

Libéré·e, délivré·e, de ma culpabilité !

Ce mémo a pour intention de donner des pistes pour apprendre à s'accueillir quand j'ai été moins que parfait·e. Avec la CNV, nous verrons comment traduire la voix éducatrice de la culpabilité pour entendre ses besoins non-nourris, essayer de faire leur deuil, et ainsi reprendre notre pleine responsabilité et nos capacités de mise en mouvement. Ce mémo présente également quelques pistes pour faire « réparation » sans honte, sans peur, ni haine de soi.

1- Rappels : CNV & intention

Marshall B. Rosenberg (1934 - 2015) est le créateur du processus de la Communication Nonviolente (ou CNV). C'est une philosophie, une attitude et un ensemble d'outils et de concepts, parfois langagiers.

Ce processus favorise la prise de conscience sur ce qui entrave ou améliore la coopération et le dialogue¹, il vise l'autonomisation de l'individu-e, en l'amenant à prendre le temps d'écouter soi et l'autre, à descendre vers ses besoins, pour enfin être en mesure de formuler des demandes précises.

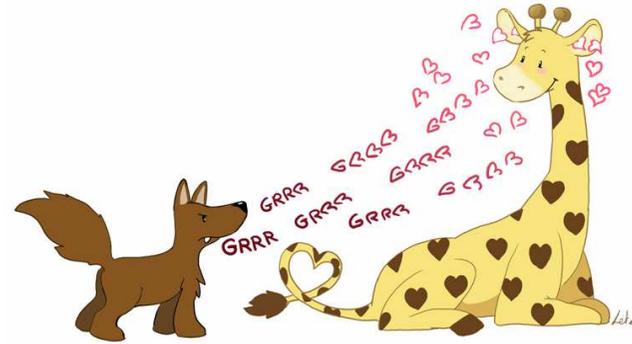
Marshall disait concernant **l'intention** de la CNV : « *Le but de la CNV n'est pas d'obtenir ce que nous voulons, mais d'obtenir un lien humain qui permettra à chacun-e d'augmenter ses chances de vivre ce qu'il ou elle souhaite le plus.* »

Pour rappel, la CNV utilise la symbolique de deux animaux :

- la girafe est l'animal qui utilise la CNV, l'empathie, la bienveillance, etc.
- le chacal va utiliser le langage habituel, conditionné, masqué, avec des jugements (positifs ou négatifs), des menaces, des accusations, et/ou il va chercher à avoir raison, etc.

Il n'y a pas de jugement de valeur dans le choix de ces animaux, ils sont tous les deux au service de la vie et solidaires.

¹ Pour plus d'information sur la CNV, cf. *Les Mots sont des fenêtres* (voir Ressources).



Derrière chaque jugement se cache un besoin merveilleux.

cnv-apprentiegirafe.blogspot.com

2- Déclaré·e coupable !

Selon Larousse, la **culpabilité** est un « sentiment de faute ressenti par un sujet, que celle-ci soit réelle ou imaginaire ». La perception peut aller grandissant dans le temps, pesant sur sa conscience, elle nous ronge, nous tourmente. La personne est alors persuadée, selon ses propres perceptions et croyances morales, d'avoir mal agi. La culpabilité peut nous assaillir même pour des actes imaginés, que nous ne commettrons jamais (tuer nos parents ou les collègues de travail ^^).

La culpabilité nous signale que nous avons transgressé nos valeurs. Elle est en lien avec notre rapport à la Loi, c'est-à-dire pas forcément avec la loi administrative ou pénale, la justice étatique mais avec notre vision très personnelle du *Grand Livre des Règles du Bien et Mal pour vivre en Société* (ce livre d'ailleurs n'est imprimé nulle part, mais existe sous des versions trèèèèèes différentes dans chacune de nos têtes).

La **honte**, selon Larousse encore, est quant à elle un vécu « d'abaissement, d'humiliation qui résulte d'une atteinte à l'honneur, à la dignité », la peur « d'avoir commis une action indigne de soi, ou [la] crainte d'avoir à subir le jugement défavorable d'autrui ». Enfin, elle peut être liée à de la gêne, de la timidité, à la crainte du ridicule, à la peur de l'exclusion sociale. Je me dis que

je suis indigne, inférieur·e aux autres. La honte peut nous donner envie de fuir, de nous cacher.



Les deux expériences émotionnelles peuvent être désagréables et peuvent générer des tensions, de l'anxiété et de l'agitation.

3- Au service de la Vie ?

Le souvenir des tourments qui accompagnent la culpabilité peut nous inciter à **être plus empathique, à mieux traiter les autres** (humain-es ou autres qu'humain-es), à ne pas nuire à autrui juste pour « le fun ». Également, la culpabilité peut être **un indicateur précieux sur les valeurs qui sont importantes pour moi**.

Et en même temps, parfois la culpabilité nous signale que nous jugeons sévèrement ce que nous avons fait. Ce jugement intérieur peut me paralyser (je n'ose plus rien faire) ou je ne regarde plus que vers le passé, vers ce moment qui n'était pas complètement satisfaisant. « Je m'en veux, car je ne suis pas aussi bien que je le devrais, oh non, je ne corresponds vraiment pas à la vision idéale que j'ai de moi ».

« Les humains disent seulement deux choses : s'il te plaît et merci. »
Marshall B. Rosenberg

Ressources

Ces pistes ne sont ni exhaustives ni définitives. Elles sont un point de départ. N'hésitez pas à vous faire les vôtres !

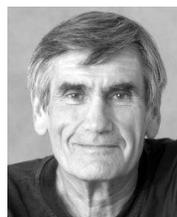
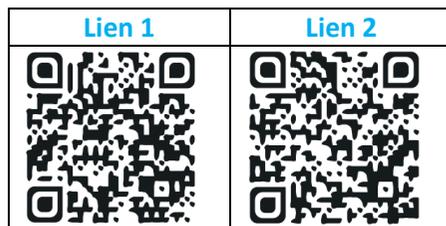
Livre : *Les mots sont des fenêtres* (ou bien ce sont des murs). L'ouvrage incontournable de Marshall B. Rosenberg. *La Communication Non Violente au quotidien* en est la version condensée.

Manuel d'exercice et de pratique : *Manuel de Communication Nonviolente* de Lucy Leu

Audio : Les conférences de Marshall

<https://www.youtube.com/watch?v=bljRxdN-kL8> ou

https://www.youtube.com/watch?v=53_qIO_8qgo, etc.



Certaines choses dans cet atelier sont aussi librement inspirées du site ou de la chaîne *youtube* d'Issa Padovani : [www.communication.eu / club-cnv.fr](http://www.communication.eu/club-cnv.fr) .

Un mémo d'introduction plus long est dispo sur son site.

Les dessins sont issus du blog de Léti Gribouille : cnv-apprentiegirafe.blogspot.com/, que nous avons plaisir à aller lire régulièrement.



1- Mémo sous licence **CC-BY-NC-SA** - Vous pouvez tout à fait copier, transmettre ou transformer librement le présent document, dès lors que c'est pour un usage non commercial. Je serai ravi-e de favoriser la diffusion et l'utilisation de la CNV par et pour le plus grand nombre de personnes.

2- Le discours, d'après moi, étant un instrument de pouvoir, j'ai choisi d'avoir recours à l'*écriture inclusive* pour participer à la déconstruction des inégalités et des stéréotypes de genre dans notre société et commencer ainsi à dés-invisibiliser le féminin dans le français.



Ça pourrait être un corps à l'expression de genre féminine ;-)

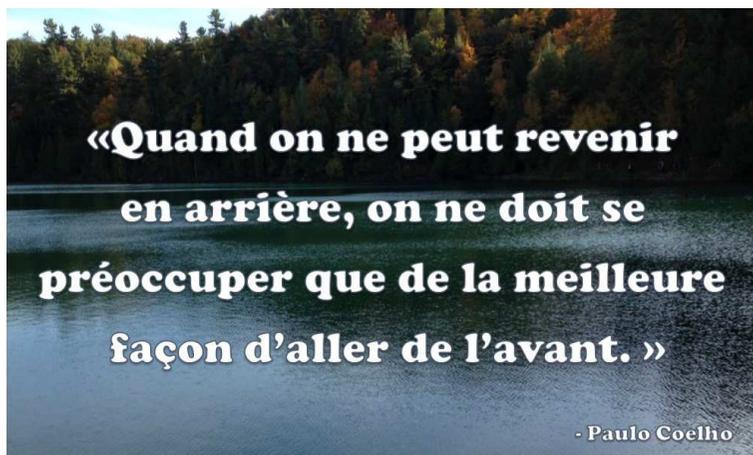
Plus l'écart entre ce que je souhaiterais être et la réalité est grand plus je me flagelle de ne pas être à la hauteur, plus je vais avoir honte et perdre en estime de moi. Je suis dans la **non-acceptation de moi voire la haine de moi**.

Est-ce que je me réprimande car je crois que je *mérite* de souffrir des conséquences de mes actes ? Est-ce que j'ai assez enduré pour pouvoir être pardonné-e ? Est-ce que je veux faire autrement la prochaine fois parce que j'ai envie de contribuer à une vie belle pour tous-tes ou parce que j'ai tellement honte, parce que je suis mortifié ? Rosenberg disait « chaque fois que vous agissez par peur ou par culpabilité, vous faites baisser votre estime de vous-même. »

4- En CNV ?

Vous l'aurez peut-être deviné à présent : en CNV, **la culpabilité n'est pas considérée comme une émotion**. Elle est vue plutôt comme un sentiment mêlé de jugements. Si je suis en train de me juger moi-même comme ayant tort ou étant une mauvaise personne, c'est que je ne suis pas en harmonie avec mes besoins ! Rosenberg dit que « **si nous apprenons à nous évaluer sous l'angle de la satisfaction de nos besoins, nous aurons beaucoup plus de chance de tirer profit de cette évaluation** ».

On peut se représenter la culpabilité comme un **conflit intérieur entre deux parts**. Une part qui a agi (ou a l'intention d'agir) et une autre qui jugerait, la déclarerait coupable et la punirait. **Il ya eu donc au moins deux besoins en jeu : un qui a été satisfait par notre comportement au temps t, un autre (« être en accord avec ses valeurs » par exemple) qui est resté non nourri.** Le tiraillement peut déboucher sur un sentiment (très) désagréable à vivre (comme la tristesse, désespoir, crainte).



Ou : « [...] on *peut choisir* de se préoccuper de la meilleure façon [...] »

Comme il m'est impossible de changer le passé, la CNV encourage à faire le deuil de ne pas avoir pu satisfaire ce deuxième besoin. Ce deuil, au temps t+1, passe par un temps de reconnexion à soi et à nos émotions douloureuses.

Il n'y a plus d' « erreur » ou de « faute » mais des moments où nous n'avons pas contribué à nos besoins ou à ceux des autres comme nous le souhaiterions.

5- Sortir de la culpabilité ?!

La sortie de la culpabilité en CNV passe par notre prise de responsabilité face à nos actes. La responsabilité me permet de redevenir acteur·actrice de la situation ; de retrouver de la puissance intérieure ; d'éventuellement faire ou



cnv-apprentiegirafe.blogspot.com

MERCI
part de moi qui juge, critique, réagit, diagnostique, de me rappeler que c'est le moment de prendre un temps d'écoute avec ce qui se vit en moi.



Pour conclure, enfin, Rosenberg insiste : « **La langue girafe n'est pas une langue, elle n'est pas une affaire de mots** ; c'est une attitude qui nous permet de rejoindre un flot d'énergie à partir duquel il est possible de donner du plus profond de son cœur. » Pour moi, le plus important n'est pas le langage utilisé mais bien plutôt **le changement de conscience qui précède le choix des mots.**

en général après une formation, à la résolution des difficultés résultant de l'infraction ou du crime. Cette justice permet de sortir de la logique de punition et de prison !

Pour revenir à Tante Simone, je peux exprimer à l'autre personne le(s) besoin(s) que j'ai satisfait(s) au moment t pour les célébrer et faire le deuil de celui (ceux) que je n'ai pas nourri(s) {S,B de l'OSBD}. Je peux continuer par une demande d'action, ou une demande de connexion, voire même demander à l'autre personne ce qu'elle souhaiterait.

Expl : *Tu sais tata, je suis content-e de n'avoir pas perdu l'équilibre le jour de ta fête, et en même temps, je me sens super triste car j'aurais aimé contribuer à notre relation et que tu passes un bel anniversaire avec un beau gâteau. Est-ce que tu voudrais que je t'apporte un autre gâteau samedi prochain ?* {connexion et proposition d'action}

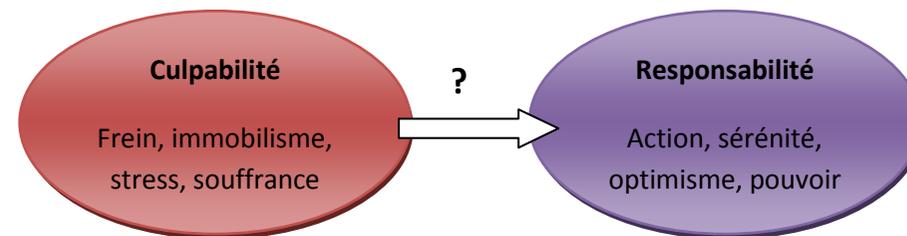
Ou (avec le même début). *Est-ce tu serais OK pour me dire comment tu t'es sentie quand tu as vu le gâteau splotché par terre et qu'une fois servi, il était tout en miettes ?* {connexion et proposition de connexion}

7- Auto-empathie et douceur

Rappelez-vous que c'est ok que la CNV ne vienne pas tout de suite, notamment à « chaud » même si ça a l'air simple. Je cite ce passage de Padovani, formateur certifié en CNV : « *Ce processus est tout simple. Allumer du feu est simple mais ce n'est pas facile. C'est simple car ce n'est pas compliqué, mais ce n'est pas facile car cela demande un certain savoir faire et une certaine compréhension de ce dont il s'agit.* » Alors n'oubliez pas de vous donner de l'empathie à vous-même, d'avoir de la douceur si jamais votre chacal intérieur prend la place et demande de l'attention !

dire autrement la prochaine fois ; donc de renouer avec une énergie au service de la Vie.

En CNV, je suis responsable de ma vie, de mes actes, de mes paroles, ainsi que de mes pensées ! J'aurais toujours des pensées et des jugements, libre à moi de les partager ou pas, ou des traduire en observation par exemple. J'ai le choix. « **L'excuse est pauvre !** C'est facile de dire qu'on est désolé, mais qu'est-ce que ça signifie ? Les gens ont appris depuis qu'ils ont été enfant, qu'on dit ça juste pour être pardonné-es » avançait Rosenberg.



Passer de l'une à l'autre... mh, en pratique, comment faire ?

a) Revenir aux faits

Je ne peux pas revenir en arrière. Je n'obtiendrai pas davantage de contrôle (de pouvoir) puisque la situation est passée. Je regarde de nouveau la scène comme si j'observais de l'extérieur. Que s'est-il vraiment passé ? Quels sont les faits ? {Observation}

Expl : *je suis arrivée chez tante Simone et en franchissant la porte, j'ai trébuché, le gâteau pour son anniversaire est tombé de mes mains, je me suis raccroché-e au chambranle.*

b) Trouver les sentiments qui sont encore présents là maintenant et les besoins non nourris.

Qu'est-ce qui m'anime dans l'instant **présent** : comment je me sens ? D'une part : quel(s) besoin(s) ai-je nourri(s) pendant l'action ? De l'autre, quel(s) besoin(s) n'ont pas été nourri(s) ? Si j'ai du mal à me connecter aux besoins non nourris, je peux essayer de faire parler la « petite voix » qui me

juge, qui résonne en moi. Je lui prête attention et je lui demande ce qu'elle aurait aimé qui se passe, comment elle aurait vu les choses. Je peux pour la représenter sortir deux chaises ou deux coussins et passer d'une assise à l'autre. Je reste sur la première chaise quand je raconte les faits, je passe à la seconde dès que je sens que s'élève la voix de la culpabilité. J'essaie d'écouter cette part intérieure jusqu'à ce que je comprenne ses besoins non nourris pendant l'instant passé.



Expl : *Je me sens super en colère contre moi ! En me retenant à la porte, j'ai répondu à mon besoin de prendre soin de moi, ou de sécurité (je ne me suis pas cassé la binette !) ; en revanche mon besoin d'esthétique (le gâteau en miettes !) et de contribution (j'aurais aimé célébrer au mieux son anniversaire...) n'ont pas été nourris.*

c) Prendre le temps...

Je prends alors le temps de me connecter à toutes les sensations, émotions qui peuvent survenir. Je les goûte pour ce qu'elles sont. Elles peuvent être intenses et/ou désagréables...

Faire son deuil exige d'aller au plus profond de soi.

Au bout d'un moment, je peux me reconnecter à la beauté de mon aspiration, et prendre sa mesure. Cela peut permettre de sortir d'une énergie « plom-

bante » et de re-sentir une énergie beaucoup plus joyeuse, pétillante.
Expl : *Hum, sous ma colère, je sens une grande tristesse... et si je suis si triste c'est que je voulais contribuer autant !*

-> Après avoir laissé son entière place à la tristesse, je peux choisir de placer mon attention sur mon aspiration : contribuer. N'est pas incroyablement beau d'avoir voulu « autant » contribuer ?

d) Mettre en place une demande (d'action ou de connexion)

Une fois le deuil effectué, je continue de prendre mes responsabilités. Je peux alors peut-être chercher de nouvelles façons de faire, dire, être dans l'ici et le maintenant... C'est le moment de la demande. En CNV, il en existe plusieurs types : les demandes d'actions (à soi-même, à l'autre ou à d'autres personnes – pas forcément concernées par la situation) ; les demandes de connexion qui me permettent de dire comment je me sens, de demander à l'autre personne ce qu'elle a entendu et/ou comment elle se sent. Pour rappel, les demandes en CNV se font en langage clair, positif, précis et ouvert au dialogue, au présent.

Mais d'abord, je vérifie : suis-je encore motivé-e par de la honte, de la culpabilité, de la haine de moi ? Suis-je encore désolé-e ? Si oui, je retourne un peu en arrière (retour en petit c) ! Si je me dis sincèrement que j'ai fait du mieux que je pouvais, que puis-je faire ou dire en ayant sincèrement l'élan de contribuer au mieux aux besoins de toutes les personnes concernées ?

6- Plus jamais désolé-e

La demande a ce moment sert à **rétablir l'équilibre, à faire réparation**. C'est pour moi tout la puissance de **la justice réparatrice (/restaurative)**. Les personnes ayant subi et ayant commis le préjudice choisissent de participer activement,

