

Bonjour à toutes et à tous !

Je suis Laetitia, animatrice du réseau des groupes de pratique pour l'Association pour la Communication NonViolente France. Je suis ravie de débiter aujourd'hui une série d'interviews sur « la vie des groupes de pratique » ! L'intention de ces interviews sera de donner à voir qu'est-ce qu'un groupe de pratique de CNV, quelles questions ça soulève d'animer un groupe de CNV, et comment on est amené à y répondre.

Aujourd'hui pour cette première interview, j'ai le plaisir d'échanger avec Sébastien Culus, et on va aborder avec lui le thème de la légitimité.

Sébastien, tu animes un groupe de pratique en ligne depuis un peu plus d'un an. Est-ce que tu peux nous en dire un peu plus sur les spécificités de ton groupe de pratique, et comment tu as été amené à animer ce groupe ?

Bonjour à toi Laetitia et aux lecteurs. Tout d'abord, je voulais te remercier pour l'énergie que tu mets au service de la CNV et qui me permet également de réfléchir sur mon

positionnement par rapport à elle. Je vois combien c'est précieux pour moi de vivre de nouvelles expériences (et cette interview en est une) pour venir enrichir mon chemin de CNV.

Le groupe de pratique que j'anime se déroule tous les lundis entre 18h15 et 20h15 sur la plateforme internet Zoom. Il présente la particularité d'accueillir toutes les personnes qui sont curieuses de pratiquer la CNV et ce, quel que soit leur « niveau » (il arrive régulièrement que des gens n'ayant même jamais entendu parler de CNV nous rejoignent). Je constate que j'adore la diversité des profils que j'accueille.



Suite à ma formation des 3 modules de base en fin d'année 2021, j'ai de suite cherché à intégrer un groupe de pratique. J'ai d'abord participé à des groupes de pratique en « présentiel », mais je n'y trouvais pas mon compte en terme de régularité principalement. J'avais besoin de m'offrir un endroit où je pourrais m'entraîner le plus régulièrement possible. C'est alors que j'ai trouvé le groupe de pratique que j'anime désormais. A l'époque, il était animé par quelqu'un d'autre. Quelques semaines après mon arrivée dans le groupe, cet homme nous a demandé du soutien dans l'animation du groupe, car il avait un autre projet à venir et songeait à passer le relais. Ayant moi-même été formé à l'animation de groupes de parole, et ayant la volonté de mener un jour un groupe de pratique autour de la CNV, j'ai saisi l'opportunité. Et me voici aujourd'hui à prendre toujours autant de plaisir et d'apprentissage grâce à cette décision.

Quand j'ai évoqué avec toi l'idée de faire une interview, tu as d'abord été surpris, tu m'as dit « je ne suis pas formateur » et je t'ai répondu que je n'étais pas journaliste, et donc, assez naturellement, l'idée de parler de légitimité nous est venue.

J'ai la sensation que c'est une question vivante dans le milieu CNV : est-ce que je suis légitime à parler de CNV, est-ce que je vais *bien* le faire ? Il y a comme cette peur de porter atteinte au processus, de « mal faire » et c'est quelque chose qui me questionne, donc je suis contente d'entamer ces échanges avec toi sur ce sujet.

Du coup, j'ai une première question un peu audacieuse à te poser !

Que dirait Marshall (Rosenberg, créateur du processus de la CNV) sur le sujet de la légitimité, d'après toi ?

Je n'ai pas eu la chance de le connaître en personne, mais de ce que j'ai pu voir comme vidéo de lui et avec les échos que j'en ai eu, j'imagine qu'il trouverait une formule humoristique dont il avait le secret, du style : « J'imagine que tu dois te sentir très important pour penser que tu peux desservir la CNV ? ».

Plus sérieusement, je crois qu'il verrait aussitôt que **derrière cette notion de légitimité se cache un chacal qui aboie**. Il me proposerait donc son écoute empathique pour

m'aider à discerner les besoins qui sont derrière cette croyance d'(il)légitimité.

Est-ce que tu pourrais nous donner un exemple de situation qui te donne ce sentiment d'illégitimité ? Et a contrario, qu'est-ce qui te fait ou te ferait te sentir légitime ?

Avant toute chose, je pense qu'il est important de distinguer la légitimité et le sentiment de légitimité.

Étymologiquement, la légitimité provient du latin *legitimus* qui signifie « qualité de ce qui est conforme à la loi, à la justice, à la raison, à la tradition ou aux règles établies » (source : Wiktionnaire). Si on parle strictement de légitimité, il n'y a à ma connaissance qu'un seul moyen de l'obtenir : acquérir la certification de formateur CNV.

Maintenant, le sentiment de légitimité est différent en ce sens qu'il est subjectif.

Ce que je m'apprête à dire là n'aura de valeur que comme un partage d'expérience. J'insiste sur le fait qu'il s'agit là de mon expérience à travers la CNV.

Après ma 1<sup>ère</sup> formation CNV et la découverte de sa philosophie, j'ai ressenti énormément d'enthousiasme pour ce processus. Et très vite j'ai pu mesurer combien mes expériences de vie, mes doutes, etc, ont pu générer chez moi comme une sorte de « plafond de verre » où je me rendais compte que, malgré moi, j'intellectualisais beaucoup.

Je me souviens d'une phrase entendue lors d'une autre formation : « **l'écoute empathique, c'est l'art de passer du chercheur anxieux à l'explorateur ravi** » : c'est-à-dire d'un côté être en quête absolue du besoin présent chez la personne, et de l'autre l'accompagner en restant simplement présent pour elle. Lorsque j'ai découvert que j'étais passé de l'un vers l'autre, j'ai senti que mes interventions avaient plus d'impact.

Mon sentiment de légitimité est alors plus grand qu'à l'époque, et très probablement moins grand que lors de ma prochaine clé d'intégration. Ce que je veux dire par là, c'est que c'est un processus, un chemin, où chaque nouvelle situation est une opportunité qui s'offre à nous pour continuer à grandir.

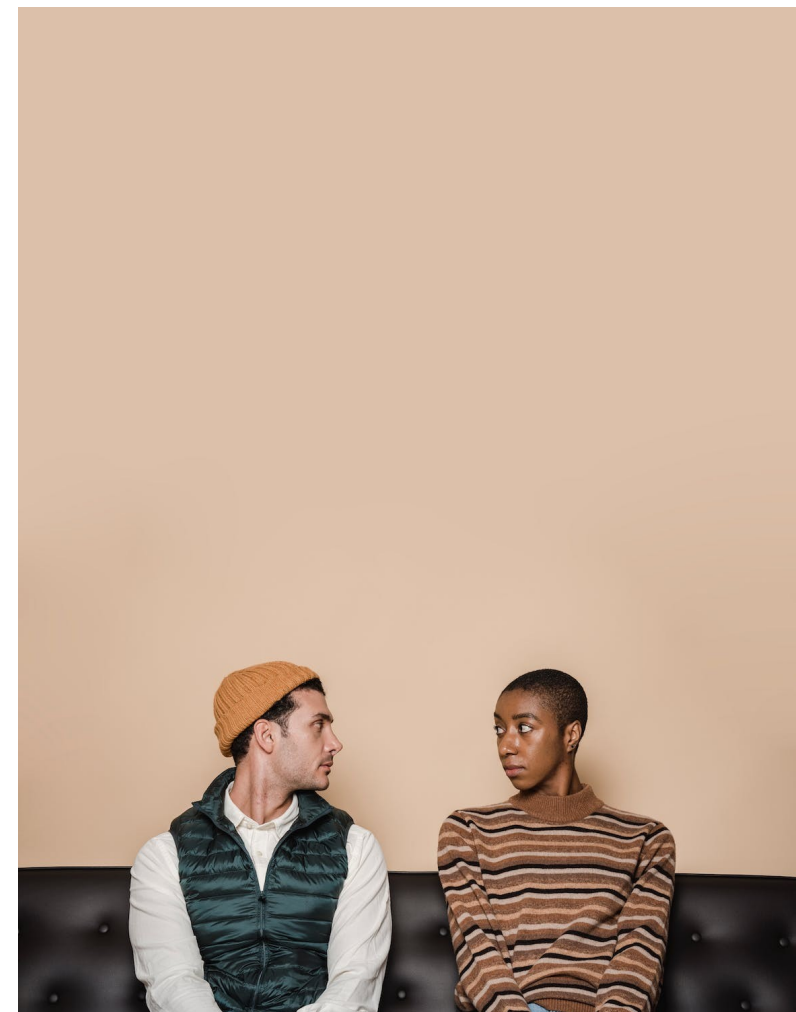
**Est-ce que selon toi, cette notion de légitimité a à voir avec les compétences, ou autre chose ?**

Si derrière la notion de compétence, tu veux dire « application de techniques apprises », alors je ne pense pas. En revanche, **je crois que la légitimité relève davantage d'une posture** qui incarne la philosophie entourant ce processus.

J'ai eu la chance dans mon chemin de formation de croiser des formatrices certifiées, comme Véronique Gaspard, qui ont su me montrer **la différence de puissance de la CNV entre une personne qui « applique la CNV » et une autre qui « l'incarne »**. C'est assez difficile à décrire avec des mots, et j'aimerais que l'on comprenne bien ce que je veux dire. Comprendre et appliquer une technique ne pose pas d'énormes difficultés, mais incarner dans toutes ses cellules la philosophie CNV est un travail de toute une vie. La compétence en terme CNV est non seulement la compréhension des techniques (OSBD, etc...), mais aussi et surtout à mes yeux la **capacité d'adaptation situationnelle**.

J'aimerais te donner une métaphore qui illustre cela selon moi. Depuis l'année dernière, je me forme à un domaine de self-défense qui s'appelle la défense contact. A chaque cours, nous apprenons 2 ou 3 techniques et nous les mettons en application. A la fin du cours, on peut dire que je peux reproduire les gestes appris dans le cours. Or, notre enseignant n'a de cesse de nous répéter que ce n'est pas la technique qui compte (évidemment, elle peut aider !!) mais c'est comment on pourra dans le contexte si particulier d'une agression, s'en sortir. Entre le stress, l'effet de surprise, la douleur et la mise en action du cerveau reptilien, et j'en passe... Tout cela va venir parasiter notre capacité à réagir dans les « règles de l'art ». Dans le cadre de la CNV, c'est pareil. Nos émotions, nos croyances, notre conditionnement, etc, vont venir parasiter notre capacité d'adaptation au risque de compliquer nos relations.

**J'adore ce parallèle que tu fais entre la CNV et la défense contact, cela illustre très bien cet écart connu qu'il y a entre « faire des exercices CNV dans le cadre d'une formation » et « la-vie-réelle-où-bon-sang-c'est-dur-de-faire-de-la-CNV » !..**



Parler de légitimité dans la CNV, ça m'évoque aussi l'idée qu'il y aurait comme un niveau à atteindre, une sorte de Graal (la certification) et que nous, « petites girafes » en chemin, on ne serait pas encore « à la hauteur ». Mais quand je dis ça, c'est paradoxal parce que l'esprit de la CNV, est-ce que ce n'est pas plutôt de vivre ce qui est, de faire avec ses moyens du moment ? Je constate souvent que quand on « vise » la CNV comme un but à atteindre, on tombe dans une sorte de piège, parce qu'alors on n'est plus dans la posture CNV. Qu'est-ce que cette réflexion t'inspire ?

Je ne pense pas qu'il y ait de « niveau » à atteindre en effet. Même les formateurs certifiés ont encore du pain sur la planche, comme on dit. Je n'ai encore jamais croisé un seul formateur certifié qui m'assure avoir fait le tour et maîtriser parfaitement la CNV. (Marshall lui-même ne le pensait pas). Et tant mieux d'ailleurs, car je crois que je serais inquiet de croiser une telle personne. En revanche, je crois qu'il y a une responsabilité à assumer (et ce, quel que soit notre « niveau CNV »). Cette responsabilité porte selon moi sur 2 valeurs fondamentales et qui constituent

le fondement même de la légitimité à mes yeux : **la capacité de discernement, et l'humilité.**

J'entends l'humilité comme étant la faculté d'une personne à assumer ce qu'elle sait faire et reconnaître ce qu'elle ne sait pas.

Quant au discernement, par exemple, il arrive quelquefois dans le groupe de pratique que j'anime, qu'un participant ayant peu ou pas de bagage « technique CNV » m'aide à réaliser quelque chose. Tout simplement parce qu'il n'est pas pris à ce moment-là dans le tourbillon émotionnel et de conditionnement qui est le mien. Il n'est donc pas question ici de niveau, mais de discernement.

**Est-ce que tu veux dire par là, que cette perspicacité à apprendre du vivant, dans l'instant, associée à la conscience que nous ne sommes qu'en chemin (humilité), ce sont en quelque sorte des garde-fous contre une posture qui serait mal ajustée ?**

Oui, c'est ça.

**Je ne suis pas à l'aise avec l'idée qu'il faille un « diplôme » pour pouvoir être légitime à parler**

**de CNV, même si je reconnais l'importance de veiller à la qualité et à la conformité dans la transmission d'une pratique. L'idée que parler de CNV, faire de la CNV, ce soit comme le pré carré de certain-e-s, ça me dérange. C'est comment pour toi, cette idée ?**

J'entends dans tes propos qu'il y aurait comme une caste, une élite qui s'approprierait le droit de parler de la CNV et qui militerait pour que les « non-sachants » se taisent. Je ne suis évidemment pas d'accord pour cela. Dans mon regard actuel, j'aime à ressentir que pratiquer la CNV, c'est aussi pratiquer l'art du « et ». Dans ma vision, il n'est plus question de cliver, de monter les gens les uns contre les autres, mais au contraire d'accueillir toutes les parts de nous en conscience et de faire un choix éclairé sur celles qui nous conviennent le mieux à chaque instant. Par exemple, dans ta question, j'entends qu'il y a une part en toi qui prône la liberté d'apprendre et de pratiquer la CNV quel que soit notre « niveau », et une autre qui comprend que la transmission d'une pratique est plus fluide lorsque « l'enseignant » a lui-même pu incorporer, expérimenter ce qu'il prône. Peut-être y a-t-il d'autres parts en toi, et peut-être que mes propositions ne sont

pas tout à fait exactes, mais pour la suite, imaginons que ce soient ces deux parts en toi qui s'expriment. Quelle part de toi obtient ta préférence entre la liberté et l'intégrité/préservation à l'instant précis où je te pose la question ? Le tout en gardant bien en conscience que le choix que tu privilégieras n'est ni définitif, ni bon, ni mauvais. Il est simplement le reflet de ce qui se joue en toi à cet instant.

Oui, très juste. Je ne saurais pas te dire celle qui a ma préférence, mais je peux voir que ces deux visions concourent à un même but au fond : ce sont deux stratégies pour vivre une même aspiration à vivre des relations plus goûteuses et plus profondes, avec peut-être une temporalité différente. Celle qui veut commencer tout de suite maintenant, quitte à ce que ce soit imparfait, et celle qui préfère être plus rigoureuse, même si ça doit prendre plus de temps...

Enfin, quel conseil donnerais-tu à une animatrice ou un animateur de groupe, qui ne se sentirait pas légitime ?

Dans un premier temps, j'essaierais de me connecter à mes intentions et les siennes. Je

suis en train d'éprouver en ce moment l'expérience pas si confortable de réaliser que lorsque mes intentions ne sont pas claires, il est très probable que cela va avoir un impact sur la qualité de ce qui va se jouer après.

Je pense que je lui demanderais quelque chose comme : « tu sais, je me raconte maintenant que tu vis une sensation désagréable quand tu me dis que tu te sens illégitime. Et en même temps, j'aimerais vérifier avec toi ce que tu attends de moi. Est-ce que tu te sens démunie et que tu me demandes des conseils, ou bien est-ce que tu me demandes de rester en présence avec toi pour t'offrir mon écoute ? ». Trop souvent, il m'est arrivé d'avoir l'élan de contribuer un peu « trop » rapidement et je zappais cette étape. C'était prendre le risque de priver l'autre momentanément de la mobilisation de ses propres ressources internes, et au mieux de l'agacer, au pire de contribuer à le rendre dépendant de moi ou des autres.

Si au final, la personne me demande des conseils, je pense que je lui proposerais d'aller déterminer en **auto-empathie** ce qui se joue en elle quand elle pense qu'elle n'est pas légitime.

Et puis surtout, je lui proposerais d'exprimer avec humilité ce qui se passe en elle auprès de ses interlocuteurs du groupe de pratique (**expression authentique**). Dans mon expérience d'animateur de groupe de pratique, j'ai eu l'occasion une fois de pratiquer cela, et j'ai été surpris par la bienveillance et la qualité de l'échange qui a pu se passer avec mes acolytes ce jour-là.

Lors d'un échange précédent entre animateurs·trices de groupes de pratique, on avait partagé cette « question magique » de fin de séance qui est « quel est le cadeau que j'ai reçu ? » alors j'ai envie de te demander pour finir : quel est le cadeau que tu reçois, quand tu animes ton groupe de pratique ?

Je crois que le cadeau qui me touche le plus, c'est la présence de chacun d'entre eux. **J'ai conscience que nous vivons dans un monde qui ne laisse que peu de place à la qualité d'être, au profit du « faire »**. Et ces personnes m'accordent au moins 2 heures de leur temps personnel par semaine pour qu'ensemble on puisse s'entraîner sur le chemin de la CNV. Je vois que cela m'encourage à moi-même

continuer quand parfois je pourrais avoir moins envie.

Par ailleurs, je vois que je suis touché à chaque fois par les nouveaux participants, parfois qui n'ont même jamais entendu parler de CNV. Je me dis qu'ils sont un nouveau maillon de mon espoir d'évolution de la société. Il arrive quelquefois que certains d'entre eux aient saisi l'occasion de faire une formation sur la CNV, et j'aime me dire qu'à mon échelle, j'ai pu contribuer à cette décision.

**Et par rapport à cette interview, tu dirais que le cadeau, c'est...?**

Un peu comme à la question précédente je crois. Je dirais que le cadeau regroupe tous nos moments d'échanges aussi bien dans cette interview, mais aussi entre nous dans la préparation de cette interview. Je constate que je me sens un peu plus à l'aise concernant cette question de la légitimité qu'au début de nos échanges, car je me suis aperçu qu'il ne s'agissait que d'une croyance finalement, et que cela peut évoluer. Merci pour cela.

**Merci à toi ! Est-ce que tu as envie d'ajouter quelque chose ?**

Oui, peut-être un dernier truc. J'aimerais inviter les lecteurs qui en ont la curiosité à participer à des groupes de pratique si ce n'est pas le cas pour eux encore. Il existe différents types de groupes de pratique (en présentiel, en distanciel, avec ou sans proposition de thématique). Il y en a probablement un qui correspond à chacun, et qui leur permettra d'avancer sur leur chemin de CNV.

**La CNV pour moi ne s'apprend pas, elle se pratique** et ces groupes sont là pour accompagner ce mouvement dans un cadre bien défini.

**Je te remercie pour cet échange ! J'espère que les lecteurs-trices y trouveront quelques pistes de réflexion au service de leur propre cheminement.**

**A bientôt !**



Propos recueillis par Laetitia Deschaumes

ACNV France, mars 2023