

L'auto-empathie est une pratique non intentionnelle. Mettre une intentionnalité c'est restreindre le champ de l'écoute, parce que toute intention crée une tension qui limite la profondeur possible à atteindre. Quand l'écouter est disposé à aller nulle part, il va plus loin, puisqu'il s'ouvre à l'intelligence supérieure de ses sentiments et de ses besoins. Etre sans intentions, c'est exercer une réelle bienveillance envers soi-même, en étant prêt à accueillir tous les aspects de l'écoute : jugements, défenses, réactions, émotions pénibles, ainsi que l'arrêt de l'écoute. Intrinsèquement, un temps d'auto-empathie de 30 secondes n'est ni plus ni moins qu'un temps de 30 minutes.

Il nous paraît essentiel de ne pas se conformer à un modèle. La piste de marelle est une tentative de modéliser le complexe cheminement de l'écoute intérieure, mais si l'outil empêchait de suivre le courant du ressenti intérieur, il perdrait son sens. La priorité est toujours mise sur le ressenti de l'instant.

SYMBOLIQUE DES COULEURS

Pour faciliter l'intégration des personnes débutantes, il nous a paru utile d'utiliser des couleurs différentes, en fonction des niveaux d'écoute :

- En bleu pour le centrage.
- En rouge pour tous les processus mentaux, dont la compréhension intellectuelle.
- En vert pour le ressenti dans la dimension des sentiments.
- En orange pour le ressenti dans la dimension des besoins.
- En noir pour les actions et les demandes.
- En mauve pour l'humour.

POUR TOUTES LES PISTES

Nous conseillons de placer les pistes sous la forme de courbes, pour casser l'idée d'une progression et bien montrer que nous allons nulle part.

Il peut être intéressant que l'accompagnant garde à disposition quelques cases blanches. Cela aide à garder à l'esprit la prépondérance de l'instant sur le modèle.

PAR RAPPORT A LA PISTE EN EVENTAIL

Faire attention à la symbolisation dans l'espace. Les mouvements d'avant en arrière symbolisent mieux les mouvements internes entre les dimensions pensées, sentiments et besoins, que des déplacements latéraux.

PAR RAPPORT A LA PISTE POUR DEBUTANTS

Pour éviter que certains débutants tentent de suivre un schéma pré-établi, au détriment de leur ressenti intérieur, il peut être intéressant de leur proposer une piste réduite. Au fur et à mesure de ce qui surgit, l'accompagnant ajoute les cases correspondantes.

CASE TEMPS DE CENTRAGE

Jean-Philippe Faure et Muriel Hemelsoet, groupe romand de recherche sur les intros CNV,
juillet 2009

L'attitude avec laquelle je vais me donner de l'écoute va conditionner la justesse et la profondeur de celle-ci. Si je prends le temps de me poser, d'être disponible à ce qui va surgir, je pourrai aller plus loin que si je veux résoudre ce que je crois être mon problème.

Une chose importante est de ne pas chercher à suivre un modèle. Le mouvement du vivant est à chaque fois nouveau, à chaque fois différent des expériences passées et c'est lui qui donne la direction réelle.

La tranquillité est nécessaire pour être disponible à l'objet de mon écoute, sans elle je vais me perdre ou m'identifier à cet objet.

Si je me perds en moi-même, si je suis trop pris par ma problématique, si mes commentaires deviennent trop envahissants, revenir à la case de centrage est salutaire.

CASE JUGEMENTS(S)

Chercher à comprendre est une forme d'agitation qui nous coupe du processus en cours. La prise de conscience se fait naturellement, à partir de la puissance du ressenti du besoin profond, mais c'est un mouvement autrement puissant, parce que globale, qu'une compréhension intellectuelle.

CASE DEFOULEMENT DES PENSEES

Cette case n'est pas seulement dévolue à la gestion de la colère. Elle permet de sortir de différentes de fixation mentale, en jouant avec les images. Elle est donc un prélude à la case « humour ».

CASE SENTIMENT

Le sentiment est le fil rouge du voyage auto-empathique. Il représente une gare de triage dans laquelle l'écouter revient régulièrement. Plus l'écoute est axé sur le ressenti énergétique, plus elle est pertinente et plus un ralentissement s'observe.

CASE MESSAGE CORPOREL

Quand nous perdons le lien avec le sentiment, la connexion au message corporel est très utile pour y revenir. Pour certaines personnes, qui n'arrivent pas à démarrer d'une tranquillité intérieure, commencer par le message corporel peut être une roue de secours.

CASE RESISTANCE/DEFENSE

A partir d'une certaine pratique de l'auto-empathie, l'écoute de nos résistances et de nos défenses prennent de plus en plus d'importance. Elles vont nous permettre la prise de conscience de la puissance de nos conditionnements. En connaissant mieux nos défenses, nous allons parfois toucher des parts non conditionnées et aller plus en profondeur.

CASE BESOIN

Passer du besoin à la demande, alors que nous n'avons pas encore atteint le bout de la chaîne des besoins, est souvent artificiel. Il est essentiel sur cette

Jean-Philippe Faure et Muriel Hemelsoet, groupe romand de recherche sur les
intros CNV,
juillet 2009

case de respecter le rythme naturel des besoins, avec le ralentissement et les temps de silence.

CASE INTEGRATION SILENCIEUSE

Cette étape indispensable permet une intégration globale que tout ce qui a été écouté. Elle va permettre de laisser l'énergie du shift se déployer et d'ancrer les prises de conscience. A partir de ce temps de silence, nous augmentons les chances qu'une action organique surgisse.

ACTION JUSTE

Dans un certain nombre de cas, un processus d'écoute naturel peut être bouclé sans aller plus loin que la case « intégration silencieuse ». Parfois, il n'y a pas de demande, une simple action surgit.

CASES HUMOUR

Cette case est utile plutôt pour des personnes ayant déjà une certaine expérience de l'auto-empathie. Le recul que l'humour va permettre peut grandement soutenir un recentrage.