

REVENIR À LA VIE

Le paradigme dans lequel nous vivons génère des présupposés sur lesquels la plupart d'entre nous fondent leur existence, consciemment et inconsciemment. Nous croyons par exemple à la rareté et au manque, nous croyons qu'il doit y avoir des gagnants et des perdants, qu'il faut utiliser la coercition, convaincre, manipuler les autres ou encore leur plaire si nous voulons répondre à nos besoins et être heureux, satisfaits. En bonne partie inconscientes, ces façons de voir les choses teintent tous les aspects de notre vie ainsi que nos interactions avec nous-mêmes, notre famille, nos amis et les systèmes plus vastes dont nous faisons partie.

Je veux utiliser mon énergie pour me transformer, bien sûr, et cette démarche me donne l'énergie et l'envie de partager ma liberté intérieure avec les autres et dans les systèmes avec lesquels nous interagissons chaque jour, et pour lesquels nous payons. Selon mon expérience, le soutien d'un groupe de personnes qui partagent nos affinités est un atout précieux dans le processus qui vise à transformer nos réactions automatiques en choix conscients ancrés dans la sagesse intérieure. Au lieu d'essayer de répondre à mes besoins en utilisant mon pouvoir inconsciemment, il est possible d'apprendre à avoir des dialogues authentiques autour de la satisfaction mutuelle des besoins; cela amène une façon de vivre complètement différente qui favorise la clarté et une plus grande compréhension réciproque.

Quand on pratique la CNV, les dialogues axés sur les besoins sont une des façons qu'on utilise pour transformer notre relation avec nos schémas relationnels inconscients et aller de l'avant avec ce qui est davantage à notre service et au service de la vie. Pour nous aider à toucher la racine de notre souffrance, qui se trouve souvent dans les mécanismes de notre pensée et dans nos présupposés inconscients, nous revisitons également nos croyances profondes dans une intention de transformation. Il existe diverses approches pour ce faire. Les jeux de rôles transformationnels, qui permettent d'avoir accès à des parties de nous qui retiennent encore de la douleur liée à certains événements ou relations passés, en font partie.

La guérison et l'élan de vie qui se produisent ne profitent pas seulement à ma personne, car ma présence dans ma famille, dans la communauté et dans la société y est étroitement liée. C'est donc pour satisfaire davantage de besoins humains dans un système, qu'il s'agisse d'une relation interpersonnelle, d'une communauté ou de n'importe quel genre de groupe, que nous choisissons de faire des dialogues conscients et des ententes claires qui sont au service de chacun. Dans ma propre vie, j'ai constaté que je vais naturellement vers les autres plutôt que vers l'isolement, parce que mon élan naturel à célébrer et à interagir avec eux a repris vie.

Pratiquer la Communication NonViolente m'a aidée à considérer mes relations et les conflits que je vis comme de précieuses sources d'information sur mes croyances et mes pensées issues d'une mentalité « gagnant perdant » de rareté et de peur.

En me servant de cette approche comme un guide qui me montre où sont mes blessures, où il y a de la confusion et de la projection, j'ai transformé plusieurs de mes relations en assumant pleinement la responsabilité de l'impact que ma façon d'être a sur les autres. Selon moi, les deux « ailes » de la CNV sont une totale responsabilité de moi-même et la pratique d'une acceptation de moi-même et des autres empreintes d'amour et de douceur. Ce n'est qu'en assumant pleinement notre responsabilité dans les conflits et en nous servant de ceux-ci pour plonger plus profondément vers les causes de notre souffrance que nous avons réellement le pouvoir de transformer des parties de nos mécanismes mentaux qui contribuent à la honte, à la dépression, à la rage et à l'impuissance, à l'intérieur et à l'extérieur de nous.

En CNV, passer à l'action pour répondre aux besoins est une des façons dont nous utilisons notre pouvoir. Pour être capable de prendre des mesures efficaces, il faut avoir la croyance que la transformation est possible et à notre portée. C'est pourquoi examiner en profondeur nos systèmes de croyances et nos pensées inconscientes (ce qui implique aussi de regarder nos besoins) nous donnera souvent un nouvel éclairage sur les stratégies limitées que nous utilisons actuellement; nous aurons alors la possibilité de nous dépasser en actualisant nos aspirations. Souvent, il reste aussi, quelque part en nous, de la peine, de la peur ou d'autres émotions qui bloquent notre capacité d'agir vraiment efficacement.

Miriam Greenspan, auteure de *Healing Through The Dark Emotions* (Guérir grâce aux « émotions sombres ») écrit ce qui suit : « La psychologie conventionnelle nous a beaucoup appris sur les émotions, mais elle a aussi grandement contribué à faire en sorte que les "émotions sombres" soient vues comme pathologiques, relevant du domaine privé et étant déconnectées de leur pouvoir. Avec la popularité grandissante d'une conception postfreudienne de la psyché, on a maintenant culturellement admis l'idée d'un enfant intérieur dont la peine, la peur et le désespoir peuvent être guéris par la psychiatrie. La douleur émotionnelle est de plus en plus vue comme un trouble qui peut et doit être traité, que ce soit par une thérapie traditionnelle par la parole ou par la médication. À cause de cette orientation, il est difficile sinon impossible de voir que toute la famille humaine partage ces émotions sombres, de comprendre ce que celles-ci nous disent de notre relation au monde et d'envisager qu'il existe des manières plus collectives de nous guérir. La plupart des thérapeutes qui à ma connaissance travaillent depuis plusieurs années avec les victimes de terribles injustices telles que l'inceste, les agressions sexuelles dans l'enfance et la violence conjugale sont bien conscients que ces blessures apparemment privées prennent racine dans un contexte social "endommagé" et dommageable. Cela est vrai pour toutes nos blessures émotionnelles, mais ce n'est pas toujours évident. Seule, la thérapie n'est pas suffisante pour les personnes qui ont été le plus blessées par le monde. Être entendu et tenu par la communauté est quelque chose que même le meilleur thérapeute ne peut pas offrir. Et pourtant, l'absence de cette communauté nous blesse tous. Dans la structure profonde de l'émotion, il y a un lien inévitable entre soi et le monde. » En vivant et en mettant en pratique la Communication NonViolente, le Focusing, le travail en cercles et d'autres pratiques qui permettent de revenir à la vie, nous pouvons faire l'expérience de ce qui est déjà à nous : une relation intime avec le monde naturel, avec la sagesse de notre corps, avec notre psyché et avec les multiples facettes de ce que veut dire « être humain ».

En plongeant profondément dans la RELATION sous toutes ses formes (interpersonnelle, de groupe, familiale et avec les systèmes en place dans le monde), nous nous donnons la chance de puiser notre leadership dans une connexion plus grande avec notre sagesse profonde et notre savoir intuitif, tout en maintenant notre présence aux schémas qui se répètent dans notre vie. Nous créons ainsi un plus haut niveau d'efficacité et de conscience dans toutes nos relations et cela nous permet de nous regrouper pour cocréer collectivement ce que nous voulons vivre dans le monde, sur la Terre et les uns avec les autres.

Établir des communautés d'apprentissage est une invitation à nous rappeler notre héritage naturel : nous faisons partie intégrante de la toile de la vie, toujours en déploiement et bien plus grande que nous. C'est une occasion de commencer à changer notre centre de gravité en sortant de nos conditionnements et de l'illusion de séparation pour entrer dans un paradigme où nous sommes en devenir, en relation avec toutes les formes de vie. Grâce à des rencontres intimes et conscientes — avec les autres, avec la profonde sagesse de notre corps, avec les aspects connus et inconnus de nous-mêmes et avec la communauté terrestre, qui était là, tout ce temps — nous apprenons à écouter et à répondre à l'invitation continue que nous fait la vie à aller vers l'avant. En nous ressouvenant de notre place au sein de cette toile en déploiement, nous

Revenir à la nature en soi
Returning to True Nature

nourrissons notre habileté à vivre d'une façon plus consciente et mutuellement épanouissante avec tout ce qui est vivant.

En nourrissant notre RELATION INTÉRIEURE avec engagement, nous prenons conscience de notre VRAIE NATURE INTÉRIEURE, nous en avons une expérience directe et en venons à savoir dans notre corps, dans notre cœur et dans notre esprit que nous ne sommes pas séparés de la nature, que notre existence est un processus, que nous évoluons au diapason avec les autres rythmes et cycles de la vie. Que ce soit des processus de « tissage de groupe », des pratiques de transformation intérieure ou l'immersion dans la nature, chaque expérience nourrit et guide l'étape suivante, nous aidant à vibrer à l'unisson avec le mouvement un et unique qui cherche à s'exprimer à travers chacun de nous.

Nous allons aussi dans le sens de la « communauté de pratique » en apprenant de nouvelles manières d'être ensemble dans des projets de transformation sociale qui viennent nous chercher dans notre corps, notre cœur et notre âme (par exemple, un groupe qui dépollue une rivière, donne de l'écoute empathique à des enfants, organise des cercles au sein de différents systèmes, met en place des groupes de pratique de cercles réparateurs, de Communication NonViolente ou de Focusing, ou crée un groupe d'entraide ou un café-causerie).

Voici des chemins que nous avons empruntés pour revenir à la vie ensemble en tant que parents, compagnons de vie, amis et collègues.

La connexion à la nature :

Comme la gratitude, la joie et le plaisir surviennent naturellement et ont un grand pouvoir de guérison. Il suffit de regarder un enfant ou un animal pour le constater! Être en relation avec des êtres non humains est une partie importante de la vie, car il est profondément nourrissant et vivifiant d'être en harmonie avec toutes les facettes de celle-ci. Dans toutes les sagesses traditionnelles, par exemple celles des Premières Nations d'Amérique et de la médecine traditionnelle chinoise, les pratiques de guérison au service de la vie sont enracinées dans la nature. La nature est toujours là. Nous y relier favorise la présence, la détente et le contentement; c'est une façon d'être et de faire qui peut teinter la vie de tous les jours. Pour goûter à cette vitalité, nous pouvons passer plus de temps dans la nature, en solitude et en groupe, et faire l'expérience du moment présent, près d'un ruisseau ou autour d'un feu. Cela a grandement contribué à ma guérison personnelle.

Le mentorat et les groupes de pratique

Dans les cultures traditionnelles qui sont saines, le mentorat est la principale méthode de transmission des connaissances et de connexion — chaque personne est mentor, tout le monde a plusieurs mentors — tout au long de la vie. Le mentorat est un héritage universel, une approche bienveillante à laquelle nous répondons tout de suite. On gagne ainsi à rechercher les occasions de mentorat, sous forme individuelle ou dans le cadre d'un groupe de pratique.

Il y a toujours eu, depuis les débuts de l'humanité, des groupes de gens qui apprennent ensemble en partageant l'exploration des enjeux de leur pratique commune. La seule différence, c'est qu'aujourd'hui nous en prenons conscience. En développant ensemble de nouvelles habiletés individuelles et collectives, nous établissons aussi des amitiés qui nous donneront en retour l'énergie émotionnelle nécessaire pour nourrir nos besoins d'inspiration, de soutien et de connexion à la vie. Quand cette attention est là, la joie de la découverte partagée circule librement entre amis et au sein de la communauté.

La vie de groupe

*Revenir à la nature en soi
Returning to True Nature*

Dans nos programmes, nous abordons l'aspect « vie de groupe » par une exploration des bienfaits qui découlent d'être en cercle avec d'autres êtres humains. Puis nous expérimentons diverses manières d'être ensemble en groupe ainsi que des modèles de leadership participatif; nous utilisons de notre mieux la conscience et les habiletés que nous enseigne la CNV pour agir avec le plus de considération possible pour chacun, tout en répondant aux besoins d'efficacité et de priorisation de l'énergie. Voici quelques-unes des formes d'expériences de groupe que nous avons exploré depuis maintenant plusieurs années : des espaces de parole libre, des « World Cafés », des prises de décisions collectives CNV, des pratiques de consensus et de transformation des conflits telles que les cercles réparateurs et les cercles d'empathie, etc.

Nourrir la vie intérieure

Je crois que pour arriver à une transformation intérieure et sociale véritable, le travail d'introspection individuel et le travail pour le changement social sont étroitement liés. Si j'apprends à accueillir et à transformer mes blessures intimes, et à transformer mes pensées de façon à ce qu'elles soient davantage au service de la vie, j'aurai naturellement plus d'énergie à mettre dans les structures au sein desquelles je vis, et plus de motivation à le faire. Selon moi, si je me perçois comme un être séparé du tout, possédant sa manière unique et personnelle d'être dysfonctionnel, plutôt que d'avoir une perspective plus vaste me dépeignant comme une partie de ce grand tout et considérant mes symptômes comme des signes d'une dysfonction sociale qui va bien au-delà de moi, c'est que l'introspection et l'empathie ont encore des découvertes en réserve pour moi. Quand je regarde attentivement mes pensées et mes actions, je peux voir lesquelles sont ancrées dans les croyances culturelles que mon éducation m'a inculquées; je peux alors déterminer si ces croyances me sont encore utiles et si elles ont un impact bénéfique dans le monde. Certaines d'entre elles ont comme racines la peur, la honte et le manque, et ne semblent plus très utiles.

Quand je me vois en train de justifier mes actions et mes paroles, abandonner mon intégrité morale pour éviter la souffrance ou glisser dans mes vieilles habitudes, à la recherche de confort et de sécurité, désormais je sais que je peux plonger dans l'introspection de ce que je vis dans l'instant et j'ai de la reconnaissance de pouvoir développer une intimité plus grande avec ces parties de mon expérience dont j'essaie de me défendre. En explorant, en définissant et en développant notre relation avec notre monde intérieur, ses aspects conscients et surtout inconscients, nous avons constaté avec étonnement qu'en dessous de tous les choix que nous faisons se cache un grand nombre de croyances au sujet de ce que c'est que d'être humain – des croyances jamais remises en question. Mon équipe et moi pratiquons chaque jour le Focusing et la méditation Vipassana, de même que d'autres pratiques qui nourrissent notre vie intérieure; nous pouvons pleinement apprécier la compréhension profonde et le changement qui découlent d'un mode de vie où l'action dans le monde est ancrée dans l'intériorité. Nous croyons que le changement est possible seulement si nous incarnons le changement.

Gina Cenciose
Traduction de Jacinthe Laforte

*Revenir à la nature en soi
Returning to True Nature*