

Conférence animée et jouée par Thomas d'Ansembourg

« La Communication Non Violente »

Beaucoup de nos difficultés de communication et de nos difficultés d'être viennent du fait que 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 qui permettent à nos besoins de se trouver satisfaits dans le présent.

Faute de cette conscience, nous attendons souvent des autres la satisfaction de nos besoins, étant nous-mêmes incapables de les exprimer). Si ceux-ci ne sont pas satisfaits nous en attribuons la responsabilité aux autres en nous exprimant en terme de jugement, reproches, critiques, insultes ou coups.

Cette façon de fonctionner nous coupe 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 non en se mettant à l'écoute de nos besoins mais en préparant leur défense. 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.

Ainsi, 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.

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. Nous ne pouvons pas éviter les conflits entre des êtres humains qui sont tous tellement différents. Nous pouvons cependant apprendre à mieux les vivre et les traverser.

Les jeux de rôles, mises en situation et exemples concrets de la vie quotidienne, qui se succèdent dans cette conférence/mise en scène permettent à chacune et chacun de se retrouver et de se voir dans ses propres habitudes piégeantes (et la plupart du temps inconscientes) de violence subtile sur soi et sur les autres . Et c'est la première étape pour en sortir : je ne peux pas sortir d'un piège si je ne sais pas que je suis pris dedans !