

## Place et usage de l'humour dans la CNV

*L'ironie c'est rire de l'autre. L'humour c'est rire de soi ou de tous.  
Rire de soi est salubre, car sous ce rire sourd le sourire de la vie.*

L'humour se crée beaucoup par les décalages avec les normes et le réel. Son usage permet de mieux cerner les frontières naturelles de la CNV en pointant l'absurde des situations quand nous les quittons. Nous pouvons sentir, par exemple, que l'empathie n'est pas appropriée

- quand il y a une demande d'action (passe-moi le sel) ;
- quand il y a besoin de simplicité (faites silence, nous approchons des chevreuils que nous voulons observer) ;
- quand il y a une urgence (venez vite, ma maison est en flamme !) ;
- quand l'authenticité est l'action demandée (veux-tu m'épouser ?).

Cette capacité de décalage est précieuse dans l'auto-empathie car elle permet de reconnecter avec le détachement empathique (mais ce « je » est fou avec son obsession de se prouver sa nullité !).

L'humour nous aide à prendre du recul sur le drame que nous croyons vivre. Son usage nous rappelle que notre drame n'est pas si dramatique et nous ramène à l'évidence de la joie de vivre.

L'humour permet de faire sauter des verrous, d'ouvrir des portes, et d'adoucir notre cheminement.

L'humour se glisse dans la CNV et apporte un plus, mais la CNV reste la base qui permet d'asseoir la qualité de l'échange.

L'empathie nous aide à déposer nos paquets. L'humour rend les paquets restants plus légers.

Dans l'auto-empathie, l'humour nous aide à ne pas nous prendre pour quelqu'un. Idéalement, nous sommes un sujet d'écoute comme un autre, et quand nous devenons un autre pour nous-mêmes, nous touchons mieux au détachement et à la bienveillance empathique.

Dans le cadre des formations en CNV, il peut être utile d'employer l'humour pour

- Briser la glace, créer la confiance dans le groupe.
- Contester l'image d'autorité ou d'infailibilité du formateur (qui peut créer distance et découragement).
- Mettre de la légèreté dans les situations (afin d'encourager les participants à être vrais dans leurs échanges et leurs exemples).
- Remettre en question les croyances (et faciliter l'accès aux besoins).
- Contester les visions figées de la CNV (exemple : combien de pratiquants de la CNV faut-il pour changer une ampoule ? 4, 1 pour la changer, 1 pour lui donner de l'empathie et 2 autres avec qui partager l'expérience).

- Achever de briser une cuirasse, quand une résistance flanche dans un accompagnement. Il est nécessaire alors de sentir le bon moment et de trouver la formule suffisamment forte pour susciter le décalage chez l'accompagné. Placer de l'humour dans notre écoute empathique demande un grand respect du rythme de la personne écoutée. Quand une personne est prise par sa souffrance, elle n'est d'abord pas disposée à entendre un recul par rapport à ce qu'elle vit, elle est trop identifiée avec. Si nous plaçons de l'humour aux mauvais moments, cela peut stimuler encore plus sa blessure... Il est nécessaire de l'utiliser en respectant le rythme de ses résistances. Sinon nous jouons à pile ou face : face, l'autre prend du recul sur sa douleur, pile il se bloque ou renforce encore plus sa souffrance. Si nous sommes attentifs dans notre écoute, nous allons constater que des fenêtres s'ouvrent régulièrement pour la personne écoutée, où l'intensité de son drame s'apaise et où elle serait mieux disposée à recevoir des invitations à prendre du recul. C'est à l'écouter de les percevoir.

-