

## Interview de Marshall ROSENBERG avant sa conférence à L'UNESCO, le 7 Mars 2002

Marshall Rosenberg, docteur en psychologie clinique, a mis au point le processus de Communication Non Violente (CNV) au début des années 60, proposant une alternative à toute forme de violence. C'est une communication au service de la vie, un art de vivre avec soi-même et avec les autres. Il a fondé le Centre pour la communication non violente, un organisme international à but non lucratif dont il est le directeur. Cette méthode a été présentée à des publics variés (parents, milieux scolaires, étudiants, professionnels de la santé, militaires, prisonniers, dirigeants d'entreprises, ecclésiastiques...). Le travail de Marshall est soutenu et relayé par environ 170 formateurs, il s'est développée dans le monde, y compris dans certains pays touchés par de graves conflits (ex-Yougoslavie, Moyen-Orient, Afrique, Amérique Latine).

J'ai personnellement découvert la CNV en janvier 2000, en même temps que j'intégrais la Sangha Parisienne pour pratiquer les enseignements de Thich Nhat Hanh. Depuis, ces deux pratiques balisent mon chemin, m'aidant à me connecter de plus en plus à cet espace de clarté et d'authenticité, de compréhension et d'amour, de paix et de joie, espace qui est en moi, et d'où je peux également mieux rencontrer l'autre. Les mots employés par Thich Nhat Hanh et Rosenberg sont parfois différents, mais ils expriment le même message.

**Une pratique du quotidien et non des théories :** Vivre l'instant présent en nous reliant à ce qu'il a de vivant en chacun de nous ; Sortir des attitudes d'accusateur ou de victime et développer l'écoute du cœur, de la bienveillance pour découvrir l'origine des souffrances, les siennes et celles des autres ; Pratiquer la parole aimante et l'écoute profonde, débarrassées de tous jugements et perceptions erronées ; Arroser nos bonnes graines et celles des autres, notamment celles de bonheur, pour Thây et célébrer la vie en nous, voir le beau en soi et chez l'autre, repérer chaque occasion d'exprimer ou de recevoir de la gratitude pour Marshall ; Ne rien faire si ce n'est par choix conscient et avec joie résonne avec « l'effort juste » fondé sur la compréhension, qui se nourrit par la joie et le plaisir ; Pratiquer le non-attachement au résultat pour le bouddhisme, et privilégier la qualité de connexion entre les personnes à la proposition de solutions pour Marshall ; Commencer par créer un monde non violent en soi pour vivre des relations harmonieuses et nourrissantes et, pour nous soutenir dans la pratique, créer des structures au service de la vie, une sangha....

Particulièrement intéressée par la pratique pour la transformation individuelle en relation avec « le changement social » pour Marshall et « le Bouddhisme engagé » pour Thây, j'ai orienté mes questions dans ce sens. J'ai beaucoup de joie à contribuer à la connaissance mutuelle de ces deux pratiques, et j'espère que cet interview vous fera partager mon élan et mon intérêt.

E.R. : *Pouvez-vous nous parler du processus de la communication non violente pour les lecteurs de la revue Ici et Maintenant ?*

M.R. : Je pense qu'une des manières d'aborder la démarche que j'enseigne et qui pourrait aider les lecteurs de cette revue, c'est de considérer la communication non violente comme une carte. En général, on utilise une carte quand on souhaite atteindre une destination. **La Communication Non Violente est une carte qui va nous permettre d'atteindre la destination dont parle le poète Rumi quand il dit : « Il existe un lieu au-delà du bien et du mal. Je vous y retrouverai ».** Les personnes qui s'intéressent à la communication non violente ont envie d'atteindre ce lieu. Mais en fait, elles en sont souvent déconnectées, et la CNV va leur servir de carte pour leur permettre de se souvenir comment rejoindre ce lieu. Quel est ce lieu où elles ont envie de se rendre ? C'est un lieu où les besoins de chacun peuvent être satisfaits, à partir d'une manière de donner fondée sur la compassion. Voilà en résumé ce qu'est le processus de la CNV : une carte permettant d'atteindre une destination.

E.R. : *J'imagine qu'il faut apprendre à la lire ?*

M.R. : Oui. Cette carte contient des indications, des directions. Mais elle n'indique pas seulement le chemin, elle donne aussi du soutien à ceux qui souhaitent s'y retrouver. Et **pour atteindre ce lieu**

**magnifique où les besoins de chacun peuvent être satisfaits par l'intermédiaire d'intentions fondées sur la compassion, il est nécessaire de se connecter à ce qui est vivant en nous et chez les autres.** C'est une des étapes sur le chemin menant à ce lieu. Il est également nécessaire que vous sachiez comment aider l'autre personne à se relier à ce qu'il y a de vivant en elle et en vous. Parce que, lorsque vous arrivez à entrer en relation de cette manière, lorsque chacun sait ce qu'il y a de vivant chez l'autre, la vision n'est pas obscurcie par des jugements moralisateurs (qui impliquent qu'il y a quelque chose qui ne va pas, quelque chose de mauvais chez l'autre), alors tout à coup, vous vous retrouvez dans ce lieu. Mais le problème, c'est que la plupart d'entre nous ont reçu d'autres cartes qui indiquent comment atteindre une destination où en fait, un petit nombre de personnes en dominant un grand nombre, et elles ont passé tellement de temps à étudier ces cartes qu'il ne leur est pas facile d'en lire d'autres ! Notre carte nous indique la direction à suivre pour nous relier à ce qu'il y a de plus vivant en chacun. Mais par contre, celle qui permet d'atteindre comme destination le monde de domination apprend à analyser en termes de ce qui ne va pas chez l'autre. Si vous avez passé toute votre vie à étudier cette autre carte en apprenant à juger les défauts des autres, ce sera sans doute un réel défi de changer complètement d'attitude et de vous mettre à étudier l'autre carte.

E.R. : *Pouvez vous expliquer ce que voulez dire par «ce qu'il y a de vivant en nous» ?*

M.R. : En premier lieu, je parle des besoins, c'est ce qu'il y a de plus vivant en nous. Tous les phénomènes vivants ont des besoins. Quels sont ces besoins ? Ce sont des choses qui se passent à l'intérieur de nous. **La fonction d'un besoin est de créer la vie, de contribuer à rendre la vie plus merveilleuse.** Un des besoins dont la plupart des gens sont conscients, c'est celui de nourriture et ils savent que, lorsqu'on prend soin de ce besoin, la vie est plus belle. Elle est plus belle dans le sens où la nourriture va nous donner la force d'agir et de faire un certain nombre de choses que, sans elle, on n'aurait pas la force d'accomplir. Remarquez qu'un besoin prend de l'énergie venant de l'extérieur et la transforme en quelque chose d'autre (dans le cas de la nourriture, en énergie qui va permettre au corps de fonctionner). Le cœur de ce qu'il y a en nous, ce sont donc nos besoins. Il est important d'arriver à exprimer clairement aux autres ce qui contribue ou non à la satisfaction de nos besoins.

Dans nos formations, c'est ce qu'on appelle « faire des observations ». Par exemple, si vous êtes en train de faire la cuisine et que je vous vois verser de l'essence et non de l'eau dans la soupe, c'est peut-être parce que vous êtes préoccupé par autre chose. Je vais attirer votre attention sur le fait que ce que je vous vois faire ne va probablement pas contribuer à la satisfaction de vos besoins. Je vais dire : « Hé ! t'es en train de verser de l'essence dans la soupe ! » Je veux être sûr de ne pas mêler mon observation à un autre style de communication qui sous-entendrait qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez l'autre. Je ne vais pas dire par exemple : « Hé ! t'es complètement cinglé, t'as vu ce que t'es en train de faire ! » Parce que, si la personne entend ce type de communication, qui implique qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez elle, cela nous éloigne de la cible. Cela nous éloigne de ce qu'il y a de vivant en nous et cela commence à nous placer sur la voie de la violence. L'observation est donc le premier des éléments qui permet de dire ce qu'il y a de vivant en nous, c'est la capacité de dire clairement aux autres ce qui satisfait nos besoins ou pas, en évitant tout mot ou toute forme de communication qui impliquerait une critique. Le deuxième élément qui est lié à nos besoins, ce sont nos sentiments. Quand nos besoins sont satisfaits, on ressent des sentiments de l'ordre du plaisir, et quand ils ne le sont pas, on ressent des sentiments douloureux. **Expliquer clairement ce que nous ressentons et les besoins qui sont liés à ces sentiments. C'est cela qu'il y a de vivant en nous.** Les sentiments et les besoins sont vivants en nous 24 heures sur 24, parce que la vie est processus. 1- **Qu'observons-nous ?** 2- **Que ressentons-nous ?** 3- **De quoi avons-nous besoin ?** et le dernier élément : 4- **Quelle est ma demande ?** (ce peut être soit une reformulation de ce qui vient d'être dit, ou ce que la personne ressent, ou une action précise et concrète.

Ce n'est pas le genre de choses qu'on nous a appris à communiquer. On nous a appris à être des personnes gentilles et dénuées de vie, de façon à permettre à des structures, à des systèmes de domination de perdurer. Une personne considérée comme une autorité a pour mission de contrôler les autres. L'éducation mise en place dans ce type de monde, pour que le système perdure, est très différente de celle dont je parle, qui nous mène à une destination qui est au-delà du bien et du mal.

E.R. : *Je peux avoir des besoins, et une autre personne peut avoir aussi à ce moment-là des besoins contraires. Chacun va vouloir satisfaire ses propres besoins et nous aboutissons alors à la communication violente ?*

**M.R. : On n'a jamais de besoins différents. Tous les êtres humains ont les mêmes besoins. Le vrai problème est un problème de stratégie.** Prenons un exemple. Toi et moi, on est voisins. J'ai besoin de nourriture et je vois qu'il y a un terrain entre nos deux maisons. J'aimerais utiliser ce terrain mitoyen pour satisfaire mes besoins en nourriture, et toi tu as plutôt besoin de t'amuser, de te détendre, et tu as utilisé ce terrain pour tes activités familiales. Le terrain n'est pas le besoin. C'est la stratégie que je voudrais utiliser pour satisfaire mon besoin de nourriture qui est en conflit avec la stratégie que tu utilises pour satisfaire tes besoins de récréation, de détente avec ta famille. Alors comment va-t-on résoudre cela ? C'est facile à partir du moment où tu as confiance et que tu sais que je suis autant concerné par tes besoins que par les miens, parce que dans ce cas là, tu vas te préoccuper autant de tes besoins que des miens. Quand on en est arrivé à ce lieu, où chacun constate qu'il ne peut pas satisfaire ses besoins aux dépens de ceux de l'autre, et se montre tout aussi désireux de satisfaire les besoins de l'autre que les siens, alors on trouve facilement une manière de satisfaire les deux parties. Mais nous avons été éduqués d'une manière compétitive, qui nous a rendus aveugles à cela.

E.R. : *Nous sommes habitués à penser : « C'est moi OU toi », et vous, vous dites : « C'est toi ET moi ».*

**M.R. : Oui. Je ne peux pas bénéficier de quoi que ce soit à tes dépens. Nous avons été créés à partir de la même énergie, l'énergie de la planète. Et puisque nous faisons tous partie du même tout, ce qui est douloureux pour l'un d'entre nous est douloureux pour nous tous.**

E.R. : *Marshall, j'aimerais que vous nous parliez de ce sentiment d'impuissance que l'on retrouve souvent : la colère qui nous aveugle et nous mène à la violence. Dans ces moments-là, nous réagissons très vite. Comment pouvons-nous alors arriver à nous dire que les besoins de l'autre sont aussi importants que les nôtres ? C'est tout un parcours !*

M.R. : En utilisant notre colère d'une manière qui soit au service de la vie. La colère est précieuse. Imagine que quelqu'un te vole quelque chose, mais que tu n'en es pas consciente. Tu ne peux rien faire. Tu es en quelque sorte aveugle par rapport au fait qu'on t'a volé. La colère nous dit que, quelque part, quelqu'un nous vole, et qu'on n'en est pas conscient. Elle nous dit que ce qu'on nous vole, c'est notre relation à la vie. Au lieu d'être relié à la vie, on est en train de penser d'une manière qui a été programmée pour dominer. On est dans une position difficile. Et précisément à ce moment-là, on a de la chance, mais en fait notre fonctionnement mental habituel nous vole cette occasion de nous relier à la vie. La colère est donc très précieuse. C'est une alarme de sécurité contre les voleurs. Quand cette alarme se déclenche, je suis très heureux de l'entendre se déclencher. Je me dis que grâce à cela, j'ai une occasion de me relier à la vie. Un de mes besoins n'est pas satisfait, et on me donne une occasion de le satisfaire ! Au lieu d'être conscient à ce moment précis de la nature de mes besoins, ma conscience est conditionnée à punir, je joue à un jeu auquel on joue depuis des milliers d'années. En résumé, quand je suis en colère, je joue le jeu du juge : « si quelqu'un se comporte d'une certaine manière, il mérite de souffrir ! » C'est extrêmement dangereux. Une grande partie de la population de la planète a été éduquée à penser, à fonctionner comme cela. Je ne suis donc pas du tout surpris par l'ampleur de la violence. Tant qu'on sera éduqué comme cela, la violence sera inévitable !

E.R. : *Concrètement, quand je sens ma colère, qu'est ce que je dois faire ?*

M.R. : D'abord, apprécie ta colère ! La pire chose à faire, c'est de penser que ce n'est pas bien d'être en colère. La pire chose à faire, c'est aussi de se débarrasser de la colère. D'abord célébrer la colère, c'est génial qu'il y ait une telle alarme qui vienne me réveiller parce que, juste à ce moment-là, j'étais en train de penser d'une façon qui provoque la violence, alors que je pourrais être en train de penser d'une manière susceptible d'enrichir ma vie. Je célèbre l'existence de cette alarme. C'est la première chose à faire. En même temps, il faut en faire une deuxième : se taire ! ne pas agir ! car quoi qu'on fasse quand on est animé, mû par cette énergie de la colère, on va le payer. Faire silence, essayer de clarifier ce qu'on se dit à l'intérieur de soi et qui nous fait ressentir tant de colère. Pour cela, il faut être conscient d'une chose : Ce n'est jamais ce que font les autres qui est à l'origine de notre colère, c'est notre manière de penser qui est aliénée. **Les autres personnes sont des stimuli pour nos sentiments ; elles ne sont jamais la cause de nos sentiments.**

Quand on se rend compte que c'est notre manière de penser qui est à l'origine de notre colère, nous pouvons passer à l'étape suivante : prendre conscience que cette manière de pensée est l'expression tragique et suicidaire de nos besoins. C'est pourquoi la colère est quelque chose de si précieux. Si mes pensées sont suicidaires, je veux le savoir ! Je veux être capable de transformer ce

type de pensée en un type de pensée qui soit au service de la vie. La colère est là, elle m'indique que j'ai un besoin non satisfait, mais elle me dit aussi que je ne suis pas relié à ce besoin. Je suis en train de penser à ce qui ne va pas chez les autres !

**L'étape suivante, c'est d'inverser complètement ce mode de pensée. Au lieu de me concentrer sur ce qui ne va pas chez les autres, je me concentre sur celui de mes besoins n'est pas satisfait, sur ce qu'il y a de vivant en moi.** Je saurai que je suis en contact avec mon besoin quand mon corps me l'indiquera. Je ne serai plus être en colère et ce sera un autre type de sentiment que je ressentirai. On ne peut plus être en colère quand on est vraiment relié à la vie. Quand le changement de tension me fait savoir que je suis vraiment relié à mon besoin, alors là, oui, je peux m'exprimer. Je vais dire à l'autre personne lequel de mes besoins n'est pas satisfait, et la douleur que je ressens à cause de cela. Puis je formule une demande claire. **Je ne dis rien qui puisse laisser entendre que ce que l'autre a fait était mal.**

*E.R. : Merci. Voir que les jugements étaient l'expression tragique de mes besoins m'a personnellement beaucoup aidée à clarifier ce qui se passe profondément en moi.*

M.R. : Notez bien dans l'article, que ce ne sont pas les jugements en soi qui sont un problème, ce sont les jugements de type moralisateur. Quand je dis : « Ce besoin-là n'est pas satisfait par telle action », c'est aussi un jugement. J'évalue si les besoins sont ou non satisfaits. C'est important, parce que si les gens m'entendent dire qu'il faut se débarrasser des jugements, ils finissent alors par croire qu'en CNV, on peut faire n'importe quoi ! Il vaut donc mieux traduire les jugements moralisateurs en jugements qui sont au service de la vie.

*E.R. : Un autre aspect des jugements, ce sont les étiquettes que l'on attribue. On arrive ainsi à l'aspect du changement social. J'ai rencontré beaucoup de gens découragés. Ils font des efforts, travaillent sur eux-mêmes, mais ils sont par exemple dans une entreprise, dans un environnement difficile. Ou bien au niveau du pays, il y a des personnes qui recherchent un dialogue fondé sur la compréhension, et il y a le poids des politiques qui font autre chose. J'aimerais savoir, Marshall, comment situez-vous la trajectoire personnelle par rapport au changement social ?*

M.R. : Il n'y a pas que les organismes extérieurs qui sapent les efforts. La structure familiale aussi peut être très destructrice. Les structures, que ce soient la famille, les entreprises, les organismes gouvernementaux, les gouvernements eux-mêmes, ont été formées pour soutenir un certain type de « spiritualité » toutes les cultures ont leur spiritualité. Il y a une spiritualité qui a pris le dessus, c'est : celle de la réussite, de l'obéissance à l'autorité, autorité qui a le droit d'utiliser les punitions et les récompenses, les justifiant comme étant nécessaires parce que les gens ont une nature diabolique, mauvaise, les hommes sont égoïstes et si on ne fait rien, ils ne vont s'occuper que de leurs propres besoins ! On éduque ainsi les gens, on les informe de façon à ce qu'ils s'adaptent à la société, aux structures. Et on met certaines personnes qu'on estime être meilleures en position de contrôler celles qu'on considère comme étant mauvaises, ou moins bonnes. C'est une forme de structure qui est très simple et très claire : repérer qui sont les bons et faire en sorte qu'ils contrôlent les mauvais. Mais cela présente un problème : Qui sont les bons ? Moi je pense en faire partie ! (rires) Moi, je pense que les Rosenberg sont plus proches de Dieu, j'ai donc droit à la royauté ! C'est un raisonnement assez simple, l'histoire nous laisse entrevoir qu'il y a eu plus d'un problème lié à la question de savoir qui est le plus proche de Dieu, donc qui mérite d'être au sommet.

Le vrai changement social, celui dont on a besoin, correspond à une nouvelle manière de regarder le monde. En fait les structures ne sont que l'émanation de ces croyances concernant la nature de l'homme. Je crois que nous avons besoin d'une rééducation massive et très rapide pour revenir à une « spiritualité » différente avec des structures, des organisations qui soient à son service

*E.R. : Pouvez-vous nous donner un exemple d'une action qui a pu être menée dans cette optique-là ?*

M.R. : Si on pouvait seulement arriver à ce que tous êtres humains aient de quoi manger sur cette planète. C'est une tâche qui paraît gigantesque. On a la nourriture, c'est un fait et pourtant, chaque jour, 38.000 personnes meurent de faim. Il faut évidemment créer des structures permettant de répartir les ressources de façon à ce que les besoins de chacun soient satisfaits. Que faut-il apprendre pour pouvoir créer de telles structures ? Un exemple simple, au niveau de la famille, pour permettre d'imaginer ce qui pourrait se produire au niveau international. Je travaille avec des familles. Comment le travail est-il distribué au sein de la famille ? Comment les ressources sont-elles distribuées ? Qui,

dans une famille, répartit la quantité d'argent, la quantité de nourriture etc. En général, ce sont les parents. Je connais une famille qui a créé une structure différente : Chacun prend part au processus de prise de décision. Chacun discute de la manière dont les décisions vont être prises. Cela paraît être un changement si radical pour les parents qui ont peur et disent : « Mais, c'est nous qui allons finir par faire tout le travail ! Les enfants vont aller s'acheter des bonbons si on les laisse prendre eux-mêmes les décisions ! » Attention, je n'ai pas dit de les laisser prendre les décisions. J'ai dit que chacun soit impliqué dans les prises de décision. Quelles décisions vont être prises et par qui ? Ils me regardent alors d'un air complètement stupéfait et me disent : « Non, mais attends, dis donc, c'est pas comme ça que ça se passe dans le monde ! » Les parents font eux-mêmes partie de familles fonctionnant selon une structure de domination, ils ont fréquenté des écoles fondées aussi sur une structure de domination, ils vivent dans des pays gouvernés par des structures de domination. Bien que certaines de ces structures de domination se cachent derrière un masque démocratique, ce sont néanmoins des structures dans lesquelles un petit nombre de personnes dominant l'ensemble des autres. On voit bien que **c'est un changement assez radical pour les parents d'arriver à élaborer une structure familiale où les besoins de chacun vont pouvoir être satisfaits et où le pouvoir de décision sera partagé par chacun.** Et à la grande surprise et à la joie de ces parents, les enfants n'ont pas choisi de ne rien faire : ils ont au contraire fait des choses auxquelles ils résistaient auparavant. Donc, un groupe de personnes se rassemble pour se demander : « Comment allons-nous faire pour que les besoins de chacun soient satisfaits et qui va faire quoi (Les besoins de chacun sont bien plus susceptibles d'être satisfaits s'il y a un petit nombre de personnes plutôt qu'un grand nombre) et dans un contexte où chacun puisse exprimer clairement ses besoins, enfin de communiquer de telle façon que les autres soient assurés qu'on n'essaie pas de les dominer.) C'est déjà une étape pour arriver à créer des structures différentes à un niveau où on établit le contact avec les personnes. **On va commencer à apprendre à créer des structures au service de la vie. Ensuite on étendra cela au lieu de travail, puis aux nations qui gouvernent le monde. La fonction de ces structures étant de s'assurer que les besoins de chacun sont satisfaits.**

E.R. : *Je veux bien croire à cette méthode au niveau de la famille, bien que ce soit déjà difficile à cause de l'énergie d'habitude, du conditionnement..., mais quand on arrive au niveau de l'entreprise, au niveau des politiques, il y a de tels enjeux, l'enjeu financier par exemple...*

M.R. : Oui, bien sûr, il y a tous ces autres enjeux, tous ces autres facteurs. En fait, on a été éduqués à penser qu'on a besoin d'argent, que l'argent est un besoin. C'est assez commode d'avoir de l'argent, mais ce ne n'est pas un besoin. Quand on aide les gens à être très clairs sur ce qu'est un besoin, tout à coup, ils se rendent compte que ce n'est pas important de savoir qui a le plus d'argent. Tant que je peux satisfaire ce besoin, ce n'est pas l'argent qui compte. Quel est ce besoin ? C'est un besoin très fort : **le besoin de sens.** Ce n'est pas quelque chose que vous avez besoin de gagner, ou d'apprendre à l'école. **Chacun d'entre nous dispose déjà d'un énorme pouvoir : celui de rendre la vie plus belle. Et quand on comprend cela, rien ne vous paraît supérieur.** Quand vous fondez votre changement social sur ce besoin en reconnaissant que, oui cela fait peur de laisser tomber toutes ces considérations (avoir plus d'argent, tu en as plus ou moins que moi et je terminerai peut-être ma vie dans la rue...) . Mais lorsque vous commencez à saisir ce besoin et que vous vous rendez compte que vous pouvez le satisfaire en contribuant au bien-être des autres hommes, il est possible de transformer radicalement le monde. Il suffit de réunir un certain nombre de personnes, et de les connecter à ce niveau-là. Quand on est seul, il y a tant à faire pour transformer cette structure... mais quand on est deux, cela génère un pouvoir qui est tellement plus important que celui que chacun aurait indépendamment... C'est un phénomène de synergie. Regardez ce qui se passe. Au tout début, cela suffit de me préoccuper de savoir comment je vais nourrir ma famille. Comment est-ce que je peux m'occuper de tout le monde ? Mais quand deux personnes peuvent s'écouter et parler de leur préoccupation à propos de la nourriture, puis écouter leurs sentiments, alors ils ne se sentent plus submergés. Ils agissent, comme d'autres

E.R. : *Thich Nhat Hanh enseigne que la paix commence en soi-même et que, à cause du phénomène d'interdépendance, elle s'étend aux autres et à la planète.*

M.R. : Oui, lorsque je travaille sur moi, je me relie aux autres. Michael Lerner, Roger S. Gottlieb nous mettent en garde contre une spiritualité qui contribue à l'oppression. Il faut d'abord s'occuper de nous, car il faut regarder les choses clairement. Dans cette incarnation, vu l'état du monde, nous n'allons jamais être complètement « purifiés » intérieurement. Et donc, quand chacun d'entre nous est en train

de se libérer, ainsi que sa famille et son entourage immédiat, c'est une étape qui contribue à une transformation plus large.

Quand on se libère de ce type de conscience, la structure commence à s'effondrer. Celle-ci ne peut subsister que si les gens ont la conscience qui permet de s'y adapter. Certaines traditions spirituelles interprètent cela de la manière suivante : Si on arrive à vivre confortablement à l'intérieur de cette structure, on ne peut faire que cela, et on contribue à maintenir cette structure. **C'est important de bien expliquer qu'en aidant les gens à se libérer, on ne va pas les aider à vivre plus confortablement dans cette structure.** Chaque progrès qui est fait pour se libérer de la conscience qui permet de s'adapter à la structure est aussi une manière de l'aider à s'effondrer. Quand on se libère de cette conscience, on entre en relation avec d'autres et on met ensuite en place des étapes pour transformer les structures. On ne fait pas cela en disant : « C'est lamentable ! il faut que ça change ! », mais en se reliant à la vision d'un monde différent et combien plus beau, et quand on est animé par cette énergie, par cette vision, on entreprend de changer les structures.

Au début, quand on cherche à se relier à soi-même et aux autres, cela semble être une tâche écrasante. Mais quand on commence à entrer en relation, quand les choses commencent à se faire, on a alors la réaction opposée et on se dit : « Les choses peuvent aller plus vite ! »

E.R. : *Face à « l'urgence » de la tâche, cela ne doit pas être facile de rester calme et clair ?*

M.R. : Si je permets à certaines énergies de circuler en moi, cette énergie peut tout faire. Je n'ai jamais compris pourquoi cette énergie a choisi de fonctionner à travers moi, mais si je la laisse se connecter à l'énergie qui vient des autres, les résultats qu'elle produit sont étonnants ! Mais j'ai tendance à oublier cela et à croire qu'il « faut » que je fasse des choses. Il est donc important de permettre à tout ce que je fais d'être en harmonie avec cette énergie. En tout cas, je peux faire de mon mieux pour que « ça » se produise. Même l'acte le plus simple y contribue. Comme ça, je me relie à d'autres personnes qui laissent cette énergie les traverser. Vous verrez alors, c'est incroyable de constater à quelle vitesse les choses peuvent se produire !

E.R. : *Pouvez vous nous donner un exemple, Marshall, de ce que vous avez vu se produire ?*

M.R. : En 1968, je voyageais en voiture dans l'état du Kansas. Je rencontrais dans différentes villes des personnes qui suivaient notre formation et je leur rendais aussi visite dans leurs familles pour les aider à régler leurs problèmes de discrimination raciale. Dans leur communauté, il y avait donc un petit nombre de personnes qui en avaient bénéficié. Je conduisais et je passais beaucoup de temps sur la route et à chaque fois je me demandais si j'allais avoir assez d'argent pour faire le plein et arriver à la ville suivante. Un soir, tout en conduisant, je me disais : « Mais nom d'un chien, pourquoi est ce que je fais ça ? Il y a un petit nombre de choses que j'ai apprises auprès de personnes dans certains endroits, et pendant ce temps-là, mon gouvernement balance des bombes au Vietnam, des gens crèvent de faim dans le monde... » et j'ai fait un très joli rêve : Je rencontre des gens au fur à mesure que je circule. Ce que j'enseigne a l'air de se diffuser, et qui sait, peut être que 20 ans après ma mort, il y aura des gens dans le monde qui auront appris la CNV et seront en train de l'enseigner, et peut-être que cela contribuera un petit peu à ce que le monde évolue de la manière dont j'aimerais le voir évoluer ! Je rêve donc que, 20 ans après ma mort, ce que j'aurai enseigné aura contribué à faire évoluer le monde. Maintenant, on est 17 ans plus tard : je revenais d'Extrême-Orient. J'avais été en Inde, à Singapour, en Malaisie et en Indonésie, le dernier continent que nous n'avions pas encore touché. J'étais juste en train de penser aux choses merveilleuses que j'avais vu se produire dans ces quatre pays, et je suis dans l'avion, de retour aux États-Unis, et soudain, ce rêve que j'avais fait dans ma voiture 17 ans auparavant, ce rêve qui me semblait à l'époque démesuré et fou, ce rêve que la CNV puisse vraiment se propager et que, n'importe où sur la terre, les gens puissent y avoir accès, tout à coup je réalise : « Mais, c'est ce qui se passe... C'est bien mieux que la vision que j'avais dans mon rêve, et je ne suis pas encore mort ! » Vous voyez à quelle vitesse ça va ! Pendant ces 17 ans, beaucoup de choses m'ont semblé lentes, mais dans la mesure où je permettais à cette énergie de circuler, et où je me connectais avec d'autres personnes qui permettaient à cette énergie de circuler à travers eux, les choses avançaient. À un certain niveau, cela paraissait tellement difficile, lent, inefficace, et quand j'avais une vision plus large, cela paraissait si peu ! Et pourtant ! J'avais chez moi un tableau peint par des religieuses. Malheureusement, on me l'a volé !. Toute la partie gauche du tableau était noire, et à droite, il y avait de l'herbe et des fleurs magnifiques, et en haut il était écrit : « Rien ne se passe jusqu'au jour où... »

E.R. : *Merci beaucoup, Marshall.*

M.R. : Merci de l'intérêt que tu portes à la CNV. C'est bien le genre de connexion dont je parle.

*Interview réalisé par Eliane Régis, avec la collaboration de Pascale Molho pour la traduction.*

**Bibliographie :**

- Marshall ROSENBERG, *Les mots sont des fenêtres ou bien ils sont des murs, Initiation à la communication non violente*, Éditions La Découverte
- Thomas D'ANSEBOURG (formateur CNV), *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, Éditions de l'Homme, 2001.
- Roger S. GOTTLIEB, *A spirituality of resistance*, Crossroad publishing,
- Michael LERNER, *Spirit Matters*, Hampton Road Editions