

Conférence animée et jouée par Thomas d'Ansembourg

« La CNV à l'usage de la relation d'aide et de coaching »

La plus part de nos malentendus sont des « mal écoutés ». Nous ne savons pas écouter parce que nous n'avons pas appris à nous écouter nous-même ni à écouter les autres.

Beaucoup de nos difficultés de communication et de nos difficultés d'être viennent du fait que, faute d'écoute, nous n'avons pas clairement conscience de nos besoins fondamentaux. Par conséquent, nous avons souvent bien de la peine à formuler des demandes concrètes, positives et réalisables ou à prendre les actions pratiques qui permettent à nos besoins de se trouver satisfaits dans le présent.

Faute de cette conscience de nos besoins fondamentaux, nous attendons souvent des autres la satisfaction de ceux-ci. Si nos besoins ne sont pas satisfaits nous en attribuons la responsabilité aux autres en nous exprimant en terme de jugement, reproches, critiques, insultes ou coups. Et nous pouvons nous attacher à vivre une vie entière en position de victime, de plaignant comme de rebelle. Nous pouvons également nous résigner à vivre une vie « bien gentille » dans notre personnage socialement admis, coupés de nos besoins et faisant violence à notre vraie personne.

Cette façon de fonctionner nous coupe donc de nous-même puisque nous n'essayons pas de clarifier ce qui se passe en nous. Elle nous coupe également des autres qui réagissent à nos jugements et nos comportements non en se mettant à l'écoute de nos besoins mais en se protégeant par la défense ou l'attaque. En outre, ce faisant, nous n'essayons pas non plus de comprendre les besoins de l'autre. Nous pratiquons ainsi un mode de communication qui risque souvent de nous diviser et de nous séparer. Nous nous entretenons en effet de la sorte – souvent malgré nous et bien inconsciemment- dans des rapports de pouvoir (de type dominant/dominé, agression/démission, manipulant/manipulé, séducteur(trice)/séduit(e)) et non dans un rapport de rencontre.

Nous pouvons, si nous le voulons, apprendre à clarifier et à exprimer nos sentiments et nos besoins de façon vraie et bienveillante. Nous pouvons également, si nous le voulons, apprendre à écouter les sentiments et les besoins de l'autre de façon vraie et bienveillante en sorte de chercher ensemble des solutions satisfaisantes tant pour l'un que pour l'autre.

Si nous ne pouvons pas éviter les conflits entre des parties de nous-même comme avec les êtres humains qui sont tous tellement différents, nous pouvons cependant apprendre à mieux les vivre et les traverser.

Ainsi, le conflit traversé devient-il l'occasion d'une rencontre vraie, souvent source de synergies nouvelles et d'émergence de notre élan vital, notre pouvoir créateur.

*Cette conférence(illustrée de mises en situation et exemples concrets de la vie quotidienne) porte principalement sur **la méthode de la Communication Non Violente (C.N.V)** selon le processus de Marshall Rosenberg.*