

INTRODUCTION

*Je n'ai pas d'espoir de sortir par moi-même de ma solitude.
La pierre n'a pas d'espoir d'être autre chose que pierre,
mais en collaborant elle s'assemble et devient Temple.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

J'étais un avocat gentiment et très poliment déprimé et démotivé. Aujourd'hui, j'anime avec enthousiasme conférences, séminaires et entretiens d'accompagnement. J'étais un célibataire terrifié par l'engagement affectif, comblant sa solitude par l'hyperactivité. Aujourd'hui, je suis marié, père et comblé. Je vivais dans une tristesse intérieure bien dissimulée mais constante, je me sens aujourd'hui empli de confiance et de joie.

Que s'est-il passé ?

J'ai pris conscience qu'en ignorant mes propres besoins depuis longtemps je me faisais violence et que j'avais tendance à reporter cette violence sur la tête des autres. J'ai accepté que j'ai des besoins, que je peux les écouter, les différencier, établir entre eux des priorités et en prendre soin *moi-même* plutôt que de me plaindre du fait que personne ne s'en occupe. Toute l'énergie que je consacrais auparavant à me plaindre, à me révolter et à être nostalgique, je l'ai ainsi petit à petit rassemblée, *recentrée* pour la mettre au

service de la transformation intérieure, de la création et de la relation. J'ai également pris conscience et accepté que l'autre a lui aussi des besoins, et que je ne suis pas forcément la seule personne compétente et disponible pour les satisfaire.

Le processus de communication non violente a été et continue d'être pour moi un guide éclairant et rassurant dans la transformation que j'ai entreprise et je souhaite qu'il puisse éclairer et rassurer le lecteur dans la compréhension de ses propres relations, à commencer par celle qu'il entretient avec lui-même.

Par ce livre, je veux donc illustrer le processus que Marshall Rosenberg¹ a mis au point dans l'esprit et la ligne de pensée des travaux de Carl Rogers. Les personnes qui connaissent les ouvrages de Thomas Gordon y retrouveront également des notions familières. Je veux ainsi témoigner de ma confiance que si chacun d'entre nous acceptait d'observer sa propre violence, celle qu'il exerce souvent inconsciemment et très subtilement sur lui-même et sur les autres – souvent d'ailleurs avec les meilleures intentions du monde – et prenait soin de comprendre comment elle s'enclenche, chacun de nous se donnerait l'occasion de la désenclencher, de la désamorcer. Chacun pourrait ainsi contribuer à créer des relations humaines plus satisfaisantes entre des êtres humains à la fois plus libres et plus responsables d'eux-mêmes.

Marshall Rosenberg appelle son processus la communication non violente (CNV). J'en parle moi-même comme de la communication consciente et non violente. La violence est en effet la conséquence de notre manque de conscience. Si nous étions intérieurement plus conscients de ce que nous vivons vraiment, nous trouverions avec plus d'aisance l'occasion d'exprimer notre force sans nous agresser mutuellement. Je crois qu'il y a violence dès que nous utilisons notre force non pour créer, stimuler ou protéger mais pour contraindre, que la contrainte s'exerce sur nous-même ou sur les autres. Cette force peut être affective, psychologique, morale, hiérarchique, institutionnelle. Ainsi, la violence subtile, la violence en gants de velours, particulièrement

la violence affective, est infiniment plus répandue que la violence qui se manifeste par des coups, des crimes et des insultes, et elle est d'autant plus dangereuse qu'elle n'est pas nommée.

Si cette violence n'est pas nommée, c'est qu'elle s'insinue dans les mots mêmes que nous employons innocemment tous les jours. Elle est véhiculée dans notre vocabulaire quotidien. En effet, nous traduisons notre pensée et donc notre conscience principalement par le véhicule des mots. Nous avons dès lors le choix de faire circuler notre pensée et notre conscience par des mots qui divisent, opposent, séparent, comparent, catégorisent ou condamnent, ou par des mots qui rassemblent, proposent, réconcilient et stimulent. Ainsi, en travaillant notre conscience et notre langage, nous pouvons les déparasiter de ce qui brouille la communication et génère la violence quotidienne.

Les principes de la communication non violente ne sont donc pas neufs. Depuis des siècles, ils font partie de la sagesse du monde, cette sagesse si peu mise en pratique, sans doute parce qu'elle semble souvent peu pratique. Ce qui me paraît nouveau et dont j'ai l'occasion de vérifier chaque jour l'aspect très pratique, c'est l'articulation du processus proposé par Marshall Rosenberg.

D'une part il y a l'articulation dans le langage des deux notions connues de communication et de non-violence. Ces deux notions et les valeurs qu'elles portent, pour attirantes qu'elles soient, nous laissent souvent un sentiment d'impuissance : est-il possible de toujours communiquer sans violence ? Comment, dans nos échanges, rendre concrètes, palpables et efficaces ces valeurs auxquelles tout le monde adhère en pensée : le respect, la liberté, la bienveillance mutuelle, la responsabilité ?

D'autre part il y a l'articulation dans notre conscience des éléments et des enjeux de la communication. Par ce processus en quatre points, nous sommes invités à prendre conscience que nous réagissons toujours à quelque chose, à une situation (c'est le point 1, l'observation), que cette observation suscite toujours en nous un sentiment (c'est le point 2), que ce sentiment

correspond à un besoin (point 3) qui nous invite à formuler une demande (point 4). Cette méthode est basée sur la constatation que nous nous sentons mieux lorsque nous voyons clairement ce à quoi nous réagissons, lorsque nous comprenons bien tant nos sentiments que nos besoins et lorsque nous parvenons à formuler des demandes négociables en nous sentant en sécurité de pouvoir accueillir la réaction de l'autre, quelle qu'elle soit. Cette méthode est également basée sur le constat que nous nous sentons mieux lorsque nous voyons clairement ce à quoi l'autre se réfère ou réagit, lorsque nous comprenons bien ses sentiments et besoins, et entendons une demande négociable qui nous laisse la liberté de ne pas être d'accord et de chercher ensemble une solution qui satisfasse les besoins des deux parties, pas l'une au détriment de l'autre, pas l'autre au détriment de l'une. Ainsi, au-delà d'une méthode de communication, la communication non violente permet un art de vivre la relation dans le respect de soi, de l'autre et du monde alentour.

À l'ère de l'informatique, de plus en plus de gens communiquent de plus en plus vite et de plus en plus mal ! De plus en plus de personnes souffrent de solitude, d'incompréhension, de la perte de repères et du manque de sens. Les préoccupations d'organisation et de fonctionnement sont encore largement prioritaires par rapport au souci de la qualité de nos relations. Il est urgent d'explorer d'autres façons d'être en relation.

Nous sommes nombreux à nous sentir fatigués de notre incapacité à vraiment nous exprimer et à être véritablement écoutés et compris. Même si, par nos moyens actuels, nous échangeons beaucoup d'informations, nous sommes comme handicapés de l'expression et de l'écoute *vraies*. De l'impuissance qui en résulte naissent beaucoup de peurs qui suscitent de vieux réflexes de repli : intégrismes, nationalismes, racismes. Dans la conquête passionnante de la technologie, particulièrement des moyens mondiaux de communication, et dans le contexte tout à fait neuf du tissage et du métissage des ethnies, des races, des religions,

des modes, des modèles politiques et économiques que ces moyens permettent, ne risquons-nous pas de manquer secrètement de quelque chose d'intime et de vrai, si précieux que toute autre quête risque bien de se révéler désespérée: la rencontre, la rencontre réelle d'être humain à être humain, sans jeu, sans masque, qui ne soit pas parasitée par nos peurs, nos habitudes, nos clichés, qui ne porte pas le poids de nos conditionnements et de nos vieux réflexes, et qui nous sorte de l'isolement de nos combinés, de nos écrans et de nos images virtuelles?

Il semble qu'il y ait là un nouveau continent à conquérir, bien mal exploré jusqu'à ce jour, et qui fait peur à beaucoup: *la relation vraie entre personnes libres et responsables*.

Si cette exploration fait peur, c'est que nous craignons souvent de nous perdre dans la relation. Nous avons en effet appris à nous couper de nous pour être avec l'autre.

Je propose d'explorer une piste pour des relations vraies entre des êtres libres et responsables, piste que j'évoquerai par cette double question qui m'apparaît régulièrement comme étant au cœur des difficultés d'être de beaucoup d'entre nous: *Comment être soi sans cesser d'être avec l'autre, comment être avec l'autre sans cesser d'être soi?*

En écrivant ce livre, j'ai eu régulièrement une préoccupation à l'esprit. Je sais que les livres renseignent et peuvent contribuer à notre évolution. Toutefois, je sais aussi que la compréhension intellectuelle ne saurait accomplir à elle seule la transformation du cœur. La transformation du cœur naît de la compréhension émotionnelle, c'est-à-dire de l'expérience et de la pratique dans la durée. Ce livre en est d'ailleurs un exemple: il se fonde essentiellement sur l'expérience et la pratique.

Depuis mon premier contact avec la communication non violente, j'ai tenu à en intégrer la connaissance par la pratique, me méfiant précisément de cet aspect de la connaissance livresque qui nous amène souvent à croire que nous avons tout compris – ce qui peut être vrai mentalement – alors que nous n'avons rien

intégré du tout, illusion qui nous permet d'éviter l'occasion de nous transformer vraiment et durablement.

Cela explique notamment que je n'ai pas d'ouvrages de référence à proposer en bibliographie, si ce n'est le livre de Marshall Rosenberg, bien que je sache et me réjouisse que les notions que j'aborde et qui ne sont pas nouvelles en soi sont explorées également par d'autres auteurs.

Ainsi, en mettant sur papier, dans des mots et des notions forcément figés, ce qui s'apprend en fait en se vivant en ateliers ou en séminaires par l'expérience des jeux de rôles, les temps d'intégration, l'écoute des émotions, les retours, les silences et la résonance du groupe, je prends le risque que le processus paraisse gentiment utopique à certains. J'accueille ce risque parce qu'il s'agit d'un processus et non d'un truc, c'est-à-dire qu'il s'agit d'un état de conscience à pratiquer comme on pratique une langue étrangère. Et chacun sait que ce n'est pas en lisant une fois *l'Assimil anglais de A à Z* que l'on va disputer un concours d'éloquence à Oxford ni même se hasarder dans une conversation de salon ! On va d'abord aller faire ses gammes modestement. Et puis, n'y a-t-il pas dans le mot utopie le goût de tendre vers un autre lieu ?

Ce livre s'adresse précisément aux personnes qui sont en route vers un autre lieu, un lieu de rencontre *vraie* entre les êtres. Mon travail me permet de rencontrer tous les jours ces personnes dans les milieux les plus divers : l'entreprise, l'assistance et l'éducation, dans les couples et les familles de tous les milieux sociaux, dans le milieu hospitalier, parmi les jeunes en détresse ou les cadres supérieurs. Et je constate tous les jours que ce lieu existe, si nous le voulons.

Chapitre premier

Pourquoi nous sommes coupés de nous-même, de nos sentiments ou de nos besoins

*Notre monde intellectuel est fait de catégories,
il est bordé de frontières arbitraires et artificielles.
Il faut construire des ponts, mais pour cela il faut une connaissance,
une vision plus grande de l'homme et de sa destinée.*

YEHUDI MENUHIN

Je n'ai pas les mots pour dire ma solitude, ma tristesse ou ma colère.

Je n'ai pas les mots pour dire mon besoin d'échange, de compréhension, de reconnaissance.

Alors je critique, j'insulte ou je frappe.

Alors je me pique, je picole ou je déprime.

La violence, intériorisée ou extériorisée, résulte d'un manque de vocabulaire: elle est l'expression d'une frustration qui n'a pas trouvé les mots pour se dire.

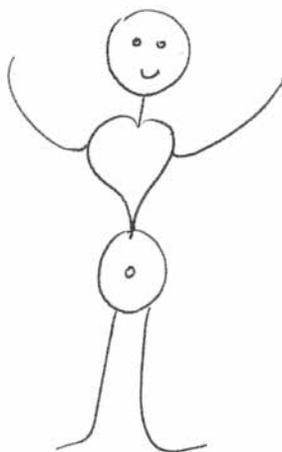
Et pour cause : nous n'avons jamais acquis le vocabulaire de notre vie intérieure. Nous n'avons pas appris à décrire précisément ce que nous sentons ni quels sont nos besoins. Pourtant, depuis l'enfance, nous avons appris beaucoup de mots : nous pouvons parler d'histoire, de géographie, de mathématiques, de science ou de littérature, nous pouvons décrire une technique informatique ou sportive, discourir sur l'économie ou le droit, mais les mots de la vie intérieure, quand les avons-nous appris ? En grandissant, nous nous sommes coupés de nos sentiments et de nos besoins pour tenter d'être à l'écoute de ceux de papa et maman, des frères et sœurs, de l'instituteur, etc. : « Fais ce que maman te dit de faire... , Fais ce que veut ton petit cousin qui vient jouer cet après-midi... , Fais ce qu'on attend de toi. »

Et nous nous sommes ainsi mis à l'écoute des sentiments et des besoins de tous – patron, client, voisin, collègues de travail –, sauf des nôtres ! Pour survivre et nous intégrer, nous avons cru devoir nous couper de nous-même.

Un jour, cette coupure se paie ! Timidité, dépression, doutes, hésitations à prendre une décision, incapacité de faire des choix, difficulté à s'engager, perte du goût de vivre. Au secours ! Nous tournons en rond comme l'eau dans un lavabo qui se vide. L'engloutissement est proche. Nous attendons qu'on nous repêche, qu'on nous donne des instructions et à la fois, nous ne pouvons plus entendre aucune recommandation ! Nous sommes saturés de « Il faut que tu... , Il est grand temps que tu... , Tu devrais... »

Nous avons fondamentalement besoin de nous trouver, nous, de nous ancrer solidement en nous-même, de sentir de l'intérieur que c'est nous qui parlons, nous qui décidons et non plus nos habitudes, nos conditionnements, nos peurs du regard de l'autre. Mais comment ?

J'aime introduire le processus que je préconise en présentant un petit bonhomme qui est le fruit du travail et de l'imagination d'Hélène Domergue, formatrice en communication non violente à Genève.



- **Mental**
- **Sentiments**
- **Besoins**
(ou Valeurs)
- **Demande**
(ou Action concrète
et négociable)

1. L'ESPACE MENTAL



- Mental**
- Jugements, étiquettes...
 - Préjugés, a priori...
 - Système binaire
 - Langage déresponsabilisant

La tête symbolise l'espace mental. C'est lui qui a bénéficié de l'essentiel de toute l'éducation que nous avons reçue. C'est lui que nous avons musclé, discipliné, affiné pour être efficaces, productifs, rapides. Notre cœur, lui, notre vie affective, notre vie intérieure, n'a pas reçu toute cette attention. Nous avons en effet appris à être sages et raisonnables, à prendre de bonnes décisions bien réfléchies, à analyser, catégoriser et étiqueter toute chose et à les ranger dans des tiroirs bien distincts. Nous sommes devenus maîtres en logique et en raisonnement, et depuis l'enfance, c'est notre compréhension intellectuelle des choses qui a été stimulée, exercée, affinée et nuancée. Notre compréhension émotionnelle, elle, n'a été que peu ou pas encouragée, quand elle n'a pas été ouvertement découragée.

À présent, dans mon travail, j'observe quatre caractéristiques de ce fonctionnement mental qui sont souvent la cause de la violence que nous nous faisons à nous-même ou que nous imposons aux autres.

Jugements, étiquettes et catégories

Nous jugeons ; nous jugeons l'autre ou une situation en fonction du peu que nous en avons vu et nous prenons le peu que nous en avons vu pour toute la réalité. Par exemple, nous voyons dans la rue un garçon aux cheveux orange taillés en crête et qui porte des *piercings* dans le visage. « Oh ! un punk, encore un de ces révoltés, un marginal qui parasite la société. » En un éclair, nous avons jugé. Plus vite que notre ombre. Nous ne savons rien de cette personne, qui est peut-être engagée avec passion dans un mouvement de jeunesse, une équipe de théâtre ou la recherche informatique et contribue ainsi de tout son talent et de tout son cœur au mouvement du monde. Mais comme quelque chose dans son aspect, dans sa différence, suscite en nous de la peur, de la méfiance et des besoins que nous ne savons pas décoder (besoin d'accueillir la différence, besoin d'intégration, besoin d'être assuré que la différence n'entraîne pas la rupture), nous le jugeons. Voyez comme notre jugement fait violence à la beauté, la générosité, la richesse qu'il y a certainement dans cette personne et que nous n'avons pas vue.

Autre exemple. Nous voyons passer une dame élégante en manteau de fourrure dans une grosse voiture. « Quelle bourgeoise ! Encore une qui ne songe à rien d'autre qu'à faire étalage de sa richesse ! »

Nous jugeons encore, prenant le peu que nous avons vu de l'autre pour toute sa réalité. Nous l'enfermons dans un petit tiroir, nous l'emballons sous cellophane. De nouveau, nous faisons violence à toute la beauté de cette personne que nous n'avons pas aperçue parce qu'elle est intérieure. Cette personne est peut-être très généreuse de son temps et de son argent, si elle en a, engagée

dans l'entraide et le soutien, nous n'en savons rien. Encore une fois, un aspect de sa personne éveille en nous peur, méfiance, colère ou tristesse et des besoins que nous ne savons pas décoder (besoin d'échange, besoin de partage, besoin que les êtres humains contribuent activement au bien-être commun), alors nous jugeons, nous coinçons l'autre dans une catégorie, nous l'enfermons dans un tiroir.

Nous prenons la partie émergée de l'iceberg pour tout l'iceberg, alors que chacun sait que quatre-vingt-dix pour cent de l'iceberg se trouve sous le niveau de la mer, hors de la vue. Rappelons-nous: « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux », écrivait Saint-Exupéry. Regardons-nous vraiment l'autre avec le cœur ?

Préjugés, *a priori*, croyances toutes faites et automatismes

Nous avons appris à fonctionner par *habitude*, à intégrer des *automatismes de pensée*, des *a priori*, des préjugés, à vivre dans un univers de concepts et d'idées, et à fabriquer ou à propager des *croyances qui ne sont pas vérifiées* – par exemple: « Les hommes sont des machos. Les femmes ne savent pas conduire. Les fonctionnaires sont tous des fainéants. Les politiciens sont tous corrompus. Il faut se battre dans la vie. Il y a des choses qu'il faut faire, qu'on le veuille ou non. On a toujours fait comme cela. Une bonne mère, un bon époux, un bon fils, se doit de... Ma femme ne pourrait jamais supporter que je lui parle comme cela. Dans cette famille, on ne peut certainement pas aborder ce sujet. Mon père est quelqu'un qui... » Ce sont des expressions qui sont essentiellement le reflet de nos peurs. Ce faisant, nous nous enfermons et enfermons les autres dans une croyance, une habitude, un concept.

De nouveau, nous faisons violence aux hommes qui sont tout sauf des machos, qui se sont ouverts à leur sensibilité, à leur délicatesse, à la féminité qui est en eux. Nous faisons violence aux femmes qui conduisent beaucoup mieux que la plupart des

hommes, avec à la fois plus de respect pour les autres automobilistes et plus d'efficacité dans la circulation. Nous faisons violence aux fonctionnaires qui se donnent avec générosité et enthousiasme dans leur travail. Nous faisons violence aux politiciens qui exercent leurs fonctions avec loyauté et intégrité, et dans le sens du bien commun. Nous nous faisons violence pour toutes ces choses que nous n'osons pas dire ou faire alors qu'elles nous importent vraiment, ou pour toutes celles que nous « croyons devoir » faire sans prendre le temps de vérifier si elles sont effectivement prioritaires et si nous ne pourrions pas plutôt prendre soin des besoins réels des personnes concernées (ceux des autres ou les nôtres) autrement.

Le système binaire ou la dualité

Enfin, nous avons pris l'habitude sécurisante de tout formuler en noir et blanc, en positif et négatif. Une porte doit être ouverte ou fermée, c'est juste ou ce n'est pas juste, on a tort ou raison, ça se fait ou ça ne se fait pas, c'est à la mode ou c'est dépassé, il est super chouette ou il est complètement nul. Avec des variantes subtiles : on est intellectuel ou manuel, mathématicien ou artiste, père de famille responsable ou individu fantaisiste, voyageur ou casanier, poète ou ingénieur, homo ou hétéro, branché ou ringard. C'est le piège de *la dualité, le système binaire*.

Comme si nous ne pouvions pas être à la fois un intellectuel brillant et un manuel efficace, un mathématicien rigoureux et un artiste fantasque, un être responsable et plein de fantaisie, un poète délicat et un ingénieur sérieux. Comme si nous ne pouvions pas nous aimer au-delà de la dualité sexuelle, être très classique dans certains domaines et très innovateur dans d'autres.

Comme si la réalité n'était pas toujours infiniment plus riche et colorée que nos pauvres petites catégories, que ces pauvres petits tiroirs dans lesquels nous essayons de la coincer parce que sa mouvance, sa diversité et sa vitalité chatoyante nous déconcertent et nous font peur, et que nous préférons, pour nous rassurer,

tout enfermer dans des potiquets d'apothicaire bien étiquetés sur l'étagère de notre intellect !

Nous pratiquons cette logique d'exclusion et de division basée sur « ou » ou sur « soit ». Nous jouons à « Qui a tort, qui a raison ? », jeu tragique qui stigmatise tout ce qui nous divise plutôt que de valoriser tout ce qui nous rassemble. Nous verrons plus loin combien nous nous laissons piéger par ce système binaire et quelle violence il exerce sur nous-même et sur les autres. L'exemple le plus récurrent est celui-ci : soit nous prenons soin des autres, soit nous prenons soin de nous-même, avec la conséquence que soit nous nous coupons de nous-même, soit nous nous coupons des autres. Comme si nous ne pouvions pas *à la fois* prendre soin des autres *et* prendre soin de nous-même, être proches des autres sans cesser d'être proches de nous-même.

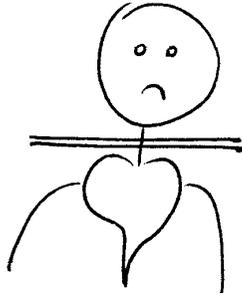
Le langage déresponsabilisant

Nous utilisons un langage qui nous déresponsabilise de ce que nous vivons ou de ce que nous faisons. D'abord, nous avons appris à reporter sur les autres ou sur un facteur extérieur à nous la responsabilité de nos sentiments. « Je suis en colère parce que tu... » (le « tu qui tue » évoqué par Jacques Salomé). « Je suis triste parce que mes parents..., Je suis déprimé parce que le monde, la pollution, la couche d'ozone... » Nous ne prenons aucunement la responsabilité de ce que nous ressentons. Au contraire, nous trouvons un bouc émissaire, nous coupons une tête, nous nous déchargeons de notre mal-être sur l'autre qui sert de paratonnerre à nos frustrations ! Ensuite nous avons également appris à ne pas nous tenir responsables de nos actes. « C'est le règlement..., Ce sont les ordres..., La tradition veut que..., Je n'ai pas pu faire autrement..., Il faut que..., Tu dois..., J'ai pas le choix..., Il est temps..., C'est (pas) normal que... »

Nous verrons combien ce langage nous déconnecte de nous-même et des autres, et nous asservit d'autant plus subtilement qu'il paraît être un langage responsable.

2. LES SENTIMENTS

Dans ce fonctionnement traditionnel qui privilégie le processus mental, nous sommes coupés de nos sentiments et de nos émotions comme par une dalle de béton.



Peut-être vous reconnaissez-vous un peu dans ce qui suit. Personnellement, j'ai appris à être un petit garçon sage et raisonnable, et à être toujours à l'écoute des autres. Parler de soi ou de ses émotions vis-à-vis de soi-même n'était pas bien perçu quand j'étais enfant. On pouvait avec émotion décrire une peinture ou un jardin, parler d'une musique, d'un livre ou d'un paysage, mais parler de soi, *a fortiori* avec émotion, était suspecté d'égoïsme, de narcissisme, de nombrilisme. « Ce n'est pas bien de s'occuper de soi, il faut s'occuper des autres », me disait-on.

Si un jour j'étais très en colère et que je l'exprimais, j'ai pu entendre quelque chose comme : « Ce n'est pas bien d'être en colère. Un petit garçon sage ne se met pas en colère. Va dans ta chambre et tu reviendras quand tu auras réfléchi. » Bon, retour à la raison.

J'allais réfléchir avec ma tête qui avait tôt fait de me juger coupable. Alors, je me coupais de mon cœur en mettant ma colère dans ma poche et je redescendais racheter l'intégration familiale en affichant un faux sourire. Si un autre jour j'étais triste et ne savais que faire de mes larmes, secoué tout à coup par une de ces lourdes peines qui peuvent s'abattre sur vous sans que vous compreniez pourquoi, et que j'avais juste besoin d'être rassuré et

consolé, j'ai pu entendre: « Ce n'est pas bien d'être triste, avec tout ce qu'on fait pour vous ! Et puis il y en a qui sont bien plus malheureux. Va dans ta chambre, tu reviendras quand tu auras réfléchi. » Renvoyé à nouveau !

Je remontais dans ma chambre et le processus rationnel reprenait le dessus: « C'est vrai, j'ai pas le droit d'être triste, j'ai un papa, une maman, des frères et sœurs, des livres pour aller à l'école et des jouets, une maison et à manger, de quoi je me plains ? C'est quoi, cette tristesse ? Je suis un égoïste et un nul ! » De nouveau, je me condamnais, me culpabilisais, me recoupais de mon cœur. La tristesse allait joindre la colère dans ma poche et je redescendais racheter ma place au sein de la famille avec un faux sourire. Vous voyez qu'on apprend tôt à être gentil plutôt qu'à être vrai.

Enfin, un autre jour que j'étais tout joyeux, que j'explosais de bonheur et que je l'exprimais en courant partout et en mettant la musique à fond ou en racontant toute ma joie, j'ai pu entendre cette phrase: « Ne te réjouis pas trop parce que la vie n'est pas si drôle ! » Alors là, c'est l'hallali ! Même la joie n'est pas bienvenue dans le monde des adultes ! Qu'est-ce que je fais alors, moi, gamin de dix ans ? J'encode sur mon disque dur intérieur les deux messages suivants.

- Être adulte, c'est se couper le plus possible de ses émotions et ne s'en préoccuper que pour faire joli dans une conversation de salon, sans déranger personne, une fois de temps en temps.
- Pour être aimé et avoir ma place dans ce monde, je dois faire non pas ce que je sens ni ce que je voudrais, mais ce que les autres veulent. Être vraiment moi-même, c'est risquer de perdre l'amour des autres.

De cet encodage résultent quelques conditionnements que nous verrons au chapitre 5.

Oui mais, direz-vous, est-ce bien nécessaire d'accueillir toutes ces émotions ? Ne risquons-nous pas d'être manipulés par nos

émotions ? Sans doute pensez-vous à certaines personnes qui sont en colère depuis cinquante ans et qui tournent et retournent dans leur colère sans faire un pas de plus. Ou à d'autres qui sont tristes ou nostalgiques et ressassent sans cesse leur morosité sans pouvoir s'en défaire. À d'autres encore qui se rebellent contre tout et qui promènent leur révolte partout sans trouver d'apaisement. Effectivement, tourner dans son sentiment comme un poisson rouge dans son bocal n'entraîne aucune évolution et ne fait que donner la nausée.

Nos émotions sont comme des vagues de sentiments multiples, agréables ou désagréables, qu'il est intéressant de pouvoir identifier et différencier. L'intérêt d'identifier notre sentiment, c'est qu'il nous renseigne sur nous-même en nous invitant à identifier nos besoins. Le sentiment fonctionne comme un signal clignotant sur un tableau de bord : il nous indique qu'une fonction est ou n'est pas remplie, qu'un besoin est ou n'est pas satisfait.

Étant bien souvent coupés de nos sentiments, nous ne possédons que quelques mots pour les décrire : d'un côté, nous pouvons nous sentir bien, heureux, soulagés, détendus, et de l'autre, nous pouvons avoir peur, nous sentir moches, déçus, tristes, en colère. Nous avons bien peu de mots pour nous décrire et malgré tout, nous fonctionnons avec cela. Dans les formations à la communication non violente, une liste de plus de deux cent cinquante sentiments est distribuée aux participants pour leur permettre d'étoffer leur vocabulaire et donc d'élargir la conscience qu'ils ont de ce qu'ils éprouvent. Cette liste ne tire pas ses mots de l'encyclopédie mais d'un vocabulaire de mots courants comme nous pouvons en lire dans les journaux et en entendre à la télévision. Toutefois, une pudeur et une réserve transmises de génération en génération nous empêchent de les utiliser pour parler de nous-même.

**Développer notre vocabulaire pour élargir
notre conscience de ce que nous vivons.**