

Témoignages

Cultiver mon jardin

Le stage avec Marshall Rosenberg, en février 2003 à Nantes, m'a fait l'effet d'un ouragan tant son intensité a bousculé ma façon d'être en relation avec moi-même.

Il a éveillé en moi un sens de la **responsabilité** : j'ai maintenant le choix de **créer** ma vie et la rendre plus belle et les mots sont des outils, des médiateurs porteurs de vie entre moi et moi, et moi et toi...

Après plusieurs mois d'intégration, et ce n'est pas fini... je peux aujourd'hui observer et exprimer les changements. J'ai un nouvel ami : **mon éducateur** de choix, celui qui fait le choix : que de discussions silencieuses et passionnantes quand je suis insatisfaite, pour reconnaître à quel besoin il a répondu, quel besoin il a oublié...

Dans ce dialogue avec cet ami, mon chacal a droit à la parole : « allez vas-y jusqu'au bout que l'on n'en parle plus ». Ça peut prendre du temps!!! Nous lui laissons le droit de s'exprimer, puis nous faisons le deuil de ce qu'il pense, exige, impose. Ouf, ça va mieux!

À vrai dire, il est beaucoup plus calme depuis qu'il se sent écouté jusqu'au bout au lieu d'être repoussé dans un coin.

Ce dialogue éveille le goût délicieux d'être en paix avec moi-même.

J'ai un nouveau jardin : les fleurs de mes besoins que j'arrose une à une suivant les priorités; chacune a son goût, sa saveur, sa couleur émotionnelle. Je prends soin de celles que j'avais tendance à couper à la racine dès qu'elles pointaient leur nez. Je les arrose avec **empathie**. J'avais oublié de vous dire : c'est la marque du nouvel engrais qui fait grandir la vie.

Cultiver ce jardin m'éveille à la **bienveillance**.

Tout est devenu simple. Je suis en sécurité. Quand je me perds, je remets en route les bases : sentiments ? Besoins ? Satisfaits ? Insatisfaits ? Nous prenons le temps mes amis et moi, et hop, c'est reparti.

Ma vie est devenue joyeuse, passionnante.

Mettre des mots sur mes états a mis de l'ordre dans mes placards, et m'a permis de poser les valises que je trimballais depuis si longtemps.

Je me sens plus claire, plus légère, sécurisée d'avoir les repères de la CNV, panneaux indicateurs sur la route.

Je vous laisse imaginer les répercussions dans mes relations aux autres... je n'ai pas encore mis les mots, je dirais juste...

Limpidité.

Isabelle Dupuy

Expérience avec le Ministère de la Jeunesse et des Sports

Du 16 au 18 mai 2003 avait lieu au CREPS (Centre Régional d'Éducation Physique et Sportive) de Mâcon implanté au bord de la douce Saône, le premier stage de formation à la communication non violente au sein du Ministère des sports. Avec « les deux grandes oreilles girafe » de Pascale Molho, formatrice, et une douzaine de participants venant de toute la France et même des îles avec un Martiniquais et un Réunionnais, j'ai vécu, en tant qu'organisateur, ce stage comme un super cadeau. Enfin l'occasion de sensibiliser d'autres collègues à cette démarche tellement vivifiante pour les relations professionnelles au quotidien ! Que retenir ?

Parmi le bouquet de dialogues riches et proches, d'abord cette sensation de ne plus être barricadé, emprisonné dans un statut. J'ai vraiment vu la confiance gagner le groupe. Depuis plusieurs mois, une collègue était humiliée par l'absence de considération de son patron. Le premier jour, cette collègue, n'avait pas l'intention de partager cette souffrance avec les autres participants. Après un jeu de rôles dans un petit groupe et l'écoute empathique et respectueuse de Pascale, elle s'est sentie plus forte, le dernier jour, prête à affronter ce responsable lors d'un entretien qu'elle avait sollicité deux jours après le stage. Bilan : après l'entretien réel, elle a adressé un courriel à l'ensemble des participants exprimant sa reconnaissance et le fait que la préparation en stage l'avait vraiment aidée à poser les choses en étant écoutée de son responsable... Le plus surprenant pour moi, connaissant la culture très critique au sein de mon ministère, ce fut de constater, au cours des trois jours, l'absence totale d'objection intellectuelle mettant en cause le bien-fondé du processus de la communication non violente du style « trop long, pas réaliste, etc. » J'ai vraiment goûté le désir partagé de tous de s'approprier l'outil pour vérifier l'impact dans sa relation à soi et aux autres.

Un grand merci à Pascale pour la constance de son sourire bienveillant, son écoute vis-à-vis de chacun, qui a contribué à une satisfaction unanime et notamment d'un des participants un peu « réactif » au départ et qui écrit dans son bilan : « après cette découverte, j'ai envie de poursuivre ».

Pour ma part, j'ai ajouté à mon vocabulaire l'expression « une relation nourrissante » avec le désir de contribuer davantage dans mon milieu professionnel, au-delà des tensions et pressions du quotidien, à des relations nourrissantes. Qu'est-ce qu'une relation nourrissante ? Un essai de réponse personnelle : une relation humaine qui relie les personnes et leur donne l'élan, l'envie d'être ensemble avant de faire ensemble...

Michel Bernard, membre de l'ACNV et directeur départemental de la jeunesse et des sports.