DES PENSÉES

admiratif	honteux	plein de pitié
amoureux	hostile	plein de rancœur
apitoyé	impatient	plein de ressentiment
avide	incrédule	plein de zèle
bien disposé	indifférent	prudent
blesé	indigné	réservé
coupable	jaloux	révolté
déconfit	mal disposé	scandalisé
dédaigneux	méfiant	sceptique
défiant	miséricordieux	seul
entêté	mortifié	soupçonneux
enthousiaste	offusqué	susceptible
envieux	ombrageux	suspicieux
épris	optimiste	timide
exalté	outré	timoré
fier	pessimiste	vexé
froissé	plein d'aversion	
haineux	plein d'espoir	

LISTE DE JUGEMENTS POUVANT ÊTRE PRIS POUR DES SENTIMENTS

adéquat	gracieux	minable
admirable	grossier	misérable
affreux	habile	mou
amoindri	humble	négligent
arrogant	idiot	niais
avide	immoral	noble
banal	important	non-violent
bête	imprudent	nul
bon	inadapté	ordinaire
borné	inadéquat	pacifique
bouché	incapable	pas important
brillant	incompétent	performant
brave	incompris	poli
brutal	indigne	prudent
capable	indulgent	quelconque
chanceux	inébranlable	rebelle
charitable	inepte	ridicule
colérique	infect	rigide
commun	inférieur	sans valeur
compétent	ingrat	sérieux
courageux	instable	sévère
déficient	intelligent	sot
dépressif	invincible	stupide
digne	invisible	subtil
docile	irréfléchi	suffisant
doué	irrésistible	supérieur
égoïste	jeune	unique
faible	laid	utile
fautif	lamentable	vaincu
fort	loyal	vainqueur
fragile	mauvais	vieux
gâteux	méchant	violent

LISTE DES CROYANCES POUVANT ÊTRE PRISES POUR DES SENTIMENTS

abandonné	déconsidéré	glorifié
abattu	dédaigné	harcelé
abusé	délaissé	honoré
accepté	dénigré	humilié
accusé	dépossédé	idéalisé
admiré	dépouillé	insulté
adopté	déprécié	intimidé
adulé	désavantagé	isolé
agressé	déshonoré	jeté
aimé	détesté	jugé
anéanti	détruit	lâché
apprécié	dévalorisé	laissé pour compte
approuvé	devancé	largué
assailli	discrédité	lésé
attaqué	distingué	leurré
avantagé	dominé	loué
avili	dupé	manipulé
béni	écarté	martyrisé
berné	écrasé	materné
blâmé	encensé	menacé
blesse	entendu	méprisé
brisé	estimé	mis en cage
calomnié	envahi	mystifié
cassé	escroqué	négligé
châtié	étouffé	offensé
chéri	exploité	opprimé
complimenté	favorisé	oublié
compris	fêté	pardonné
considéré	flatté	pas accepté
contraint	floué	pas aimé
critiqué	foulé aux pieds	pas cru
cru	gâté	pas entendu

pas voulu	récompensé	souillé
« paternel »	refait	soumis
piégé	rejeté	spolié
piétiné	renié	surpassé
pourchassé	repoussé	torturé
poursuivi	réprimé	tourmenté
poussé	respecté	trahi
prisé	retenu	trompé
protégé	ridiculisé	utilisé
provoqué	ruiné	valorisé
puni	sacrifié	vendu
rabaissé	sali	vénéré
réalisé	scandalisé	violé
recherché	sollicité	volé

LISTE DES BESOINS FONDAMENTAUX

Besoins superficiels (suscités par nos pensées)

appréciation	honnêteté
cohérence	justice
compréhension	partage
conscience	reconnaissance
efficacité	respect
estime de soi	...
faire le meilleur usage de son temps	

Besoins sociaux

acceptation	délicatesse	tendresse
appartenance	proximité	...
chaleur humaine	soutien	

Besoins organiques

accueil	empathie	sécurité
autonomie	intégrité	sens
confiance	ordre	...

Besoins spirituels

beauté	harmonie	présence
célébration	inspiration	...
création	jeu	
épanouissement	paix	

Besoins physiologiques

abri	évacuation	respiration
alimentation	expression sexuelle	stimulation sensorielle
contact physique	mouvement	...
détente	repos	

En savoir plus sur la CNV

Si vous désirez mieux connaître la CNV, vous pouvez aller consulter les sites web :

www.cnvc.org (international en anglais)

www.nvc-europe.org (européen)

nvc-europe.org/suisse (suisse)

Le Centre International pour la Communication NonViolente (CNVC) coordonne les activités des différentes associations nationales ou groupements régionaux à travers le monde.

Pour obtenir des renseignements concernant la France, vous pouvez contacter l'Association Communication NonViolente (ACNV) :

E-mail : **acnvfrance@wanadoo.fr**

Tél. : : + 33 (0)1 48 04 98 07

Fax : + 33 (0)1 42 72 01 31

En Suisse, l'Association Suisse des Formatrices et Formateurs en Communication NonViolente est joignable aux adresses suivantes :

ASFCNV – Clair Val, 8 – 1023 Crissier

E-mail : **cnvsuisse@hotmail.com**

Toute personne intéressée à la promotion de la CNV peut contacter l'ACNV-Suisse romande :

Chemin de Grangette 19 – 1010 Lausanne

Pour la Belgique, vous pouvez vous adresser à la Concertation pour la Communication NonViolente :

E-mail : cnvbelgique@skynet.be

Tél. : + 32 (0)2 782 10 13

Se renseigner sur les formations données par l'auteur

En plus des formations sur le thème de l'écoute, je propose régulièrement des séminaires consacrés à la relation hommes/femmes, ainsi que des accompagnements individuels ou des médiations pour les couples. Vous pouvez en trouver une information détaillée sur le site :

<http://www.voie-de-l-ecoute.com>



La Communication NonViolente aux Éditions Jouvence...



➤ **L'empathie, le pouvoir de l'accueil**

Jean-Philippe Faure

& Céline Girardet

L'empathie est au cœur même de la communication : elle consiste en une écoute globale et profonde, qui ne cherche pas à influencer l'autre, mais à le soutenir dans sa démarche. Éprouvez vous aussi le pouvoir de cet accueil !

176 pages

14,50 € / 25 CHF

➤ **Éduquer sans punitions ni récompenses**

Jean-Philippe Faure

Pourquoi ne pas envisager un enseignement prenant en compte l'écoute des besoins et des élans, favorisant ainsi l'intelligence de la pensée et celle du corps ?

96 pages

4,90 € / 9 CHF



➤ **Nous arriverons à nous entendre !**

Marshall B. Rosenberg

En cas de conflit, il ne suffit pas de trouver un compromis, mais de parvenir à un respect et à une vraie qualité de relation entre les différents partis.

Voici comment y parvenir...

96 pages

4,90 € / 9 CHF



les Clés de la
CNV



➤ **Les mots sont des fenêtres (ou des murs)**

Marshall B. Rosenberg

Riche de 30 ans de pratique sur le terrain, l'auteur nous explique comment transformer les conflits latents en de paisibles dialogues, indique les moyens de rentrer dans une ère nouvelle, toute consacrée à la non-violence ! Un livre ? Un message de paix !

272 pages • 16,50 € / 29 CHF

Envie de bien-être?

www.editions-jouvence.com

Le bon réflexe pour :

Être en prise directe :

- avec nos **nouveautés** (plus de 45 par année),
- avec nos **auteurs** : Jouvence attache beaucoup d'importance à la personnalité et à la qualité de ses auteurs,
- tout notre **catalogue**... plus de 300 titres disponibles,
- avec **les éditions Jouvence** : en nous écrivant et en dialoguant avec nous. Nous y répondrons personnellement !

Le site web de la découverte !