



Voice Dialogue

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice
Dialogue
News

N° 16
Avril 2003

Voice Dialogue Sud - 361, chemin du Galinier 06140 Vence - Tél. / Fax : 04 93 58 72 08 - Internet : voice-dialogue-sud.com

Lettre ouverte au Président Georges W. Bush

de Hal & Sidra Stone
Traduction V. Brard

Albion, le 18 février 2003

Cher Président Bush,

D'abord, nous aimerions nous présenter. Nous avons respectivement 75 et 65 ans, nous sommes psychologues cliniciens, psychothérapeutes, écrivains et enseignants en développement de la conscience. Nous avons, à nous deux, plus de 90 années d'expérience de travail dans des contextes très variés, avec des gens venus de tous pays. Nous avons écrit cinq livres ensemble et un, chacun de notre côté ; ces livres ont été traduits en sept langues. Nous avons cinq enfants, trois petits-enfants – et un certain nombre de chats. Ceci pour tenter de vous dire que nous sommes des personnes sensées, professionnelles et compétentes ; des personnes qui ont vécu leur vie pleinement, qui ont fait de nombreuses expériences, aussi bien en tant qu'individus qu'en tant que partenaires dans un couple.

Nous ne sommes pas particulièrement alarmistes, mais en tant que professionnels ayant travaillé toute leur vie avec des êtres humains, nous sommes extrêmement concernés par ce qui se passe actuellement dans le monde. Nous avons l'impression de vivre un moment très particulier, il nous semble que ce qui va se passer aura des conséquences graves pour les années à venir.

Nous avons déjà vu beaucoup de conflits dans notre vie

Destinataire

– des conflits extrêmement dangereux – mais ce que nous observons, en ce moment, c'est un intense et effrayant niveau de polarisation internationale qui semble s'accélérer à une vitesse exponentielle. En tant que Président des États-Unis, vous pouvez ressentir cette polarisation de plus en plus intense. Les dirigeants du monde semblent divisés en deux camps : ceux qui sont pour vous et ceux qui sont contre vous. Nous vous proposons dans cette lettre une façon de mettre fin à cette polarisation.

Changer sa conscience – ou sa façon d'être – demande beaucoup de courage. Le plus souvent, c'est une crise majeure qui induit cette sorte de changement ; une maladie ou un accident graves qui obligent à envisager la mort, un divorce pénible, de graves revers financiers ou de sérieux ennuis avec la loi. Chacun de nous a un certain choix dans la façon de faire face à cette crise. Elle est un défi qui nous demande de nous séparer de notre façon habituelle de fonctionner et d'élargir notre point de vue, d'embrasser quelque chose de nouveau.

D'après ce que nous savons, vous avez déjà traversé une crise majeure dans votre vie qui a entraîné un changement de conscience. Lorsque vous avez arrêté de boire, voici plusieurs années, et changé votre façon de vivre, vous avez, en fait, effectué un premier changement de conscience. Nous ne savons pas quelle crise a provoqué ce changement, mais nous savons que quelque chose s'est passé. Vous avez saisi l'occasion et réussi ce changement. Il semble que vous avez, maintenant, un nouveau défi à relever.

Un changement de conscience – comme vous le savez – transforme toutes nos relations. Il change notre relation à nous-mêmes, à notre famille, à notre Dieu. Il en est de même pour les nations. Nous faisons, en ce moment, l'expérience d'une crise majeure au niveau international. Cette crise peut amener une transformation ou la guerre et le désastre. La question est de savoir si nous pouvons utiliser cette crise pour développer une réelle sagesse ou si, d'une façon très automatique, les nations vont se polariser et entrer en guerre.

Nous ne pensons pas que la guerre soit toujours néfaste. Dans certaines circonstances, elle est la seule solution. Mais ces circonstances sont rares et peu rapprochées. Nous pensons que se diriger vers la guerre doit être un mouvement mûrement réfléchi, dans lequel l'alternative de la paix doit être soigneusement considérée. Or nous pensons que dans la situation actuelle, les nations sont si intensément polarisées (un ancien schéma de comportement qui divise le monde en deux : les Bons et les Méchants), que nous pourrions être conduits à agir d'une façon que nous regretterions par la suite, lorsque la fumée dissipée, nous verrons ce que nous avons fait.

Dans notre travail, nous appelons cela "la claque". Lorsque nous regardons une chose, d'un seul point de vue – à partir d'une seule partie de nous-mêmes – littéralement nous ne pouvons pas prendre en considération les autres points de vue. Plus tard, lorsque nous réalisons qu'un point de vue opposé existait, lorsque nous voyons ce que nous avons négligé, nous avons l'impression de recevoir une claque.

Monsieur Le Président, ce qui nous soucie le plus dans ce que vous faites, vous et votre gouvernement, c'est votre contribution à cette polarisation. Dans l'histoire des nations, cette façon de penser a conduit aux comportements les plus horribles. Lorsque la polarisation est à son maximum, ce comportement semble presque raisonnable. Mais, lorsque les gens regardent après coup ce qui a été fait et, avec l'aide des autres, examinent ce comportement avec des yeux différents et plus sages, ils peuvent voir à quel point la passion et la polarisation les ont aveuglés.

Chaque jour qui passe, une personne de votre gouvernement nous rappelle qu'une personne ou une nation est diabolique. Utiliser un tel langage, parler de "l'axe du mal", vient d'une partie de nous qui nous voit comme des gens biens – vivant une vie juste – et qui considèrent tout ce qui est mal comme vivant quelque part à l'extérieur de nous. Cette partie de nous ne réalise pas que chacun de nous a sa propre part d'ombre et de mal, tout comme sa part de bon. Elle ne réalise pas que cette guerre extérieure est un miroir de la guerre qui a toujours existé dans nos âmes.

Nous sommes moins concernés par le fait d'entrer ou non en guerre, que par savoir quelles parties de vous et de Monsieur Rumsfeld nous conduisent vers cette guerre. Ce que nous entendons de la part du gouvernement, c'est un torrent constant de jugements extrêmement émotionnels contre les autres. En termes psychologiques, vous reniez votre part d'ombre et la projetez à l'extérieur sur les autres

nations. Ceci nous enlève toute confiance en votre jugement et nous conduit à nous demander quelles parties agissent en vous et pilotent en automatique votre personnalité pour vous donner ce genre de réactions et de pensées.

Ce comportement a une terrible influence sur les nations que vous jugez. Il entraîne une réaction égale et opposée. Plus ces nations vous semblent diaboliques, plus vous semblez diabolique à leurs yeux. C'est le côté mathématique de la relation. Les deux côtés s'équilibrent toujours. C'est une excellente recette pour conduire au désastre.

Il vous est arrivé quelque chose le 11 septembre 2001 et nous pensons que vous n'avez pas réalisé ce qui se passait. Quelque chose qui vous a semblé merveilleux. Ce jour-là, vous avez été investi par l'archétype du Héros. Tout au long de l'histoire, cet archétype a investi de nombreuses personnes. Il donne à celui qu'il investi une énergie extraordinairement puissante. Il lui donne la capacité d'agir de façon héroïque. Cet archétype est une partie de nous – une subpersonnalité – venu d'une place particulière de la psyché, un certain fonctionnement du cerveau. Il semble être un instinct psychologique.

L'archétype du Héros n'agit pas seulement à travers les présidents et les généraux. Il peut aider chacun à avoir une vie héroïque. Ce 11 septembre, il a aidé nos pompiers et nos policiers. Il peut aider chacun de nous à traverser des moments difficiles, à travailler de longues heures pour défendre une cause ou une idée nouvelle. Il nous aide à agir sans être soumis à nos peurs. Ce sont les bons côtés de cet archétype du Héros. En clair, après ce 11 septembre, vous êtes devenu plus fort, comme si vous aviez été de plus en plus porté par cette énergie archétypale. Elle vous a rendu plus fort et capable de nous diriger. Ce fut un merveilleux cadeau pour vous et notre pays !

Le côté difficile de cette énergie est qu'elle ne tient pas compte de l'individu. Elle nous donne la force du héros mais pas toujours la sagesse de l'équilibrer. Nous avons tendance à passer outre l'avis des autres lorsque ce pouvoir agit en nous car nous ressentons uniquement le pouvoir et plus du tout notre vulnérabilité. C'est le principal problème du côté sombre de l'archétype du héros. Nous perdons notre vulnérabilité ! Nous devons agir d'une façon de plus en plus héroïque.

Être identifié à l'énergie du héros est quelque chose qui fait tourner la tête. Au départ, c'est plutôt positif, mais généralement, au fil du temps, cela tourne mal. Nous perdons notre clarté lorsque nous sommes aux mains de cet archétype, lorsque cette énergie de super-héros nous dirige. Nos collègues peuvent être pris dans le même piège; le même mythe du héros peut être activé en eux et servir leurs propres besoins de pouvoir. C'est tout à leur avantage de supporter cet archétype en nous et d'ajouter juste assez de fuel pour maintenir le feu.

De nombreux archétypes attendent le moment de sauter à la place du conducteur, dans nos "voitures psychologiques", et veulent diriger notre vie, tout particulièrement quand la situation est dangereuse.

Il nous semble qu'environ une année après les événements du 11 septembre, une nouvelle énergie a commencé à prendre le dessus en vous et à rejoindre cette énergie de héros déjà en place. Ce nouvel archétype était "Le Sauveur". Il a une qualité religieuse très reconnaissable. Le Sauveur doit sauver les gens du démon. Le démon et l'obscurité existent dans le monde et quelqu'un ou un groupe de personnes doit sauver le monde du mal. Cet archétype peut vous donner l'impression que vous êtes le fils (ou la fille) de Dieu nommé et désigné pour mettre fin à cette situation dangereuse. Ceci nous ramène aux temps des croisades et de la guerre Sainte.

Bien sûr, nous savons qu'il existe certaines forces très dangereuses dans le monde en ce moment, et nous sentons que vous êtes parfaitement sincère et honnête dans votre désir de faire le bien et de chasser le mal. Ici, cependant, nous avons un problème et même un très gros problème.

Nous sommes psychologues et thérapeute depuis 90 ans à nous deux, chacun de nous a fait face à bien des difficultés avant notre rencontre et encore plus pendant ces trente dernières années passées ensemble. Nous avons eu l'opportunité – le privilège – de travailler avec des centaines et des centaines d'êtres humains. Nous avons travaillé avec leurs rêves, leurs fantasmes, leurs dépresses, leurs rages, colères, amours, convoitises, héroïsme, avidité, leur nature de guerrier et leur sensibilité aimante. Nous souhaiterions tellement pouvoir partager avec vous, Monsieur le Président, quelques uns de ces rêves et quelques unes de ces réalités intérieures. Mais savez-vous à quelle conclusion nous sommes arrivés ? Notre conclusion est que ce qui existe à l'extérieur est semblable à ce qui existe à l'intérieur.

Chaque être humain est un microcosme du macrocosme. Dans la psyché humaine existent, tout comme dans le monde extérieur, le bien et le mal, la lumière et l'obscurité. Notre conclusion est que chacun d'entre nous vit avec la plus extraordinaire combinaison de bon et de mauvais. Chacun d'entre nous est mis au défi de gérer toutes ces forces au niveau intérieur aussi bien qu'il le peut pour ne pas ajouter ses propres démons reniés aux très réels démons extérieurs, et créer ainsi une spirale impossible à contrôler. Ceci est notre travail, notre défi, et c'est aussi le vôtre.

Saddam Hussein est un homme gouverné par des forces noires. Nous n'en doutons pas. Notre préoccupation cependant n'est pas le Saddam Hussein qui vit quelque part dans le monde, mais celui qui vit sans les recoins cachés de votre cœur, de notre cœur, et dans celui de chacun. Si nous ne reconnaissons pas, en fin de compte, que cette sorte d'énergie vit en chacun de nous, nous allons continuer à la projeter contre le Hussein extérieur et ceci nous rendra incapables de gérer ces forces noires par d'autres moyens que la guerre.

Nous sommes effrayés par ce qui arrive en ce moment ! Mais à la base, ce n'est pas la perspective de la guerre qui nous effraie. Nous avons survécu à la deuxième guerre mondiale, au conflit avec la Corée où Hal a été l'un des psychologues chargés de soigner les victimes de cette guerre. Sidra a travaillé dans la *Veteran Administration*

traitant des anciens combattants de toutes les guerres, y compris ceux de la première guerre mondiale. Nous avons traversé la guerre froide, l'intervention chinoise durant le conflit avec la Corée, la crise des missiles cubains, l'explosion de la bombe russe de 50 mégatonnes, le Vietnam et la guerre du Golfe. Nous avons vécu les événements du 11 septembre et bien des époques effrayantes. Nous sommes bien moins effrayés par la guerre que par la projection de l'ombre individuelle et par une vision étroite.

Nous sommes concernés par le fait que les archétypes du Héros et du Sauveur dominant de plus en plus votre vie et que cela peut conduire le monde dans une guerre sainte qu'aucun de nous ne désire et qui, nous le redoutons, peut finir très mal.

Nous sommes concernés par le fait que vous avez perdu le contact avec votre vulnérabilité et que cela vous rend incapable de sentir les conséquences de ce qui est en train de se déclencher. Nous sommes concernés par le fait que vous n'écoutez que les gens qui sont d'accord avec votre façon de voir les choses et que vous devenez de plus en plus incapable de voir les autres possibilités. Nous sommes concernés par le fait qu'une mentalité de Sauveur intervienne de plus en plus dans vos décisions et – peut-être – à l'intérieur de votre gouvernement.

Que pouvons-nous faire ? Quelle est notre demande ? Celle que nous vous adressons et celle que nous nous adressons ?

Un des signes les plus sûrs d'une personnalité arrivée à maturité est la capacité de se tenir entre des points de vue opposés dans une situation de conflit et de tenir ces deux points de vue lorsqu'elle prend une décision. Cela ne veut pas dire que nous devenons passifs dans notre façon de vivre. Cela ne veut pas dire que nous n'avons pas de sens moral ou éthique ! Cela veut dire que nous sommes capables de sentir les deux côtés de la situation. Lorsque nous devons finalement prendre une décision, cette décision ne sera pas prise par le pilote automatique, elle le sera à partir d'un lieu plus profond et plus sage à l'intérieur de nous.

C'est la raison – au moins théorique – pour laquelle les instances exécutives ont un Conseil d'administration et un Comité consultatif. L'idée est d'avoir des avis différents, parfois intensément opposés, de personnes différentes. Après avoir assimilé leurs informations, le pouvoir exécutif est mieux préparé pour agir et prendre la meilleure décision possible.

Dans une relation de couple cela fonctionne de la même manière. Nous avons appris dans notre vie privée que lorsque l'un de nous deux a, envers l'autre, une réaction négative, nous devons nous arrêter et prendre cela au sérieux. Il est essentiel que moi, Hal, je puisse ressentir les sentiments de Sidra et que moi, Sidra, je puisse ressentir les sentiments de Hal. Chacun de nous peut faire ensuite ce qu'il avait, au départ, l'intention de faire. Mais en ressentant la réalité du point de vue de l'autre : la décision est alors prise en relation avec l'autre.

Vos récentes décisions sont de plus en plus éloignées de cette recommandation. Vous semblez de plus en plus penser en termes de noir ou de blanc. Non seulement vous ne semblez pas vous préoccuper de l'avis des autres, mais vous semblez même ravi de montrer à quel point vous êtes inflexible et peu soucieux des autres.

C'est la raison pour laquelle tant de gens se détournent de vous : ils sentent qu'ils ne comptent pas pour vous. Vous faites semblant d'agir selon des règles de délibérations, mais n'avez, en réalité, aucune considération pour ce que pensent les autres.

Nous pensons sincèrement que si un vote était possible, même parmi les non-musulmans du monde, vous trouveriez beaucoup plus de gens inquiets de votre tendance à la guerre que de celle de Saddam Hussein. Cela n'a rien à voir avec votre désir clair de faire la guerre, cela a à voir avec le fait que vous ne prenez pas en considération le point de vue des autres. Ils réagissent à vous comme si vous étiez un tyran et non le sage leader d'une grande nation.

Si nous devons avoir la guerre, que ce ne soit pas un acte dicté par un archétype de héros tout droit sorti d'un fantasme à la John Wayne, que ce soit la décision venue d'une sagesse, d'une profondeur et d'une maturité que le monde puisse respecter.

Voici les recommandations que nous aimerions vous faire pour vous aider à ralentir ce processus de polarisation :

- 1 • Prenez du temps seul. Essayez de vous libérer de la pression continue des voix - toujours les mêmes - que vous écoutez jour après jour.
- 2 • Prenez un temps de repos avec votre femme. Écoutez-la. Nous pensons qu'elle peut avoir des choses très intéressantes à vous dire.
- 3 • Faites intervenir des conseillers différents de vos actuels conseillers et écoutez aussi leur avis.
- 4 • Décidez de suspendre toutes les déclarations publiques à caractère provocateur des membres de votre gouvernement. Ceci est particulièrement vrai des déclarations de Monsieur Rumsfeld qui est l'un des politiciens les plus polarisants que nous n'ayons jamais connus. Ceci vous concerne également, car vous êtes devenu de plus en plus polarisé. S'il vous plaît, réfléchissez avant de faire d'autres déclarations provocatrices.
- 5 • Faites attention à vos rêves. Que vous disent-ils ?
- 6 • Priez pour que la sagesse vous soit donnée. Être sage est aussi important qu'être héroïque. Être sage veut dire que vous êtes capable de vivre l'ambiguïté ; que vous êtes capable de sentir les opposés dans chaque problème et conflit qui peut surgir sur votre route.
- 7 • S'il vous plaît, rendez-vous compte de la très ancienne pièce jouée par le Héros / Sauveur à l'intérieur de vous. Si vous désirez vraiment être sage, il est nécessaire que vous commenciez à reconnaître que la guerre entre le mal et le bien se joue continuellement en vous, aussi bien qu'à l'extérieur. Le Saddam Hussein intérieur, l'Antéchrist

intérieur, est une énergie archétypale avec laquelle nous devons tous négocier, du jour de notre naissance à celui de notre mort. Tout cela se joue à l'intérieur de nous. Tuer le mauvais à l'extérieur ne permet pas de se débarrasser de celui qui est à l'intérieur.

- 8 • S'il vous plaît, reconnaissez qu'un vote à 49 % contre 51% ne veut pas dire que vous avez gagné ; cela veut dire que notre pays est coupé en deux et que la polarisation que vous avez créée vous hantera à jamais. Nous pensons que vous pouvez transformer cette situation perdant / gagnant en une situation gagnant / gagnant.

Voici ce que nous vous demandons. Et maintenant, voici ce nous ferons de notre côté :

- 1 • Nous ferons de notre mieux pour ne pas nous polariser contre vous, mais nous nous servirons de chaque différence de perspective entre vous et nous pour en apprendre davantage sur nous-mêmes.
- 2 • Lorsque nous commencerons à nous polariser contre vous, nous essaierons de comprendre ce que vous portez qui se trouve renié chez nous. Nous mettrons vos chaussures et nous les garderons aux pieds jusqu'à ce que nous comprenions votre point de vue. Par exemple, puisque vous désirez si ardemment entrer en guerre, nous chercherons cette part de nous qui veut la guerre et aimerait éliminer Saddam Hussein de la face de la Terre.
- 3 • Lorsque nous nous verrons entrer en polarisation avec l'aspect fondamentaliste de votre gouvernement, nous examinerons cette attitude et essaierons d'entrer en contact avec notre propre fondamentaliste intérieur. Nous regarderons le monde à travers les yeux de cette partie de nous-mêmes.
- 4 • Lorsque nous nous verrons entrer en polarisation avec la façon dont vous manipulez les gens en les rendant encore plus vulnérables, nous examinerons notre subpersonnalité manipulatrice. Nous regarderons la façon dont elle agit, tout particulièrement lorsqu'une vulnérabilité est présente.
- 5 • Nous continuerons de prêter attention à nos rêves et à prendre en compte ce qu'ils nous disent.
- 6 • Nous prierons, nous aussi, pour que la sagesse nous soit donnée.

Nous sommes des personnes réalistes, nous ne nous attendons pas à ce que vous lisiez cette lettre, encore moins à ce que vous y répondiez. Mais c'était important pour nous de l'écrire. Si, cependant, par le plus grand des hasards vous aimeriez y répondre, nous serons absolument disponibles pour vous ou pour toute autre personne de votre gouvernement, envoyée par vous. A ce point crucial de l'histoire, nous aimerions faire, personnellement, tout ce qu'il nous est possible de faire.

Sincèrement vôtre

Hal Stone, Ph.D. & Sidra Stone, Ph.D.

La communication non violente

par Véronique Brard

“Ce que je recherche dans la vie, c’est la bienveillance, un échange avec autrui motivé par un élan du cœur réciproque.” Marshall B. Rosenberg

Marshall B. Rosenberg est le père de la communication non violente. Son livre *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)* est paru en français aux éditions La découverte. Le titre original est : *A Language of Compassion*.

Son interrogation de base est certainement une de celle qui doit nous interpeller plus que jamais dans les circonstances actuelles : “Partant de la conviction que notre nature profonde nous porte à aimer donner et recevoir dans un esprit de bienveillance, j’ai passé ma vie à m’intéresser à deux questions. Comment se fait-il que nous puissions nous couper de notre bonté naturelle au point d’adopter des comportements violents et agressifs ? Et inversement, comment certains individus parviennent-ils à rester en contact avec cette bonté naturelle même dans les pires circonstances ? ”

En réponse à cette question, Rosenberg a développé l’art de la communication créatrice, ou empathique, la C.N.V (Communication Non Violente). *“J’ai depuis lors défini un mode de communication – d’expression et d’écoute – qui nous permet d’être généreux et de trouver un contact vrai avec nous-mêmes comme avec autrui, laissant libre cours à notre bienveillance naturelle. C’est ce que j’appelle la communication non violente [...] Car bien que nous puissions avoir l’impression que notre façon de parler n’a rien de “violent”, il arrive souvent que nos paroles soient source de souffrance pour autrui ou pour nous-mêmes”*. Rosenberg est à l’origine un élève de Carl Rogers et nous retrouvons chez lui les principes rogoriens d’écoute : la congruence, l’acceptation inconditionnelle du point de vue de l’autre, l’empathie. Ce langage repose sur la perception de la vulnérabilité, la sienne comme celle de l’autre, et la traduction de cette vulnérabilité lors de la communication avec l’autre. C’est ce qui fait à la fois son efficacité et sa difficulté, car percevoir et traduire sa vulnérabilité est certainement ce qui est le plus difficile pour la majorité des êtres humains.

Le réflexe de l’être humain, lorsqu’il se sent vulnérable est de se protéger en entrant dans une de ses parties primaires de protection, parent critique, parent psy qui explique, donne des leçons, des conseils, des

encouragements de toutes sortes ou autre comportement par lequel nous tentons d’échapper à la souffrance d’être vulnérables, fragiles, dépendants et de ressentir nos points d’impuissance.

Très souvent aussi, lorsque nous nous sentons vulnérables, dans un mouvement instinctif pour sortir de cette vulnérabilité, nous sommes en colère. Cette colère peut être consciente ou non. Or la colère inconsciente – reniée – n’en reste pas moins opérante dans la communication. L’autre devrait savoir, aurait dû comprendre, devrait s’apercevoir, devrait, devrait... se rendre compte que nous sommes fragiles et nous protéger ! Cette colère reniée entraîne un mode de pensée dévié qui attribue à l’autre la raison de notre souffrance.

“Toute violence émane d’un mode de pensée qui attribue la cause du conflit aux torts de l’adversaire et, à l’incapacité de reconnaître sa propre vulnérabilité ou celle de l’autre.” (M.B.R.)

Savoir que nous sommes fragiles, nous protéger, prendre en charge nos besoins est notre travail, une fois devenu adulte. Cela ne peut pas se faire en critiquant, exigeant ou en tentant de manipuler l’autre. La C.N.V. repose sur la perception de nos besoins et de ceux de l’autre et sur notre aptitude à demander et négocier à partir d’un ego conscient et non d’une subpersonnalité primaire. Comme en *Voice Dialogue*, la réponse de l’autre nous dit si nous avons réussi ou non.

Les quatre étapes de la communication non violente selon Marshall B. Rosenberg

Dans cette communication, quatre points sont importants. La focalisation sur ces quatre points nous permet de communiquer en étant en contact avec l’ego conscient d’une part de la vulnérabilité (la nôtre et celle de l’autre) et de nos besoins – et d’autre part de notre capacité à prendre soin de nous et à négocier avec l’autre.

Bien sûr, cela débouche sur des demandes et non des exigences venues des règles de différentes parties primaires défendues par le Critique ou le Juge.

1 • Observation : Dans un premier temps, nous observons ce qui se passe réellement dans une situation donnée : qu’est-ce qui, dans les paroles ou les actes d’autrui, contribue ou non à notre bien-être ? L’important est de parvenir à énoncer ces observations sans y mêler de jugement ou d’évaluation – ce qui revient à dire simplement quels sont les faits que nous apprécions ou n’apprécions pas. Or comme le dit Krishnamurti,

cité par Rosenberg dans un de ses enregistrements audio, observer sans juger est ce qui est le plus difficile pour un être humain

2 • Sentiments : Puis, nous disons ce que nous ressentons en présence de ces faits : sommes-nous tristes, joyeux, inquiets, amusés, fâchés ?

3 • Besoins : Nous précisons les besoins à l'origine de ces sentiments.

4 • Demandes : Nous énonçons une demande claire et précise qui pourrait contribuer à notre bien-être.

“La mère d'un adolescent pourrait ainsi exprimer les trois premières étapes en disant à son fils : Félix, quand je vois trois chaussettes sales sous la table du salon et deux autres sous la télé, je suis de mauvaise humeur parce que j'ai besoin de plus d'ordre dans les pièces que nous partageons. Elle compléterait aussitôt en exprimant la quatrième étape, à savoir une demande précise et concrète : Tu veux bien ranger tes chaussettes ou les mettre au sale ? Ce quatrième élément indique précisément ce que l'on désire de la part de l'autre afin que notre vie soit plus agréable.” (M.B.R.)

Prendre conscience de nos sentiments et de nos besoins, les dire en gardant le contact avec notre vulnérabilité – l'autre n'est nullement tenu ni obligé de nous aider à prendre soin de nos besoins, c'est une négociation possible parce que l'autre nous aime ou simplement est conscient de sa propre vulnérabilité – puis, faire des demandes concrètes, claires et précises est la source d'une communication non violente.

“Il s'agit d'exprimer les *sentiments* qui nous animent plutôt que ce que l'on *pense* d'autrui ou de soi-même.

- J'observe une situation ou un comportement concret qui affecte mon bien-être.
- Je découvre les sentiments éveillés par cette situation
- Je cerne les besoins à l'origine de ces sentiments.
- Je propose à l'autre des actions concrètes qui m'aideront à satisfaire mes besoins.

En focalisant notre attention sur ces quatre points, et en aidant l'autre à suivre la même démarche, nous établissons un courant de communication qui débouche tout naturellement sur la bienveillance : je dis ce que j'observe, ressens et désire et ce que je demande pour mon mieux-être ; j'entends ce que tu observes, ressens et désires et ce que tu demandes pour ton mieux-être.

“L'autre aspect de la communication consiste à recevoir ces quatre mêmes éléments d'information de la part de notre interlocuteur. Dans le message qu'il nous adresse, nous cherchons tout d'abord à percevoir

les faits qu'il observe, ce qu'il ressent et les besoins qu'il éprouve, puis à identifier ce qui pourrait contribuer à son bien-être en écoutant sa demande.

Lorsque nous suivons ce modèle, nous pouvons commencer soit par l'expression des quatre éléments nous concernant, soit par l'accueil empathique de ces quatre éléments dans l'expression de l'autre. “*Je m'efforçais en toute sincérité d'identifier ses sentiments et ses besoins. [...] Je n'approuvais, ni ne désapprouvais ses propos. Je me contentais de recevoir ses paroles, non comme des attaques, mais comme un don de l'un de mes semblables qui cherchait à me faire partager ses rancœurs et son profond sentiment de vulnérabilité.*” (M.B.R.)

“La C.N.V. repose sur une pratique qui renforce notre aptitude à conserver nos qualités de cœur, même dans des conditions éprouvantes. [...] Son objectif est de nous rappeler ce qui fait la valeur profonde des interactions humaines et de nous aider à les vivre avec cette conscience. [...]

Elle nous engage à reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et dont nous entendons l'autre. Les mots [...] émanent d'une prise de conscience de nos perceptions, de nos émotions et de nos désirs. [...] Dans tout échange, nous sommes à l'écoute de nos besoins les plus profonds et de ceux de l'autre. Cette forme de communication aiguise notre sens de l'observation, nous incite à identifier les comportements et les situations qui nous touchent. Nous apprenons aussi à définir et à formuler clairement ce que nous souhaitons dans une situation donnée. [...]

En déjouant nos vieux schémas de défense, de retraite ou d'attaque, cette forme de communication nous amène à une perception neuve de nous-mêmes et d'autrui, mais aussi de nos intentions et de nos relations. Au lieu de critiquer et de juger nous sommes attentifs à ce que nous observons, ressentons et désirons. [...] Parce qu'elle privilégie la qualité de l'écoute de soi et de l'autre, cette façon de communiquer suscite le respect, l'attention et l'empathie et engendre un désir mutuel de donner spontanément dans l'élan du cœur.” (M.B.R.)

Nous verrons dans le prochain numéro ce qui entrave la communication et la bienveillance et nous reviendrons sur la colère exprimée ou non exprimée, souvent inconsciente, qui sous-tend d'autres formes de communications ; celles que Rosenberg nomme *la communication aliénante*. Pour ceux qui connaissent le *Voice Dialogue*, la communication non violente est un art qui nous demande de développer un ego conscient de notre vulnérabilité et de notre pouvoir et de communiquer à partir de cette place.

Programme des activités de partage d'horizons

Écriture et Vie

Avril à Juin 2003

26 avril

Microcosmos - écrire le minuscule (16 euros) - **Rendez-vous au Domaine de Curebourse à SALON le samedi 26 avril à 14h.** (Prévoyez une tenue permettant de vous allonger dans une prairie ...)

Si le cœur vous en dit, vous pourrez ensuite participer gratuitement à *La nuit de léngoulevant* organisée par la LPO (Ligue pour la protection des oiseaux) sur le même site (à partir de 18h).

3 mai

Dans la Lumière du Temps - (16 euros) - **Rendez-vous au Parking de la cave de Chateaubas à VERNEGUES (D22) le samedi 3 mai à 14h.** (Nous écrivons dans la protection des ruines du Temple de Diane).

17 - 18 mai

Pieds nus sur /a terre, ça crée ou Écrire, c'est le pied ! (Les pieds, ancrage, symboles, sensations...) - Stage de week-end co-animé avec Nadine Myriam BOUGON, réflexologue (Du samedi 14h au dimanche 17h - 90 euros Hébergement en gîte -. 10 euros par personne) - **Rendez-vous au Domaine de Curebourse à SALON le samedi 17 mai à 14H.**

24 mai

De l'objectif à la métamorphose - (16 euros) - **Rendez-vous à l'entrée du village d'AURONS sur la route de Pélissonne (D68) le samedi 24 mai à 14h.**

21 juin

Ecrire au crépuscule et contes sous les étoiles - (20 euros) - Soirée co-animée avec Françoise GAILLAP.D, conteuse (Apportez un vêtement chaud et un pique-nique à mettre en commun) - **Rendez-vous au parking du vieux village de VERNEGUES le samedi- 21 juin à 19h.**

Merci de prévenir de votre venue

Pour tous renseignements :
Roselyne SIBILLE @. 04-90-56-64-94
06-63-71-64-94



VOICE-DIALOGUE-SUD STAGE D'ÉTÉ 2003



Véronique Brard

**Early birds : pour toute inscription
avant le 1^{er} mai 2003
une réduction de 10 % sera offerte**

Ce stage est ouvert à tous. Le point de focalisation sera **l'ego conscient**. Avec l'aide de la danse, du jeu théâtral, de l'écriture, de la terre, nous ferons surgir et explorerons différentes subpersonnalités. De là, nous naviguerons vers l'ego conscient, point clé du *Voice Dialogue*, place d'éveil et de créativité.

Dates : Début du stage le dimanche 6 juillet 2003 à 17h au samedi 12 juillet 14h.

Prix : 450 euros. 30% sont à verser à l'inscription et le reste avant le 15 mai 2003.

Les chèques sont à faire au nom de l'A.F.D.I.

Adresse : Éric & Geneviève Fay. Le Tardoun - Chabrières 04240 Le Fugeret

Tél / Fax : 04 92 83 38 82

Site Web : <http://perso.libertysurf.fr/letardoun>

Accès : Nice. Nationale 202. Prendre entre



Entrevaux et Annot la départementale 110 jusqu'à Braux puis la route de Chabrières. Par le train : Chemins de Fer de la Provence entre Nice et Dignes jusqu'à la gare d'Annot. Pour le trajet Annot-Chabrière (15 km) prévenir le centre.

Hébergement : 228 euros, chambres de deux, trois ou quatre personnes.

Le Tardoun

Situé au creux d'une vallée ensoleillée des Alpes de Haute Provence, à mille mètres d'altitude et à quatre kilomètres du village le plus proche, l'endroit est immense et sauvage.

La qualité du silence, la beauté de la nature, une forêt de hêtres et de châtaigniers séculaires créent un havre propice au travail sur soi. Un torrent d'une grande pureté borde la propriété et transmet à la vallée sa vitalité et son énergie.



Les Courmettes

Formation pour débutants

Les 11 & 12 octobre 2003

Les 8 & 9 novembre 2003

Les 20 & 21 décembre 2003

Prendre dès maintenant contact avec Véronique Brard
au 04. 93. 58. 72. 08 ou warina@wanadoo.fr

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Je m'inscris à l'Association Française de Dialogue Intérieur :

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél Fax

Fait à, le / /

Signature :

Merci de bien vouloir retourner votre inscription
au siège de l'association avec un chèque
de 22 euros à l'ordre de l'AFDI.

**Avril 2003 à
Avril 2004**

Désirez-vous recevoir les 5 numéros précédents ? oui non
La série complémentaire (10 numéros) est disponible pour 12 euros
La série complète (16 numéros) est disponible pour 20 euros

