

Les bases spirituelles de la Communication Nonviolente™

Une session de questions et réponses avec Marshall Rosenberg

(traduction de l'anglais par Anne Bourrit)

Q : Est-ce que la spiritualité est importante dans le processus de la Communication nonviolente ?

R : Je trouve important que les gens se rendent compte que la spiritualité est à la base de la Communication nonviolente et qu'ils apprennent les mécaniques du processus avec cela en tête. C'est réellement une pratique spirituelle dont j'essaie de faire la démonstration en tant que mode de vie. Même s'ils la pratiquent comme une technique mécanique, ils se mettent à découvrir des choses entre eux et les autres gens qu'ils n'avaient pas la capacité d'expérimenter auparavant. Ainsi, au bout du compte, ils viennent à la spiritualité du processus. Ils commencent à voir que c'est davantage qu'un processus de communication et prennent conscience qu'il s'agit en fait d'une tentative de rendre manifeste une certaine spiritualité. J'ai donc essayé d'intégrer la spiritualité dans la formation d'une façon qui réponde à mon besoin de ne pas détruire la beauté de celle-ci par le biais d'une manière abstraite de philosopher.

Q : Que veut dire Dieu, pour vous ?

R : J'ai besoin d'une façon de penser à Dieu qui marche pour moi, d'autres mots ou manières de regarder cette beauté, cette énergie puissante, et ainsi mon nom pour Dieu est « Energie Divine Bien-Aimée ». Pendant un temps, ce fut seulement Energie Divine, mais ensuite, alors que je lisais des choses sur les religions orientales et les poètes orientaux, j'ai adoré cette connexion personnelle, aimante, qu'ils ont avec cette Energie. J'ai trouvé que cela m'apportait quelque chose de l'appeler Energie Divine Bien-Aimée. Pour moi, cette Energie Divine Bien-Aimée, c'est la vie, la connexion à la vie.

Q : Quelle est votre manière favorite de reconnaître l'Energie Divine Bien-Aimée ?

R : La manière même dont je me mets en lien avec les êtres humains. Je reconnais l'Energie Divine Bien-Aimée en me mettant en lien avec les êtres humains d'une certaine façon. Non seulement je vois l'Energie Divine, mais je la goûte, je la ressens et je suis l'Energie Divine. Je suis en lien avec l'Energie Divine Bien-Aimée quand je me relie aux êtres humains d'une certaine façon. Alors Dieu est très vivant pour moi. Parler aux arbres, aussi, parler avec les chiens et les cochons, telles sont quelques unes de mes autres manières préférées pour me relier à elle.

Q : Comment avez-vous développé la Communication nonviolente ?

R : La Communication nonviolente a évolué à partir de ma tentative de devenir conscient de ce qu'est l'Energie Divine Bien-Aimée et de la façon de se mettre en lien avec elle. J'étais très insatisfait de la psychologie clinique parce qu'elle se base sur la pathologie et que je n'aimais pas son langage. Elle ne me donnait pas la vision de la beauté des êtres humains. Alors, après avoir obtenu mon diplôme, j'ai décidé de poursuivre dans la direction de Carl Rogers et d'Abraham Maslow.

J'ai pris la décision de regarder de ce côté-ci et me suis posé l'effrayante question « Qui sommes-nous et pour quelle raison sommes-nous là ? ». J'ai découvert qu'il n'y avait pas beaucoup d'écrits là-dessus en psychologie. Alors je me suis inscrit à un cours intensif des religions comparées parce

que j'ai vu qu'on y abordait davantage cette question. Et que le mot « amour » ne cessait de réapparaître dans chacune d'elles.

J'avais l'habitude d'entendre le mot amour comme beaucoup de gens l'utilisent dans le sens religieux, par exemple « On doit aimer son prochain ». J'ai commencé à être vraiment contrarié face à ce mot amour. « Ah, je vois, ça veut dire qu'il faudrait que j'aime Hitler, alors ? » Je ne parlais pas encore de « niaiseries du Nouvel Âge », mais j'avais un équivalent du moment. J'ai tenté de mieux comprendre ce que l'amour signifie parce que je pouvais voir qu'il avait tellement de sens pour des millions de gens dans toutes ces religions. Qu'est-ce donc, et comment s'y prend-on pour mettre cet « amour » en acte ?

La Communication nonviolente a réellement émergé de ma tentative de comprendre ce concept d'amour, de comprendre comment le rendre manifeste, comment le vivre. Je suis arrivé à la conclusion que ce n'était pas seulement quelque chose que l'on ressent, mais que c'est quelque chose que l'on manifeste, que l'on fait, que l'on a. Et quelle est cette manifestation ? C'est donner de soi d'une certaine manière.

Q : Qu'entendez-vous par « donner de soi » ?

R : Pour moi, donner de soi signifie exprimer avec honnêteté ce qui est vivant en soi à un moment donné. Cela me paraît curieux de savoir pourquoi, dans chaque culture, on se salue en se demandant « Comment allez-vous ? » C'est une question tellement importante ! Quel cadeau que d'être capable de savoir à chaque instant ce qui est vivant dans quelqu'un.

Offrir le cadeau de soi-même est une manifestation d'amour. C'est lorsqu'on se révèle de façon honnête et nue, à n'importe quel moment, sans autre intention que de faire le présent de ce qui est vivant en soi. Pas pour blâmer, critiquer ou punir. Simplement « Me voici, et voici ce que j'aimerais. » C'est ma vulnérabilité à cet instant. Pour moi, ça, c'est une manière de manifester l'amour.

Et l'autre façon de donner de soi se vit selon la manière dont on reçoit le message d'une autre personne. Le recevoir avec empathie, en se mettant en lien avec ce qui est vivant chez elle, sans porter de jugement. Simplement entendre ce qui est vivant chez l'autre personne et ce qu'elle aimerait. Ainsi, la Communication nonviolente n'est que la manifestation de ce qu'est l'amour, selon ma compréhension de ce terme.

Q : La Communication nonviolente est-elle née de votre désir de rendre l'amour manifeste ?

R : J'ai également été aidé par la recherche empirique en psychologie qui définit les caractéristiques des relations saines, ainsi qu'en étudiant les gens qui étaient des manifestations vivantes de personnes aimantes. C'est à partir de ces sources que j'ai rassemblé les éléments du processus qui me permet de me mettre en lien avec les gens d'une façon que je pouvais comprendre comme une façon aimante.

Ensuite, je me suis rendu compte de ce qui se passait lorsque je me mettais en lien avec les gens de cette manière. Cette beauté, cette puissance m'ont relié avec une énergie que j'ai choisi d'appeler l'Énergie Divine Bien-Aimée. Ainsi la Communication nonviolente m'aide à rester en lien avec cette magnifique Énergie Divine à l'intérieur de moi et à me mettre en lien avec elle dans les autres. Et c'est certainement quand je fais le lien entre cette Énergie Divine en moi et l'Énergie Divine dans les autres qu'il se passe ce qui est, à ma connaissance, le plus proche de ce que c'est qu'être relié à Dieu.

Q : Comment empêchez-vous l'Ego d'interférer dans votre relation à Dieu ?

R : En voyant l'Ego comme intimement attaché à la façon dont ma culture m'a formé à penser et m'a formé à communiquer. Et à la façon dont la culture m'a formé à satisfaire mes besoins de certaines manières, d'en arriver à confondre mes besoins avec certaines stratégies que je peux utiliser pour les satisfaire. J'essaie donc de rester conscient de ces trois façons dont la culture m'a conditionné à faire les choses et qui ne sont vraiment pas dans mon meilleur intérêt, et me font fonctionner davantage à partir de mon Ego que de mon lien avec l'Energie Divine. J'ai essayé d'acquérir des modes d'entraînement à la conscience pour les moments où je pense de ces façons culturellement acquises et je les ai incorporés à la Communication nonviolente.

Q : Vous croyez donc que le langage de notre culture nous empêche d'avoir une connaissance plus intime de notre Energie Divine ?

R : Oh oui, absolument. Je pense que notre langage nous rend la chose vraiment dure, spécialement le langage que la plupart d'entre nous semblons avoir reçu par le biais du conditionnement culturel qui a été le nôtre et les associations que le mot « Dieu » évoque pour les gens. Notre pensée jugeante, en termes de ce qui est juste ou faux, est l'une des choses les plus dures à dépasser, c'est ce que j'ai découvert en enseignant la Communication nonviolente au fil des ans. Les gens avec lesquels je travaille ont été dans des écoles et des églises et il leur est très facile, s'ils aiment la Communication nonviolente, de dire que c'est la « façon juste » de communiquer. Il est très facile de croire que la Communication nonviolente est le but.

J'ai modifié une parabole bouddhiste qui se réfère à cette question. Imaginez un lieu magnifique, intact et sacré. Imaginez que vous pourriez réellement faire l'expérience de ce qu'est Dieu si vous vous rendiez dans ce lieu. Mais disons qu'il y a une rivière entre vous et ce lieu ; que vous avez le souhait de vous rendre dans ce lieu, cependant, pour ce faire, il vous faut traverser la rivière. Alors vous trouvez un radeau et ce radeau est un outil bien commode pour vous permettre cette traversée. Une fois parvenu de l'autre côté, vous pouvez terminer votre trajet à pied pour parvenir à ce lieu magnifique. Mais la parabole bouddhiste s'achève en disant que « Fou est celui qui poursuit son chemin jusqu'au lieu sacré en portant le radeau sur son dos. »

La Communication nonviolente est un outil qui me permet d'aller au-delà de mon conditionnement culturel jusqu'à ce lieu. Elle n'est pas le lieu en question. Si nous devenons dépendants du radeau, attachés au radeau, ça rend plus difficile le trajet jusqu'à cet endroit. Des gens qui apprennent le processus de la Communication nonviolente peuvent tout oublier concernant ce lieu. S'ils restent trop bloqués au niveau du radeau, le processus devient mécanique.

La Communication nonviolente est l'un des outils les plus puissants que j'ai trouvés pour être en lien avec les gens d'une façon qui m'aide à être dans ce lieu où nous sommes en contact avec le Divin, où ce que nous faisons les uns pour les autres naît de l'Energie Divine. C'est là le lieu où je veux me rendre.

Q : Est-ce cela, la base spirituelle de la Communication nonviolente ?

R : Pour moi, la base spirituelle, c'est que j'essaie de me mettre en lien avec l'Energie Divine dans les autres et de me mettre en lien avec le Divin en moi, parce que je crois que c'est lorsque nous sommes réellement en contact avec cette Divinité en chacun de nous et en nous-mêmes que nous aimons plus que tout contribuer au bien-être les uns des autres. Ainsi, pour moi, si nous sommes en lien avec le Divin dans les autres et en nous-mêmes, nous allons nous réjouir de ce qui se passe, c'est cela la base spirituelle. Dans ce lieu, la violence est impossible.

Q : Est-ce cette absence de relation à l'Energie Divine qui est responsable de la violence dans le monde ?

R : Je le dirais comme ceci : Je crois qu'il nous a été fait le cadeau du choix de la création du monde de notre choix. Nous avons reçu tout ce monde magnifique et abondant pour créer un monde de joie, un monde nourricier. Pour moi, toute violence dans le monde vient dès l'instant où nous nous détournons ou nous coupons de cette Energie. Comment rétablir le lien alors que nous sommes éduqués à en être coupés ? Je crois que c'est notre conditionnement culturel et notre éducation qui nous séparent de Dieu, spécialement notre éducation à propos de Dieu.

Walter Wink écrit sur la manière dont les cultures dominantes utilisent certains enseignements à propos de Dieu pour maintenir l'oppression. C'est pour cela que les évêques et les rois ont souvent eu des relations serrées. Les rois avaient besoin des évêques pour justifier l'oppression, pour interpréter les livres sacrés de façons qui justifiaient la punition, la domination et ainsi de suite.

Q : Comment dépasser ce conditionnement ?

R : Je suis fréquemment au milieu de gens qui souffrent de manière considérable. Je me souviens avoir travaillé avec vingt Serbes et vingt Croates. Certains avaient eu des membres de leur famille tués par des personnes de l'autre faction et tous avaient reçu une injection mentale empoisonnée, génération après génération, à propos de ceux de l'autre camp. Ils ont passé trois jours à se dire leur rage et leur douleur les uns aux autres. Par bonheur, nous étions là pour à peu près une semaine.

Un mot que je n'ai pas encore utilisé en parlant de ceci est le mot « inévitable ». Tant de fois j'ai constaté que, peu importe ce qui s'est passé, si les gens se mettent en lien de cette façon particulière, en fin de compte ils prendront inévitablement plaisir à se donner les uns aux autres. C'est inévitable. Mon travail, c'est comme d'assister à un spectacle de magie, pour moi. Il est trop beau pour être décrit avec des mots.

Mais parfois, cette Energie Divine ne travaille pas aussi rapidement qu'elle le devrait, selon moi. Je me souviens avoir pensé, assis au milieu de cette rage et de cette douleur « Energie Divine, si tu peux guérir tout cela, pourquoi cela te prend-il autant de temps, pourquoi fais-tu passer ces gens à travers tout cela ? » Et l'Energie m'a parlé, elle m'a dit « Contente-toi de faire ce que tu peux pour te mettre en lien. Amène ton énergie là-dedans. Crée le contact, aide les autres à se mettre en contact et je m'occuperai du reste. » Mais, bien que tout cela ait eu lieu dans une partie de mon cerveau, je savais que la joie était inévitable. Si seulement nous parvenions à maintenir le contact avec notre propre Energie Divine et avec celle d'autrui.

Et cela s'est passé. Cela s'est passé dans une grande beauté. Le dernier jour, tout le monde parlait de joie. Beaucoup ont dit « Vous savez, jamais je n'aurais cru pouvoir encore éprouver de la joie après avoir traversé ce que nous avons vécu. » Le sujet était sur toutes les lèvres. Ainsi, ce soir-là, les vingt Serbes et les vingt Croates, qui seulement sept jours avant éprouvaient une souffrance incroyable en relation les uns avec les autres, célébraient ensemble leur joie de vivre.

Q : Acquérons-nous cette qualité de lien les uns avec les autres en connaissant Dieu ?

R : Ici encore, je voudrais éviter d'intellectualiser à propos de Dieu. Si par « connaître Dieu », nous voulons parler de cette qualité de contact intime avec l'Energie Divine Bien-Aimée, alors nous pouvons faire de chaque seconde une expérience paradisiaque.

Le ciel, je le gagne en sachant que Dieu est cet inévitable, que le connaître est inévitable, que quoi qu'il puisse se passer d'horrible, si nous parvenons à ce degré de connexion les uns avec les autres, si nous nous mettons en lien avec l'Energie Divine les uns des autres, il est inévitable que nous ayons du plaisir à donner et à donner en retour à la vie. J'ai passé à travers des choses si moches avec les gens que je ne m'inquiète plus, c'est inévitable. Si nous parvenons à créer cette qualité de relation, nous aimerons le lieu où elle nous emmène.

Je suis étonné de l'efficacité que cela a. Je pourrais vous donner des exemples similaires entre extrémistes israéliens, à la fois politiques et religieux, même chose du côté palestinien, entre Hutus et Tutsis, et entre tribus chrétiennes au Nigéria. Avec tous, je suis étonné de voir combien il est facile d'amener la réconciliation et la guérison. Une fois encore, tout ce que nous avons à faire est de permettre aux factions en cause de se mettre en lien avec les besoins des autres. Pour moi, les besoins sont le moyen le plus rapide, le plus immédiat pour faire le lien avec cette Energie Divine. Tout le monde a les mêmes besoins. Les besoins se manifestent parce que nous sommes vivants.

Q : Comment amenez-vous des ennemis à reconnaître qu'il est nécessaire qu'ils se donnent les uns aux autres ?

R : Lorsqu'on parvient à mettre les gens en contact à ce niveau-là, il est dur de maintenir ces images d'« ennemis ». La Communication nonviolente dans sa pureté est le moyen le plus puissant, le plus rapide que j'ai trouvé pour faire passer les gens de manières de penser coupées de la vie et qui les amènent à vouloir se faire du mal les uns aux autres au plaisir de se donner les uns aux autres.

Quand vous avez deux groupes de personnes face à face, des Hutus et des Tutsis, et que leurs familles ont été décimées par les autres, il est étonnant qu'en deux ou trois heures nous puissions les amener à se faire du bien les uns aux autres. C'est inévitable. Inévitable. C'est la raison pour laquelle j'utilise cette approche.

Je suis étonné de la simplicité de la chose, étant donné la quantité de souffrance qui a eu lieu et de la rapidité avec laquelle cela peut se produire. La Communication nonviolente opère des guérisons vraiment rapides alors que les gens ont fait l'expérience de beaucoup de souffrance. Cela me motive à vouloir que cela se passe encore plus vite, car la façon dont nous nous y prenons à l'heure actuelle prend encore du temps.

Comment allons-nous nous accélérer le mouvement avec les 800'000 autres Hutus et Tutsis et le reste de la planète ? J'aimerais explorer ce qui se passerait si nous pouvions réaliser des films ou des spectacles télévisés de ce processus, parce que j'ai constaté que lorsque deux personnes vivent le processus devant des témoins, un apprentissage, une guérison et une réconciliation se produisent par osmose. J'aimerais donc explorer des manières d'utiliser les médias pour amener des masses de personnes à faire rapidement et de concert l'expérience de ce cheminement.

Q : Avez-vous rencontré des barrières de langue ou des barrières culturelles vis-à-vis de ce processus ?

R : Il est stupéfiant de voir à quel point elles sont peu nombreuses et insignifiantes. La première fois que j'ai enseigné ce processus dans une autre langue, je doutais vraiment que cela puisse être fait. Je me souviens que lors de mon premier séjour en Europe, je me suis d'abord rendu à Munich, puis à Genève. Ma collègue et moi-même doutions tous deux de la possibilité de faire passer cela à travers une autre langue. Elle allait le faire en français et je serais là pour qu'elle puisse me poser des questions suivant ce qui se passerait. Je voulais au moins essayer pour voir si nous pouvions fonctionner par le biais de traducteurs. Mais ça a si bien marché, sans aucun problème, et la chose se confirme partout. Je ne m'en soucie donc plus, je le ferai en anglais, vous traduirez, et ça marche très bien. Je ne peux penser à aucune culture dans laquelle il y ait eu plus que des problèmes mineurs, mais aucun problème lié à l'essence du processus. Non seulement nous n'avons pas eu de problème, mais de façon variée et répétée, les gens disent que cela rejoint dans l'essentiel ce que leur religion leur dicte. C'est ancien, ils connaissent déjà tout ça et ils sont reconnaissants pour cette manifestation-ci, mais ce n'est rien de nouveau.

Q : Croyez-vous qu'une pratique spirituelle est importante pour pratiquer la nonviolence ?

R : Dans tous les séminaires, je recommande aux gens de prendre le temps de se poser cette question « Comment est-ce que je choisis de me mettre en lien avec les autres êtres humains ? » et d'être aussi conscients que possible à ce sujet. Afin d'être certains que c'est leur choix et non pas la manière dont ils ont été programmés à choisir. Réellement, de quelle façon choisiriez-vous de vous mettre en lien avec les autres êtres humains ?

La gratitude joue aussi un grand rôle pour moi. Si j'exprime de la gratitude lorsque je suis conscient de l'acte humain à propos duquel je veux la dire, conscient de la manière dont je me sens quand cet acte a lieu, que ce soit le mien ou celui de quelqu'un d'autre, et conscient de ceux de mes besoins qu'il comble, alors, exprimer de la gratitude me remplit de la conscience que nous, êtres humains, avons le pouvoir d'enrichir la vie. Cela me rend conscient que nous sommes Energie Divine, que nous avons un tel pouvoir de rendre la vie merveilleuse et qu'il n'existe rien que nous aimions davantage que de faire juste ça.

A mes yeux, c'est la puissante évidence de notre Energie Divine, que nous avons ce pouvoir de rendre la vie si merveilleuse et qu'il n'y a rien que nous aimions mieux que cela. C'est pourquoi une partie de ma pratique spirituelle est simplement d'être conscient de ma gratitude.

Q : A quel point le besoin de se donner les uns aux autres est-il basique ?

R : Je crois que le besoin d'enrichir la vie est l'un des besoins les plus basiques et puissants que nous ayons tous. Une autre façon de l'exprimer est de dire que nous avons besoin d'agir à partir de l'Energie Divine en nous. Et je crois que lorsque nous « sommes » cette Energie Divine, il n'y a rien que nous aimions davantage, rien qui nous procure plus de joie que d'enrichir la vie, que d'utiliser notre immense pouvoir pour enrichir la vie.

Mais lorsque nous tentons de satisfaire ce besoin que nous avons de « vivre » cette Energie Divine, lorsque nous tentons de contribuer à la vie, une demande va avec cela. Nous avons une demande de recevoir un retour de qui que ce soit dont nous essayons d'enrichir la vie. En fait, nous voulons savoir « Est-ce que mon intention et mon action ont été suivies d'effet ? » Y a-t-il eu accomplissement ?

Dans notre culture cette demande se déforme par la façon que nous avons de penser que nous avons « besoin » que l'autre personne nous aime, nous apprécie, nous approuve pour ce que nous avons fait. Cela déforme et gâche la beauté de tout le processus. Ce n'est pas d'approbation dont nous avons besoin. Notre véritable intention est de faire usage de notre énergie pour enrichir la vie. Mais ce dont nous avons besoin, c'est d'un retour. Comment savoir si mon effort a été couronné de succès sans l'obtention d'un retour ?

Je peux utiliser ce retour pour m'aider à reconnaître si je viens à partir de l'Energie Divine. Je sais que c'est de l'Energie Divine que je viens quand j'accorde autant de valeur à une critique qu'à un remerciement.