

Dr Anne van Stappen



Pratiquer la Communication NonViolente



Du même auteur aux Éditions Jouvence :

- *Ne marche pas si tu peux danser*
- *Mon cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente*
- *Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même*
- *Petit cahier d'exercices pour s'affirmer et enfin oser dire non*

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

- *Mandalas bien-être Douceur et bienveillance*, Françoise Dorn
- *Mandalas bien-être Fécondité et créativité*, Monique Grande
- *Mandalas bien-être Amour*, Monique Grande
- *Mandalas bien-être Ho'oponopono*, Jean Graciet
- *Mandalas bien-être Anti-stress, anti Burn-out*, Catherine Vasey
- *Mandalas bien-être Joie de vivre*, Jacques de Coulon
- *Mandalas bien-être Lâcher-prise*, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant 97 - 1206 Genève

Mail: info@editions-jouvence.com

Site internet: www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-881-6

Création des mandalas : Art&Be - Sabrina Beretta

Maquette de couverture et intérieur : Stéphanie Roze

Mise en pages : Morgane Postaire

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés
pour tous pays.



Les Mandalas bien-être Jouvence



« Mandala » est un mot sanscrit qui signifie « cercle, centre, unité, totalité ». C'est concrètement une illustration en forme de cercle avec des figures diverses qui s'y répètent et qui forment un ensemble harmonieux, à chaque fois différent et varié. Comme un kaléidoscope. Chaque mandala est unique, comme nous sommes tous différents et comme le sont nos états d'âme.

Dans la tradition bouddhiste, le mandala est un support à des visualisations pour se centrer par la méditation et la contemplation dans le grand « tout » qui nous environne et auquel nous sommes reliés et en interdépendance. C'est un moment pour faire le vide en soi, se laisser porter par l'harmonie qui en ressort sans chercher à lui donner de sens, juste s'immerger sans chercher à comprendre la symbolique des formes et des couleurs.

Mais vous pouvez aussi devenir l'acteur de votre méditation et visualisation sur une thématique bien précise, pour vous laisser imprégner en profondeur de son sens afin que le cerveau droit (celui de l'intuition) soit également le partenaire de votre connaissance.

C'est devenir ainsi l'acteur de votre mandala !

Le lâcher-prise ou les quatre accords toltèques (les objets de nos deux premiers Mandalas bien-être Jouvence) sont représentatifs de cette approche. Leurs concepts sont simples dans leur formulation, c'est leur application dans notre quotidien qui en est souvent ardue ; car si nous les avons compris, ils ne sont pas intégrés dans notre être profond et notre conscience de façon douce et intuitive.

C'est ce chemin doux que nous vous proposons :

- lisez la présentation du thème de votre «Mandala bien-être»;
- installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein; accordez-vous des moments privilégiés de retour sur vous;
- prenez des crayons ou feutres de couleurs variées et vivantes;
- lisez l'invitation à aller plus loin du mandala retenu;
- et commencez à colorier tout en la relisant;
- laissez aller sans contrainte votre main et votre sens de l'harmonie et de la beauté, en faisant le calme en vous;
- la magie de cette technique ancienne fera le reste; votre geste et votre sens artistique transmettront à votre cerveau le sens du message et vous en imprégneront.
- prenez par moments le temps de contempler votre œuvre dans sa globalité.

Les anciens avaient déjà initié ce chemin, ceux qui vivaient dans la simplicité et la sobriété des moyens matériels. Alors pourquoi pas nous, pourquoi pas vous ?

Le retour à la simplicité et au calme dans notre monde agité et technologique est un moyen de nous rappeler que «la solution» est en nous et qu'elle dépend de nous, qu'elle est accessible si nous lui donnons l'opportunité de se révéler, qu'elle est intégrable dans notre quotidien si nous en sommes imprégnés pour qu'elle fasse partie de nous.

Que votre main et votre créativité soient aussi les partenaires de votre mieux-être !

Les Éditions Jouvence



Pratiquer la Communication NonViolente

La Communication NonViolente® (CNV) est une philosophie de vie, une façon de penser et de communiquer qui a été mise au point il y a plus de trente ans par Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie clinique. Cette philosophie, inspirée des principes de non-violence de Gandhi et de l'écoute sans jugements selon Carl Rogers, souhaite prévenir ou guérir la violence et la rupture de dialogue.

- Si vous aspirez à vivre dans un monde où prévalent la bienveillance, la coopération, l'écoute et la compréhension mutuelle entre les êtres...
- Si vous aspirez à développer des habiletés pour contribuer à l'émergence de ce monde...
- Si vous souhaitez apporter dans votre vie davantage de paix, d'équité et de performance – sans coûts collatéraux pour quiconque...

... voici des outils puissants pour vous en approcher. Je vous souhaite de belles méditations en compagnie des mandalas et des phrases d'inspiration CNV!

La bonne nouvelle est qu'il ne faut pas de talent spécial pour se lancer dans l'apprentissage de la CNV, parce que le simple fait de s'y entraîner, avec compréhension et indulgence pour nos tâtonnements, nous transforme peu à peu, pas à pas. **Notre cœur s'ouvre au fur et à mesure de la pratique**, la clarté vient, l'humanisme pour tout un chacun grandit. Et cet humanisme n'a rien à voir avec (se) laisser faire!

Qu'est-ce que la CNV et comment se vit-elle?

C'est une attitude de vie, une façon innovante de voir les choses, de parler et d'agir. Dans ce processus, on se met au service d'une intention de bienveillance, autant pour soi que pour l'autre. Pour y arriver, nous pensons et nous nous exprimons d'une façon qui encourage celle-ci. Il en découle une manière d'être en relation favorable à l'entente, la coopération, l'épanouissement de l'être humain et le développement de son intelligence émotionnelle.

La CNV se fonde sur la conviction qu'en étant relié à notre humanité profonde, nous pouvons, tout en respectant chacun, aplanir les tensions relationnelles, améliorer les rapports humains et maximiser la coopération entre les individus.

«Si tu veux aller vite, va seul; si tu veux aller loin, va avec d'autres.»
D'accord, mais comment?!

La CNV se vit sur deux plans qui se soutiennent l'un l'autre:

- le premier, le fondement de la démarche, est une **intention de bienveillance et la recherche d'une qualité de relation;**
- le deuxième est **une façon de communiquer qui aide à cette bienveillance mutuelle.**

Elle s'appuie sur le constat que, chez toute personne, les émotions, les sentiments et les sensations sont générés par des besoins fondamentaux et universels, plus ou moins satisfaits. Un vécu désagréable est l'expression d'un ou plusieurs besoins insatisfaits; un vécu agréable témoigne de besoins satisfaits.

La forme de langage proposée en CNV est constituée de:

- deux volets: *soi et l'autre* ;
- quatre étapes, utilisées pour chacun des deux volets :
 1. Observation de faits concrets, de façon neutre, comme si on était une simple caméra filmant une scène.
 2. Identification et expression de vécus (sentiments, émotions, sensations).
 3. Découverte de besoins à l'origine des vécus identifiés.

4. Formulation d'une demande claire, concrète, au présent, négociable et impliquant une personne.

Les deux volets sont:

- L'expression de soi ou assertivité
- L'écoute de l'autre ou empathie

Au début de l'apprentissage de la CNV, il est préférable d'exprimer chaque volet via les 4 étapes:

Expression de soi ou assertivité:

1. Observation: *quand tu...*
2. Sentiment: *je me sens... (ou je suis...)*
3. Besoin: *parce que j'ai besoin de..., j'aspire à..., j'aimerais que...*
4. Demande: *serais-tu d'accord de...*

Exemple: mon enfant, pendant ses examens, n'étudie pas comme il serait souhaité.

Si je veux être assertif, je vais m'exprimer comme suit:

Quand je t'entends dire que tu ne veux plus étudier tes cours (observation), je me sens inquiet(ète) (sentiment)...

parce que j'ai à cœur d'être rassuré(e) que tu vas avancer dans la vie. (besoin)...

Serais-tu d'accord qu'on en parle pour explorer ensemble comment sortir de cette impasse? (demande)

Dans cette dernière phrase, observez que **j'exprime ce à quoi j'aspire et pas ce que je reproche à l'autre.**

Écoute de l'autre ou empathie:

1. Observation: *quand tu...*
2. Sentiment: *est-ce que tu te sens...*
3. Besoin: *parce que tu aimerais que..., tu voudrais que..., tu aspires à...*
4. Demande: *est-ce que c'est ça?*

Si je veux être empathique - ou me mettre au diapason du vécu et des besoins de l'autre, en ayant les mots qui lui montrent que j'ai conscience de ce



qu'il vit et que je l'accueille sans jugement – voici ce que je pourrais dire dans l'exemple cité précédemment:

Quand tu dis que tu ne veux plus étudier (observation)...

es-tu frustré(e) (sentiment)...

parce que tu ne vois pas les liens entre ce que tu apprends et ton futur, et que tu as besoin de t'investir dans des activités dont tu perçois davantage le sens? (besoin)

Est-ce que c'est ça? (demande)

Ce processus de CNV repose sur différentes aptitudes, dont principalement:

- ***l'auto-empathie*** ou écoute silencieuse de soi, particulièrement de son vécu et de ses besoins; elle se pratique soit en cas de difficultés, par exemple quand on vit de la confusion, de la colère, du découragement, etc., soit avant de s'adresser à quelqu'un, soit pour savourer un événement heureux;

- ***l'honnêteté*** ou expression de son propre vécu et de ses aspirations ou besoins, sans juger ni agresser quiconque;

- ***l'empathie*** ou accueil respectueux du vécu et des aspirations de l'autre;

- ***la gratitude*** ou capacité de célébrer les beautés et les bienfaits de la vie.

En nous apprenant à connaître et à exprimer nos vécus et nos besoins, en nous aidant à nous relier à l'autre et à accueillir son vécu et les besoins qu'il/elle tente d'exprimer, quelle que soit sa façon de le faire, la CNV aide à résoudre les conflits et à renforcer la coopération. Elle est enseignée et utilisée à travers le monde entier dans des domaines aussi divers que la famille, l'éducation, la santé, le monde de l'entreprise et des organisations, la justice, la politique...

Les besoins, «diamants» du processus CNV

«Tout ce qu'on fait, c'est pour aller
à la rencontre de nos besoins.»

Marshall Rosenberg

Selon l'acception de la CNV, ce terme «**besoin**» est assez restrictif pour exprimer la richesse et la profondeur

de ce qu'il signifie vraiment: il désigne en effet aussi bien ce qui nous est indispensable sur le plan vital strict que ce qui nous donne de la sécurité (matérielle et émotionnelle), et qui confère du sens et de la beauté (plan plus spirituel) à nos existences. Ainsi, il englobe à la fois nos besoins basiques, tels que manger, boire, dormir, etc., nos besoins de sécurité, comme la sécurité affective ou matérielle, ou celle d'appartenir à un groupe, et nos besoins d'épanouissement, comme le besoin de réaliser son potentiel...

Les « besoins » (= aspirations, valeurs, rêves, souhaits...) sont essentiels parce qu'ils constituent un terrain sur lequel les êtres humains peuvent se comprendre. En effet, les besoins sont universels et semblables entre les êtres. Il n'existe pas d'homme ou de femme qui puisse se passer de respirer ou de boire – pour parler du plan physiologique –, ou se passer d'être en relation, de recevoir de la compréhension pour ses joies et ses peines, de jouir de sa liberté de choix et de donner un sens à son existence, pour n'en nommer que quelques-uns.

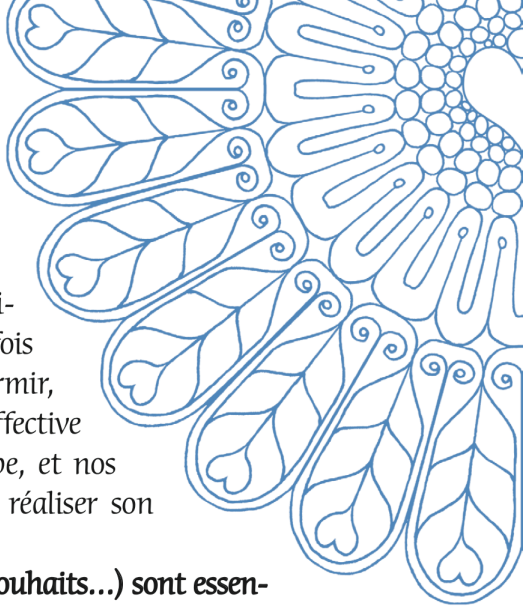
Les conflits s'adoucissent grâce à la formulation et à l'écoute des besoins respectifs. Parce que ceux-ci, communs à tous les êtres humains, amènent à la compréhension mutuelle et au non-jugement.

Principes sur lesquels se fonde la CNV

1) Chaque être humain cherche à répondre à ses besoins, plus ou moins consciemment, quels que soient la couleur de sa peau, son degré d'instruction, son appartenance religieuse, politique, sexuelle, etc.

Grâce à la conscience des besoins, nous découvrons que nous sommes des êtres équivalents, habités des mêmes aspirations.

2) Comme nous avons les mêmes besoins, ceux-ci constituent un terrain fondamental pour nous rassembler, vu qu'ils représentent un patrimoine commun à tous les humains: en effet, que l'on soit Esquimau sur la banquise,



Indien dans la forêt, chef d'entreprise en haut d'une tour de cent étages, mère d'une famille nombreuse ou SDF dormant sous un pont, nous avons tous des besoins de sécurité, de soins, de respect, d'amour, de reconnaissance, d'espoir, de création, de réalisation de soi, de sens...

En cas de conflits, le problème ne réside pas au niveau des besoins, mais au niveau des stratégies utilisées pour satisfaire ceux-ci.

Si j'ai besoin de me nourrir ou de sécurité, il n'y a pas de problème. Mais si je vole pour manger ou si j'utilise la violence pour me sécuriser, là commencent les problèmes. Tout dépend de la stratégie que je mets en place pour satisfaire mes besoins.

3) Le monde se porterait mieux si les êtres humains cherchaient à combler leurs besoins en se respectant mutuellement et en collaborant les uns avec les autres plutôt que dans un esprit de domination, d'appât ou de compétition.

Cela dit, s'ils n'y sont pas contraints, les êtres humains, par nature, aspirent à contribuer au bien-être et à la qualité de la vie et sont vraiment heureux quand ils y parviennent.

4 moyens de communication, avec soi ou l'autre

1) L'auto-empathie: elle consiste à accueillir ce qui se passe en soi. C'est un temps qu'on prend pour s'écouter, afin d'être conscient de son vécu et de ses aspirations et d'y prêter attention.

Pour cela, on se demande: Comment est-ce que je me sens? À quoi est-ce que j'aspire?

Et on reste avec ces questions jusqu'à ce qu'une clarté se fasse en soi et/ou jusqu'à ce qu'on ressente un soulagement physiologique à l'inconfort du moment.

Grâce à l'auto-empathie, il est possible de clarifier ce qu'on vit et ce qu'on veut et de là émerge alors la possibilité de faire une demande (à soi ou à l'autre), afin de satisfaire l'un ou l'autre de ses besoins.

L'auto-empathie est une forme de « bon égoïsme », car l'attention et la bienveillance que l'on s'offre à soi-même nous apaisent et nous clarifient; ce qui nous permet ensuite d'accueillir plus aisément l'autre.

La Vraie Sagesse est d'entrer en relation avec l'autre à partir d'un espace de respect de soi.

2) L'honnêteté ou assertivité: c'est la capacité d'un être humain à exprimer ce qu'il vit, ce à quoi il aspire et ce qu'il souhaite voir accompli, sans jugement ni reproche, ni agressivité. En effet, si quelqu'un se sent critiqué, cela affaiblit notre capacité à obtenir de la collaboration ou à résoudre un conflit, et ce, même si la critique est fondée.

Ainsi, dès que l'on aura, grâce à l'auto-empathie, clarifié ce qui se passe en soi, on pourra, en fonction du contexte, choisir que dire et/ou demander aux personnes concernées.

3) L'empathie: c'est une qualité d'écoute et de présence à l'autre, à ses sentiments et à ses besoins, sans vouloir l'amener quelque part et sans souvenir du passé.

C'est une posture de vie dans laquelle on tente de voir l'autre comme un être humain et de créer avec lui une qualité de connexion. C'est vouloir comprendre l'autre et qu'il se sente apaisé parce qu'on l'a écouté et compris.

Mais c'est avant tout une qualité de présence et de langage qui:

- apaise la souffrance;
- aplanit les différends;
- désamorce la violence.

L'empathie est l'art de se mettre au diapason de ce que l'autre vit, avec neutralité, c'est-à-dire sans jugement ni évaluation. Si cette écoute se vit avec bienveillance, on parlera alors de « compassion ».

Pour être empathique, il ne s'agit donc ni d'apprécier, ni d'approuver, ni de faire ce que la personne demande, mais d'avoir l'attitude et les mots justes qui



lui montrent que son vécu est accueilli et que ses besoins sont compris, sans le moindre jugement.

Si, lors d'un conflit, on montre à quelqu'un qu'on le comprend et qu'il se sent compris, quelque chose s'ouvre en lui, ses défenses s'abaissent et il devient plus ouvert au dialogue et à la recherche de solutions créatives.

Il y a une chose qui désamorce la violence et crée le lien et la coopération entre les êtres humains, c'est lorsque l'on tente de les comprendre au niveau de ce qui est le plus important pour eux, c'est-à-dire ce qu'ils ressentent (leur vécu) et ce qui donne un sens à leur vie (leurs besoins).

L'essentiel dans l'empathie est la qualité de présence offerte, bien plus que les mots utilisés.

4) La gratitude ou appréciation positive: la gratitude est aussi importante pour un être humain que l'essence l'est pour un véhicule! Si elle est sincère, elle dynamise les personnes concernées et renforce les liens entre celles-ci!

En CNV, on en fait un usage fréquent parce qu'elle renforce la confiance interpersonnelle et est un moyen puissant pour donner de l'énergie autant à celui qui l'exprime qu'à celui qui la reçoit!

Voici les 3 étapes proposées en CNV pour exprimer sa reconnaissance:

- observation d'un fait qui nous a fait plaisir;
- expression des sentiments agréables vécus en repensant à la situation citée;
- expression des besoins satisfaits dans la situation.

Exemple:

Quand je me souviens que tu m'as apporté un potage quand j'avais la grippe, je me sens touché(e) et ému(e) parce que ça satisfait mes besoins de soin, de réconfort et aussi de savoir que je compte.

Si vous souhaitez vous entraîner à la bienveillance, pour vous et pour l'autre, ainsi qu'à la grammaire CNV, pratiquez quotidiennement une gratitude sincère, envers vous-même et envers autrui. Cela vous transformera peu à peu, tout en vous aidant à intégrer 3 des 4 étapes de ce processus.

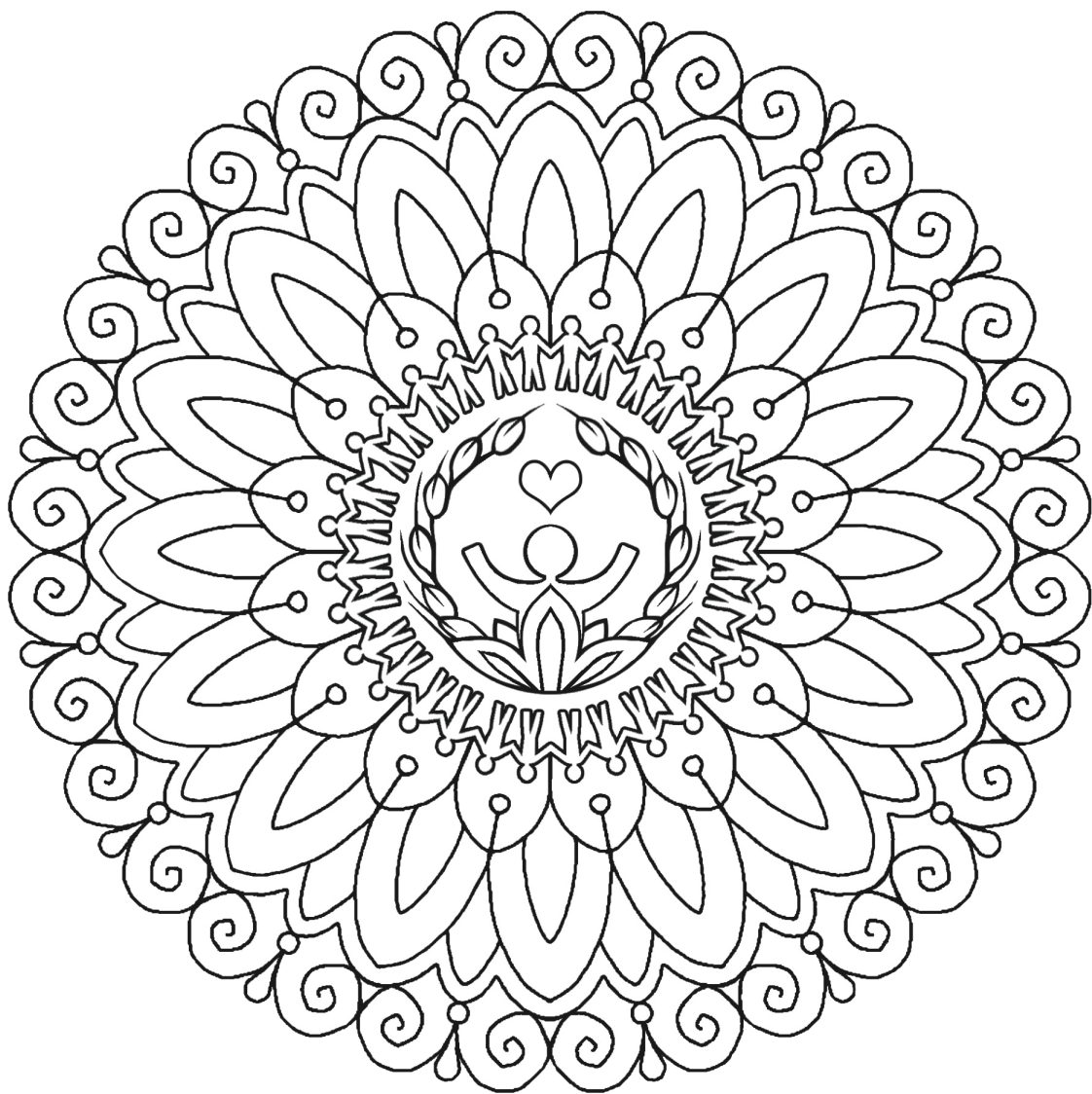


Mes Mandalas à colorier

“

Ce qui désamorce la violence et adoucit
les souffrances, c'est quand je tente
de comprendre quelqu'un au niveau
de ce qui compte le plus pour lui :
ses sentiments et ses besoins,
dans une situation donnée.

”



“

Ce n'est plus le temps d'attendre
que l'autre change, c'est à moi
de le faire. Aujourd'hui je vais écouter
mes sentiments et mes besoins
et ensuite, si j'en ai le goût,
j'écouterai ceux d'autrui.

”

