

## Sens de l'accent sur les ressentis dans la pratique de la CNV

J'aimerais partager la visée que je poursuis dans mes séminaires d'introduction à la CNV.

Je fais partie d'un vaste club : celui des gens qui ont été longtemps coupés de leurs sentiments. Cela n'a l'air de rien comme ça, mais c'est une des plus grosses associations de la planète. La reconnexion avec mes sentiments a été longue et douloureuse (malheureusement, les conditionnements masculins rendent cette opération encore plus complexe) !

A partir du moment où je me suis aperçu que j'avais cette coupure en moi, j'ai utilisé dans mes tentatives ce que je connaissais : la pensée. Là j'étais assez expert, aussi je me suis employé à penser pour retrouver le lien avec mes sentiments et mes besoins. Au bout d'un temps, j'ai réalisé que j'avais beau penser, je n'arrivais jamais à retrouver cette connexion ; parce que le ressenti est une autre dimension que la pensée.

Ce constat m'a amené petit à petit à apprivoiser mes ressentis et pour cela à découvrir d'autres canaux que ceux que je connaissais. Il a fallu que je m'ouvre à cet inconnu. En accompagnant des pratiquants de la CNV, je me suis rendu compte que beaucoup avait le même problème : ils croyaient faire de la CNV, mais ils continuaient à penser et à perpétuer cette coupure en eux. Ils n'arrivaient pas à établir un lien profond avec leurs besoins.

Cette tentative de reconnexion est déstabilisante, car elle demande de prendre la pensée et de la mettre de côté pour essayer de trouver de nouvelles façons d'accéder à notre monde intérieur. Mais, si nous le faisons, nous rentrons alors dans la non-violence. Le problème de la violence vient selon moi beaucoup de la pensée, du fait que cette dernière crée, par son essence, une coupure avec son environnement. J'ai beau m'escrimer, comme la pensée est binaire, que la pensée est séparation, tant que je pense, je ne suis pas en lien ! Si je veux créer le lien, il va falloir que je touche, que je goûte, que je ressente corporellement, émotionnellement, besoinellement.

C'est le ressenti qui crée la reliance à mon environnement. Quand je suis relié, la souffrance peut s'arrêter. Tant que je pense une part de moi reste insatisfaite. Comme cette coupure est le contraire de notre élan vital, la personne qui la subit fera tout ce qui lui est possible pour retrouver le lien avec son environnement. Elle va crier, taper, torturer, violer, tuer, pour obtenir une reliance avec une personne ou une autre !

Pourtant, nous pouvons obtenir ce lien d'une manière beaucoup plus écologique, à partir du moment où nous nous demandons « qu'est-ce que je ressens ? », « qu'est-ce que l'autre ressent ? ». Alors, nous faisons ce premier pas dans la non-violence. Il y a connexion et dans cette connexion la vie circule. Nous sommes là dans un premier pas et en même temps nous touchons au fondamental. Je ne voudrais pas que ce soit sous-estimé l'intérêt de ce travail d'apprivoisement, dans la lenteur, de nos ressentis. La lenteur est d'ailleurs un élément précieux pour accéder aux différentes qualités de ressentis.

Bien sûr, la pensée a aussi sa place. Simplement, elle est pour moi seconde. Quand le ressenti précède, quand je suis d'abord en lien avec l'émotion et la motivation qui m'habitent, la pensée peut prendre sa place : elle accompagne, elle précise, elle clarifie. Le problème est le conditionnement que nous avons vécu de mettre la pensée en premier.

L'apprentissage de la CNV consiste à remettre au cœur de notre attention ces dimensions dont nous avons été coupés et d'harmoniser ce cœur avec tout ce qui correspond à nos acquis. Il ne s'agit pas de supprimer les compétences que nous avons apprises, mais de les allier à nos

## **Sens de l'accent sur les ressentis dans la pratique de la CNV**

compétences premières qui étaient celles du tout jeune enfant. Pour moi, le bébé est un expert, parce qu'il a encore ce lien évident avec ses ressentis. Il ne se pose pas de questions. Il y a immédiateté entre son lien avec ses besoins et ses actions. Quand il a froid, quand il a faim, il le ressent et il le dit d'une manière ou d'une autre. Il s'agit pour nous de retrouver une part de cette spontanéité. Re-apprendre à écouter nos besoins. Re-apprendre à les respecter. Re-apprendre à nous dire à partir de ce lien. Re-apprendre à agir à partir de ce lien.

Jean-Philippe Faure  
novembre 2011