

Gratitude & Communication NonViolente

«La CNV nous invite à transformer notre regard sur nous-mêmes et le monde et, ce faisant, à changer notre monde intérieur et extérieur... Or l'expérience nous montre que, pour actualiser cette nouvelle attitude intérieure, un des leviers les plus puissants est l'art de la gratitude.

Marshall Rosenberg l'a lui-même appris lors d'un stage qu'il avait donné, dans les années soixante, à un groupe de femmes travaillant avec un public de femmes ayant subi diverses formes de violence. Ce sont elles qui lui ont fait prendre conscience de l'importance de prendre le temps de fêter ce qui a bien fonctionné, de dire et de partager sa reconnaissance. Même si Marshall Rosenberg a commencé par voir cela comme une perte de temps, ce jour-là (selon ses dires), il a vite changé d'opinion. Les années passant, au contraire, il n'a eu de cesse de nous encourager à pratiquer l'art de la gratitude et même, à noter concrètement dans un cahier tout ce qui, au jour le jour, éveille en nous la reconnaissance.

Plus d'une personne a été intriguée, tôt le matin ou pendant les pauses, en le voyant griffonner dans un petit calepin. On pouvait y apercevoir des dessins, des petits mots, des fleurs séchées... C'était là qu'il énumérait les occasions où qui que ce soit avait rendu sa vie plus belle, où lui-même avait contribué à l'enrichissement de la vie de quelqu'un et où la vie elle-même lui avait fait de beaux cadeaux. Il en avait fait une discipline et nous a démontré maintes fois toute la force qu'il en retirait.

Chacun/e d'entre nous a expérimenté à quel point savoir donner de la gratitude et savoir la recevoir apporte une énergie profonde, joyeuse, et nous relie tout simplement à la « vVie » – avec un petit 'v' ou un grand 'V'.

Car dire merci comporte plusieurs aspects : se réjouir de ce qui s'est passé de bon, mais aussi se relier à ce que nous aimerions qu'il se passe de bon ; c'est alors que la gratitude s'apparente à une forme de demande, de méditation ou de prière.

On peut également découvrir la beauté issue des événements douloureux de notre vie, dans ce que ceux-ci nous ont permis de développer et d'apprendre ; on peut également remercier les personnes avec lesquelles nous avons vécu des conflits, en nous réjouissant des enrichissements et transformations qui en ont résulté pour nous après coup...»

*Ecrit par Anne Bourrit et Laurence Bruscheiler,
formatrices certifiées en Communication NonViolente*