

« OBSERVER SANS JUGEMENT & COMMUNIQUER SES ÉMOTIONS »



Dans certaines cultures, ce mode de pensée n'existe pas et il y a beaucoup moins de violence. Les jugements : anormal, normal, bon, mauvais... Il existe de nombreux modes de la langue chacal. Je traite l'autre d'abruti, et il devrait se repentir. Le langage chacal nie la possibilité de choisir, qui rejette la responsabilité. Je devais le faire. Je ne me sens pas responsable. Ordre des supérieurs, c'est la loi, ils me l'ont fait faire.

Le langage de la girafe comme symbole de non-violence. Un langage qui vient du cœur. La girafe est l'animal terrestre qui a le plus gros cœur. Être girafe, c'est garder toujours à l'esprit qu'on a le choix dans tout ce qu'on fait. Nous ne faisons jamais quelque chose qu'on n'a pas choisi. C'est un langage très dangereux d'enseigner à un enfant qu'il n'a pas d'autre choix que de faire ce que l'on lui dit.

Il y a des choses que nous sommes obligés de faire. Des personnes se sont insurgées. Par exemple une femme m'a dit :

« Ce soir, je dois cuisiner et je déteste cuisiner. Ça fait plus de vingt ans que je le fais tous les jours, et même quand je suis malade. » « Je vais vous enseigner un langage qui vous montre une autre façon de penser le problème. Un langage qui vous ouvrira des possibilités plus joyeuses. » Elle a été très rapide à comprendre. Elle est

rentrée chez elle et elle a annoncé à sa famille qu'elle ne voulait plus cuisiner. J'ai eu des retours de sa famille. Ils se sont confiés deux semaines plus tard. Ses deux fils les plus âgés étaient dans un de mes workshops. Je leur dit alors : « Je suis très curieux de savoir ce qui se passe dans votre famille. Votre mère m'appelle régulièrement pour me parler de tous les changements qu'elle a faits dans sa vie depuis ce stage. Qu'est-ce qui s'est passé le premier soir, quand elle vous a annoncé qu'elle ne cuisinerait plus ? » Il m'a répondu : « J'ai pensé immédiatement : merci Marshall, elle va peut être arrêté de se plaindre à chaque repas. »

Rappelez-vous le don naturel de la chanson: tout ce que nous faisons dans la vie qui ne vient pas de cette énergie, nous le payons un jour ou l'autre. Tout le monde le paye. Tout ce que nous faisons par peur de la punition, tout le monde le paye un jour. Tout ce que nous faisons pour obtenir une récompense, tout le monde finit par payer. C'est ainsi pour tout ce que nous faisons pour que les gens nous aiment et pour toutes les actions qui proviennent d'un sentiment de culpabilité et de honte, du devoir ou de l'obligation. On n'a pas été conçu pour donner depuis cette énergie. On le sent bien. On a été conçu pour donner naturellement depuis le cœur.





Pour ces premières étapes de la CNV, il s'agit d'observer sans juger comme une description du déroulé d'un film qui se passe sous nos yeux. Puis l'on écoute l'émotion et le sentiment que cette scène génère en nous.

« Exprimer ce que l'on ressent quand on a observé ce que la personne fait. »
Quand tu fais cela, je me sens...

Bien différencier les sentiments des interprétations dans notre tête : je me sens blessé, rejeté, culpabilisé, humilié, offensé, sont des interprétations tournées vers l'autre personne. Bien regarder ce que l'on ressent soi-même. C'est la vie qui nous traverse, et il est nécessaire de nommer ces émotions.

Repartir au cœur de l'émotion ressentie par soi. Attention, car dans un monde chacal, les sentiments sont utilisés pour manipuler et provoquer de la culpabilité. Une façon de manipuler les gens, c'est de les convaincre que vous êtes malheureux à cause d'eux et qu'ils doivent se sentir coupables pour ça et changer ! C'est une autre forme de ce jeu violent. Si vous êtes un parent et que vous voulez utiliser les sentiments de façon plus violente qu'aimante, vous dites : « Je me sens blessée quand tu ne ranges pas ta chambre. Tu me mets en colère quand tu dis ça. » En aucun cas les autres sont responsables de nos émotions.

