



Vivre les défis mondiaux actuels avec la Communication Nonviolente

(selon le processus de Marshall Rosenberg)

Livret élaboré par Aurélie Jaecklé

Formatrice certifiée du CNVC

www.aureliejaeckle.com

Automne 2022



Sommaire

- PAGE 3** De l'autruche au colibri
- PAGE 4** Offre-toi de l'empathie!
- PAGE 5** La visualisation du colibri
- PAGE 6** L'expression authentique du colibri
- PAGE 7** Les conflits intérieurs
- PAGE 8** Gratitude
- PAGE 10** Mes notes

J'ai fait le choix de rédiger ce livret au féminin, mon coeur incluant tous les genres.

De l'autruche au colibri

« Un jour, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés et atterrés observaient impuissants le désastre qui s'étendait sous leurs yeux. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation qui lui semblait dérisoire, lui dit: "Colibri! Tu n'es pas fou? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu!" Et le colibri lui répondit: "Je le sais, mais je fais ma part." »

Légende amérindienne racontée par Pierre Rabhi

Pandémie, guerre, crise écologique, menace d'effondrement économique : comment la Communication Nonviolente peut-elle nous soutenir à vivre ces défis ? Comme pour la girafe et le chacal, nous sommes tour à tour autruche et colibri, les deux cohabitent en nous. Comment pouvons-nous faire des allers et retours entre l'autruche, qui met la tête dans le sable et se protège, et le colibri, qui est conscient de ce qui est en train d'arriver et fait sa part ?

Ce livret est issu d'un stage de deux jours que j'ai proposé sur ce thème. Nous avons passé un week-end merveilleux, nourrissant l'inspiration, l'espoir, le partage et biens d'autres besoins. J'ai eu envie de te donner l'occasion de goûter à un petit bout de cela avec ce livret.



Dessin : www.apprentie-girafe.com

Utilise-le pour toi, avec tes proches, dans ton groupe de pratique, bonifie-le, détourne-le, partage-le : je souhaite que ce livret puisse contribuer au plus grand nombre.

Je te souhaite une belle découverte!

Aurélie

“Comme la girafe, le colibri cherche toujours sa marge de liberté et d'action, aussi petite soit-elle!”

Offre-toi de l'empathie!

Je fais le pari que nous avons tous besoin d'empathie par rapport à ce qui se passe au niveau mondial actuellement! Mais peut-être que nous n'en avons pas conscience. Alors voici une occasion de t'offrir de l'empathie et d'accueillir ce qui viendra de toi à toi.

Si tu choisis de vivre ce moment seule, regarde quel est le meilleur moyen de te donner de l'autoempathie. Te parler à toi-même dans ta tête? Te parler à voix haute? Ecrire? As-tu déjà pensé à t'enregistrer? Cela peut être soutenant d'avoir le dictaphone comme un cadre, et un enregistrement que tu pourras réécouter ou effacer. A toi de choisir!

Si tu as une personne avec laquelle pratiquer, je vous invite à faire une dyade. Cela consiste à mettre un minuteur sur 5 minutes: la personne A parle et la personne B écoute en silence en ouvrant son cœur. Lorsque la clochette sonne, A s'arrête de parler, vous vous remerciez, et les rôles s'inversent pour les 5 prochaines minutes. Vous pouvez décider combien de tours faire, selon votre énergie et le temps à disposition. Plus il y a de tours plus cela permet d'aller en profondeur et de ralentir le rythme. Cela peut aussi se faire par téléphone ou en visio.

2 tours chacune = 20 minutes

3 tours chacune = 30 minutes

4 tours chacune = 40 minutes

Installe-toi (ou installez-vous) confortablement et assure-toi que tu ne seras pas dérangée pendant le temps que tu as choisis de consacrer à cette pratique.

L'idée est de faire une météo intérieure, comment je me sens juste en cet instant, par rapport aux défis actuels mondiaux.

Prends le temps d'aller à l'intérieur de toi. Laisse les silences se vivre et les mots émerger. Observe les sensations dans ton corps.

Pour démarrer, si besoin, demande-toi "Qu'est-ce qui m'affecte et me préoccupe le plus en ce moment parmi les défis mondiaux actuels (la guerre en Ukraine, la situation écologique, la pénurie énergétique, la crise économique annoncée, les maladies pandémiques, ou un autre sujet)?" Observe la réaction dans ton corps, tes sensations. Ecoute tes pensées. Mets des mots dessus.

Belle pratique!

"Prendre soin de soi est la meilleure manière de contribuer à un monde meilleur."
Cyrinne Ben Mamou

La visualisation du colibri



Pratique

Connecte-toi à une situation vécue récemment où tu as été pleinement le colibri, celui de la légende, celui qui est aligné avec ses valeurs et fait sa part.

Par exemple, tu fais tes courses dans un magasin bio même si c'est plus cher qu'ailleurs, tu es alignée avec tes besoins.



Intention

L'intention de cette pratique est d'avoir un référentiel personnel qui t'indique quand tu es dans ton colibri, afin de pouvoir y revenir lorsque tu en as besoin. C'est aussi une manière de t'offrir de la reconnaissance pour tout ce que tu fais déjà, pour le travail de l'ombre du colibri que tu es.

Je précise que c'est aussi OK de ne pas être dans le colibri, de faire l'autruche ou tout autre stratégie qui nourrit aussi des besoins.



Visualisation

Ferme les yeux et remets-toi dans la situation. Décris-la en détails. Parle à voix haute, enregistre-toi ou écris précisément. Que se passe-t-il? Où es-tu? Avec qui? Que perçois-tu par tes sens? Que fais-tu? Comment te sens-tu? Quels sont les besoins que tu nourris dans cette situation?

Observe tes sensations corporelles et fixe-les comme référentiel.

Si vous êtes deux, A raconte sa situation en détails, B l'écoute, puis l'inverse.

L'expression authentique du colibri



Postulat

Je crois que les colibris ont une grande capacité pour se donner de l'autoempathie lorsqu'ils sont stimulés et à faire leur part en silence.

Mais s'ils ne s'expriment pas de manière authentique, comment peuvent-ils amener de la conscience dans le monde ?



Un exemple concret

Voici une pratique pour muscler ton expression authentique!

Pense à une situation concrète que tu as vécue récemment, en lien avec les défis mondiaux actuels. Tu t'es pris un scud comme on dit et tu n'as rien répondu. D'ailleurs pourquoi en fait?!

Par exemple :

" J'essaie de ne plus prendre l'avion pour limiter mon empreinte écologique, alors cet été les vacances, c'était en train. "

" Mais tu sais que tu sois ou pas dans l'avion, il décolle quand-même! "



Comment répond le colibri?

Remets-toi dans la scène. Qu'est-ce que tu aurais pu répondre en utilisant l'expression authentique et non l'empathie?

Comment tu aurais aimé t'exprimer?

Connecte-toi à tes sentiments et tes besoins! Ne tombe pas dans la justification!

Si tu pratiques avec une ou d'autres personnes, faites des petits jeux de rôles avec des phrases vécues et vérifiez si ce qui sort est entendable!

Petit à petit tu arriveras à le faire en live!

Les conflits intérieurs



Les choix qui tiraillent

Le contexte actuel nous amène à faire des choix qui créent parfois des tensions ou des conflits intérieurs. Par exemple, dans un soucis d'écologie, une part de moi aimerait faire ses courses dans un magasin en vrac. Une autre part de moi se sent déjà fatiguée à cette idée : se procurer le matériel et se déplacer au magasin en vrac qui est loin de chez moi c'est trop pour elle.

Les jours, les semaines et les mois passent, je ne fais pas mes courses en vrac ET je me sens coupable de ne pas passer à l'action. Est-ce que toi aussi, tu vis une situation de ce genre?!



Qui est au balcon?

Pose-toi tranquillement, prends quelques respirations profondes et écoute ce que les différentes voix en toi disent en mode chacal ou comme ça vient. Réjouis-toi de leur spectacle, comme disait Marshall, écoute jusqu'au bout, parle à voix haute pour les faire sortir ou écris si besoin. Puis prends un papier pour chaque voix et note son "slogan" de manière synthétique.

Dans mon exemple, il y aurait trois papiers :

"J'aimerais faire les courses en vrac."

"L'idée de faire les courses en vrac me fatigue."

"T'es nulle de ne pas faire les courses en vrac."

Pose ensuite les papiers par terre les uns à côté des autres devant toi et dirige-toi vers celui qui t'appelle le plus. Si cette part de toi a encore des choses à dire, laisse-la s'exprimer librement puis petit à petit, vois comment elle se sent et quel besoin elle nourrit. Ecris le sentiment et le besoin sous le slogan.

Passes par les trois papiers. Ce processus n'est pas linéaire: tu peux revenir sur un papier déjà exploré, par exemple.

Lorsque tu sens que c'est le moment, fais un pas en arrière et observe les différents besoins en présence.

Comment te sens-tu? Est-ce différent qu'au début de la pratique? Est-ce qu'une action concrète émerge, qui crée du ET entre les différentes parts de toi?

Gratitude

1 L'idée

La CNV nous invite aussi à tourner notre regard vers ce qui est nourri, même quand la situation est difficile.

C'est cela la sagesse : aiguiser notre conscience à la totalité, à tout ce qui n'est pas "le problème", et la cultiver.

Cela ne veut pas dire être positif en réprimant ce qui est connoté négativement.

Si ce n'est pas possible pour toi juste là, et que tu as des pensées comme par exemple : "Je ne vais pas quand-même avoir de la gratitude pour ce bordel !",

prends un temps d'autoempathie pour t'accueillir aussi là--dedans, c'est OK.

Si c'est trop difficile d'être à la fois le contenant et le contenu, n'hésite pas à demander du soutien.

2 La gratitude ça se muscle!

Qu'est-ce que la situation que nous vivons actuellement me permet ou permet au monde ? Qu'est-ce que les défis actuels permettent ?

Je cherche 10 choses qui me traversent l'esprit ou le corps et je fais une liste par écrit sur la page suivant.

Si possible essaie de nommer le besoin nourri pour chaque point.

Exemple : La crise énergétique me pousse à réfléchir à ma consommation d'énergie. Cela nourri mes besoins de conscience et de prendre soin.

Si tu fais cet exercice en groupe, partage au moins trois de tes points avec trois personnes différentes afin de s'inspirer mutuellement et que la gratitude se déploie!

Si tu fais cet exercice seule, peut-être as-tu une amie girafe avec laquelle tu pourrais partager certains des points de ta liste?



Gratitude

1

2

3

4

5

6

7

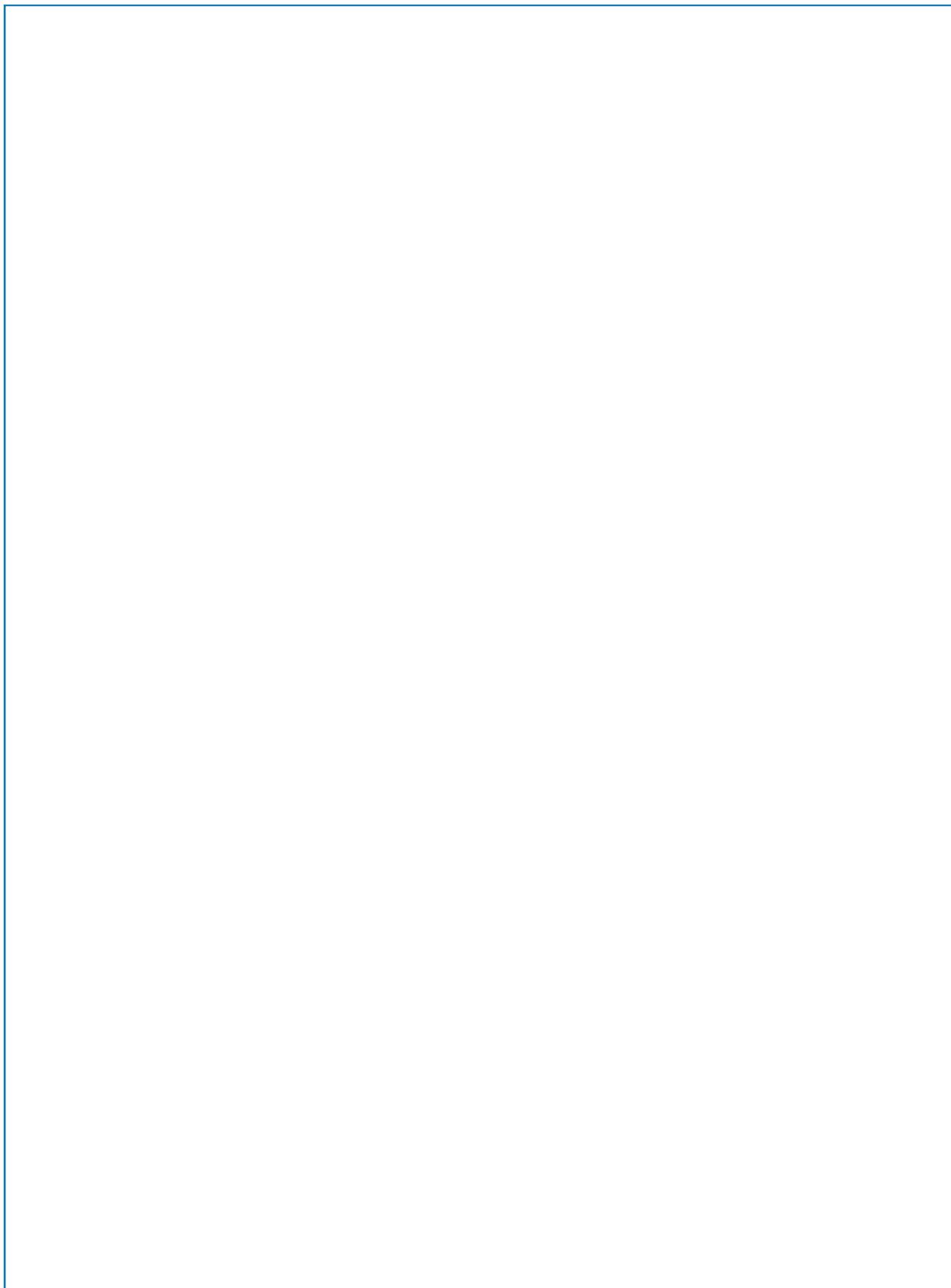
8

9

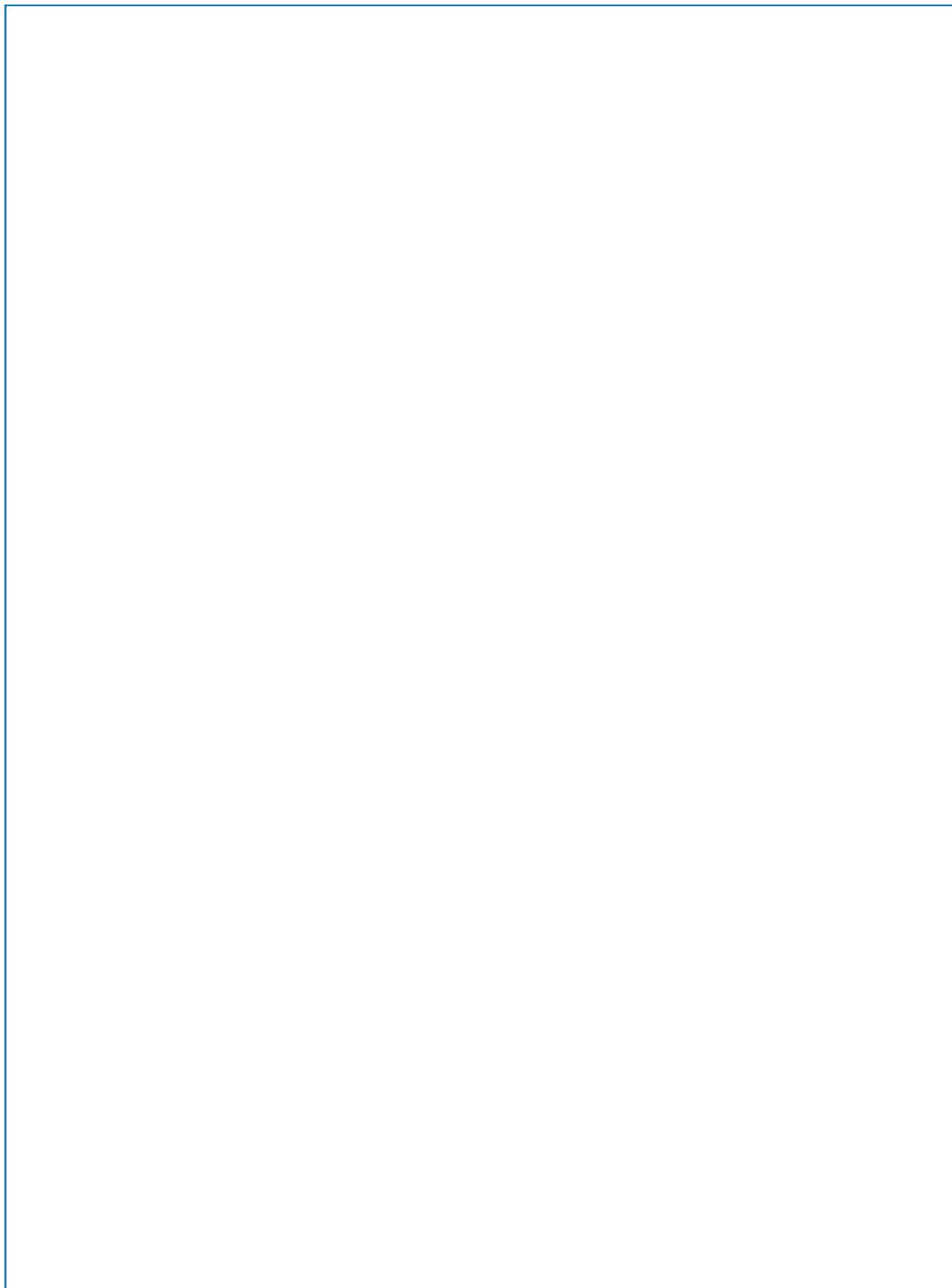
10

Héhé ce n'est peut-être pas facile d'arriver à 10? Pas de soucis, laisse mûrir et continue à un autre moment!

Mes notes



Mes notes





*Aurélie
JAECKLÉ

**Ce livret t'a plu et t'a
apporté quelque chose?
Je reçois avec plaisir ton
retour d'expérience!**

**Tu galères pour pratiquer
seule?**

- **demande du soutien à
un proche**
- **amène ce livret dans
ton groupe de
pratique**
- **offre-toi une séance
individuelle pour
pratiquer avec moi!**

Montezillon
Suisse

www.aureliejaeckle.com

info@aureliejaeckle.com

+41 79 751 74 39