

PAR L'EXPERTE AU MILLION DE LECTEURS
D^{RE} ANNE VAN STAPPEN

ÉCAHIER
D'EXERCICES

POUR
**ÉCOUTER SES
BESOINS PROFONDS**

JouVence les Clés de la CNV

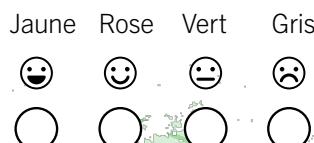
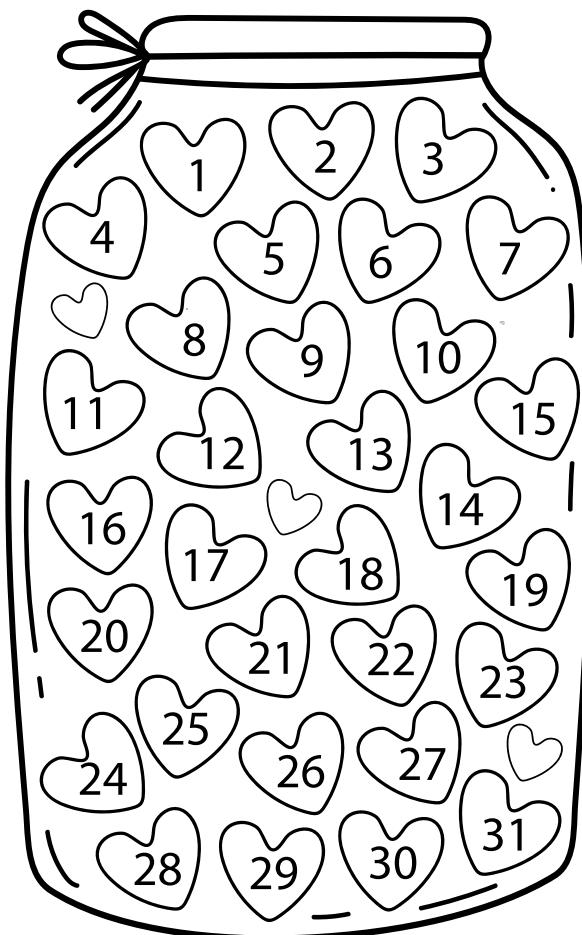


**CE PETIT CAHIER
APPARTIENT À**

.....
.....

MON Mood TRACKER

Pendant un mois, coloriez les coeurs tous les jours selon votre humeur et constatez-en l'évolution au fil de la lecture de ce Cahier.



« J'AI BEAUCOUP DE TRAVAIL, IL FAUT QUE JE PRIE UNE HEURE DE PLUS ! »

Martin Luther King

Nous savons tous à quel point il est important qu'une oreille attentive et bienveillante nous accueille, quand on est en difficulté, tout autant que quand on éprouve des joies. Or, il se peut que nous ne puissions pas recevoir cette écoute à laquelle nous aspirons.

Et si nous devenions alors pour nous-mêmes cette oreille attentionnée, cet ami présent et disponible ?



C'EST L'ART DE SE DONNER CE GENRE D'ÉCOUTE QUI FERA L'OBJET DE CE CAHIER.

L'écoute profonde de soi est une façon unique et irremplaçable d'apporter à sa vie de l'ordre, des priorités, de la clarté, de la conscience et de la tendresse pour soi. De là découlent immanquablement centrage, action juste et bienveillance envers chaque être humain.



Mais ce n'est pas si simple de créer des moments de rencontre avec soi, quand on ignore comment faire, qu'on a une famille, un métier, des responsabilités...

Et ce n'est ni à l'école ni en famille qu'on nous a enseigné le mode d'emploi de l'accès à soi ! En fait, nous avons surtout appris qu'il fallait penser

à notre entourage. Par ailleurs, nous craignons de nous écouter, par peur de nous perdre dans la complexité et/ou la vastitude de ce qui nous habite. Nous esquivons donc souvent l'exploration des aspects de notre vie qui sont en désordre ou en souffrance, espérant qu'ils vont miraculeusement s'évaporer.

Or, il est évident que les conséquences du manque de soin de soi sont multiples : burn-out, compensations auto-intoxicantes, dépression, ras-le-bol, violences contre autrui ou contre soi... Mais nous imaginons que, si nous nous arrêtons pour nous accueillir, nous gaspillerions notre temps ou risquerions d'être submergés par tout le « **mauvais** » que nous croyons contenir.

- **Une collègue a dû être mise en arrêt de travail du fait d'une douleur de dos, pour enfin reconnaître qu'elle était en burn-out.**
- **Un père de famille, amoureux fou de sa femme, a donné de sa personne sans mesure, au point que la surpression dans laquelle il s'est mis pendant longtemps l'a amené à une dépression.**
- **Un ami me confiait qu'il n'aimait plus son travail mais ne trouvait pas le temps de se poser pour faire le point.**



TÉMOIGNAGE

L'histoire de Léa, une petite fille de huit ans, témoigne de plus de sagesse que celle dont nous faisons généralement preuve :

Dans la rue, alors qu'elle marche près de son papa, Léa se cogne soudain à un réverbère. Agacé, son papa lui dit : « Mais Léa, où as-tu la tête ? » Et Léa répond, comme si cela allait de soi : « M'enfin papa, je regarde dans moi ! »



Dans le monde actuel, où tout s'accélère, se complexifie et devient de plus en plus imprévisible, nous avons plus que jamais besoin de trouver des moyens pour être centrés, clairs et stables. Quand nous nous respectons, nous allons mieux, et cela influence tous les aspects de notre vie. Et nous avons également beaucoup à gagner si nous développons notre reconnaissance vis-à-vis des cadeaux de la vie ! Or, nous voulons tant rester productifs et rentables que nous sommes souvent incapables de ralentir pour pleinement savourer ce qui va bien.

CE CAHIER VISE À TRANSMETTRE DES FAÇONS DE SE RELIER À SOI AFIN D'ÊTRE BIEN AVEC SOI.

Avant d'explorer l'autoempathie profonde (ainsi que l'autocompassion, ou l'« écoute attendrie et bienveillante de soi »), et comme celle-ci est en majeure partie issue de la **Communication NonViolente®** (CNV), créée par Marshall B. Rosenberg, je vais brièvement rappeler comment je vois la CNV®. C'est une manière humaniste d'envisager la vie. Elle nous propose une façon de penser et une façon de parler qui amènent bonté, clarté, force, créativité et joie dans nos existences.

Cette façon de penser consiste principalement :

- à voir chaque personne, quels que soient ses actes et conditionnements, comme un être humain habité de sentiments et de « besoins » (mot synonyme d'aspirations, valeurs, souhaits, rêves) ;
- à considérer comme égales nos aspirations et celles d'autrui ;
- à nous souvenir que nous sommes plus heureux et donnons le meilleur de nous-mêmes quand nos besoins sont reconnus et pris en compte ;
- à prôner le pouvoir avec au lieu du pouvoir sur ;
- à voir la violence comme l'expression tragique de besoins inassouvis.

La CNV® nous enseigne comment connaître et éprouver en profondeur nos ressentis et ensuite, à partir de ceux-ci, nous permet de découvrir nos aspirations. En effet, elle établit un lien direct entre nos vécus et nos besoins : nos sentiments, sensations, émotions ne nous habitent pas par hasard, ils trouvent leur origine, leur racine dans nos besoins, terme englobant nos **besoins physiologiques** (manger, boire, dormir, respirer, éliminer), **émotionnels** (amour, partage, tendresse, joie, sécurité, etc.)

et **nos valeurs les plus hautes et les plus nobles** (beauté, évolution, sens, communion, authenticité, cohérence, équité, altruisme...). Et, que nous en soyons conscients ou pas, nous nous levons le matin parce que nous espérons assouvir des aspirations et/ou des rêves et nous approcher de nos valeurs les plus chères.





Alors, pour pouvoir vivre une vie de qualité, il nous faut à la fois connaître nos aspirations profondes et chercher comment nous en approcher. La CNV® nous y aide en nous proposant un chemin de conscience pour grandir « en humanité » et une grammaire du dialogue au service de cette conscience. Par ses clés relationnelles et sa philosophie, elle contribue au développement de notre coefficient émotionnel, un outil de choix pour embellir nos relations.

Ayant exposé la CNV® en détails dans plusieurs ouvrages (voir liste page 2), je ne décrirai ici que les modalités et étapes de l'écoute profonde de soi, ou « autoempathie », ainsi que celles de l'autocompassion, deux façons puissantes de s'apaiser et d'accéder à la sagesse qui demeure en nous.

Dans **l'autoempathie**, nous écoutons et accueillons les messages de notre corps et de notre cœur, puis nous recherchons ce qu'ils tentent de nous révéler à propos de nous-mêmes : nos besoins, valeurs ou aspirations profondes. Ensuite, à partir de ceux-là, nous pouvons faire des demandes destinées à les satisfaire.

Par exemple : vous avez un rendez-vous avec un ami un peu bohème et, sans explication, il n'honore pas ce rendez-vous.

Plutôt que de prendre sur vous ou de râler contre lui, vous pouvez écouter votre ressenti et essayer de déterminer vos besoins*. Voici ce que cela donnerait :

- **Suis-je inquiet parce que j'aimerais être rassuré quant au fait que rien de grave n'est arrivé ?**
- **Suis-je déçu parce que je me réjouissais à l'idée de ces retrouvailles, de la connexion, des échanges en tête-à-tête ?**
- **Suis-je contrarié parce que j'ai besoin de croire que je compte et parce que j'aurais aimé être averti en temps utile de ce changement de programme ?**



* Un besoin, tel qu'envisagé en CNV®, est abstrait, universel, décrit en positif, et il n'implique pas une autre personne ! Pour y arriver, cela aide d'écrire « j'ai besoin de... » et pas « j'ai besoin que tu... ».