

J'AI DÉCIDÉ DE M'AIMER!

avec la **Communication NonViolente**



7 étapes-clés pour cultiver l'amour de soi

Identifier notre besoin de réconfort et y répondre par un câlin au lieu de dévaliser le réfrigérateur. Oser dire « Non » afin de respecter notre propre rythme, prendre le temps de respirer et de ressentir notre colère au lieu de la déverser sur nos proches... C'est par ces actes du quotidien que l'amour de soi grandit.

Mais s'aimer vraiment, profondément, requiert un apprentissage et la Communication NonViolente peut nous guider. Se fondant sur cette méthode, Diane Baran dévoile dans cet ouvrage 7 étapes-clés :

- ➊ Reconnaître et accueillir nos émotions.
- ➋ Prendre soin de nos besoins.
- ➌ Oser l'autoempathie.
- ➍ Transformer nos croyances limitantes.
- ➎ Nous affirmer.
- ➏ Construire des relations conscientes.
- ➐ Célébrer notre valeur et celle d'autrui.

En suivant ce chemin parsemé de nombreux témoignages, conseils et exercices, nous apprenons à nous aimer nous-même, et découvrons que cela permet aussi de mieux aimer ceux qui nous entourent.

DIANE BARAN

Diane Baran est formatrice en Communication NonViolente et certifiée du CNVC. Passionnée par les relations humaines et le développement du potentiel humain depuis plus de 15 ans, elle transmet ce message de paix par des stages et des conférences en France et à l'étranger.

ISBN : 979-10-285-1327-6



9 791028 513276

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Couverture : © Adobe Stock
Design : Antartik
RAYON : DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Avec la collaboration d'Agnès Rogelet

Édition : Frédéric Baton

Correction : Pascale Braud

Maquette : Évelyne Nobre

© 2019 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1327-6

Diane Baran

Formatrice certifiée en CNV

J'AI DÉCIDÉ DE M'AIMER !

avec la Communication NonViolente

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

Sommaire

Avant-propos	7
Première clé : Pour m'aimer, je reconnais mes émotions	11
Deuxième clé : Pour m'aimer, je prends soin de mes besoins	37
Troisième clé : Pour m'aimer, j'ose l'autoempathie	65
Quatrième clé : Pour m'aimer, je transforme mes croyances limitantes	91
Cinquième clé : Pour m'aimer, j'apprends à m'affirmer	115
Sixième clé : Pour m'aimer, je construis des relations conscientes	149
Septième clé : Pour m'aimer, je célèbre ma valeur et celle d'autrui	181
Conclusion	201
Remerciements	205
En savoir plus sur la Communication NonViolente	209
Table des matières	213

À Helena et à tous les enfants

Puissiez-vous devenir pleinement vous-même !

Avant-propos

Vous aimez-vous? Cette question paraît si simple... Et pourtant, la réponse ne va pas forcément de soi! Loin d'un égoïsme qui consisterait à penser uniquement à sa petite personne, l'amour de soi se définit par le niveau d'appréciation et de respect que l'on se porte, par la reconnaissance de sa propre valeur et par l'acceptation de ce que nous sommes, voire la compassion que nous éprouvons à notre égard.

Je crois qu'il est important, et même urgent, de s'aimer car l'amour de soi est le socle qui conditionne toute l'expérience d'une vie. C'est la fondation qui permet d'établir des relations saines avec autrui et son environnement, de mener une existence équilibrée et d'oser la vivre pleinement avec courage et passion.

Tout petits, nous aimions nos parents d'un amour inconditionnel et nous avons soif du même amour inconditionnel en retour. Or, chaque fois que les besoins les

plus précieux à nos yeux n'ont pas été pris en compte, nous en avons ressenti le manque. Parfois, nous avons réprimé nos frustrations et nos colères, craignant le mécontentement de nos parents.

Vous est-il arrivé de faire passer les besoins des autres avant les vôtres pour ne pas décevoir ? Sans doute. Nous avons été encouragés à faire plaisir pour plaire. En quête de sécurité affective, l'enfant que nous avons été a beaucoup sacrifié sa spontanéité. Parfois, il est allé jusqu'à étouffer sa nature profonde, ses élans et ses rêves afin d'être aimé.

Et puis, un jour, cet enfant se réveille ne sachant plus qui il est ou ce qu'il veut vraiment dans la vie. Ce moment peut être douloureux et solitaire car, jusqu'ici, nous n'avons finalement pas appris à nous tourner vers nous-mêmes, à explorer notre univers intérieur pour mieux le connaître. Nous n'avons pas bâti cette identité forte qui nous permet de « tomber en amour » avec nous-mêmes.

Retrouvons notre boussole intérieure ! Oui, nous avons de l'importance, même si l'éducation que nous avons reçue ou le système dans lequel nous avons grandi a pu nous faire croire le contraire.

L'amour de soi se cultive et se bonifie jour après jour. C'est à la fois un chemin de libération des conditionnements extérieurs et des croyances qui gouvernent notre existence, et aussi un chemin de reconnaissance de nos dons et de nos talents. L'enjeu est d'être pleinement soi. S'aimer suffisamment, c'est en effet parvenir à être libre, à être le

créateur de son existence en restant conscient de ses choix et de leurs impacts sur les autres. Opter à chaque instant pour les valeurs humaines qui embellissent sa propre vie et celle de son entourage. Nous nourrissons ce sentiment toutes les fois où nous nous sentons satisfaits d'avoir respecté ces valeurs qui nous sont chères comme l'entraide, l'empathie mais aussi l'affirmation ou la réalisation de soi.

Vous ne savez pas comment vous y prendre, concrètement, pour vous aimer davantage ? Dans cet ouvrage, nous allons identifier ensemble, de manière très claire, les ingrédients concrets qui construisent l'amour de soi au quotidien, et apprendre à le nourrir et à l'épanouir à l'aide de témoignages, de conseils, et d'exercices empruntés à la Communication NonViolente (CNV). Plus qu'un outil, cette approche développée dans les années soixante aux États-Unis par le docteur en psychologie Marshall Rosenberg favorise une qualité de relation à soi et aux autres qui soutient notre élan naturel de contribuer à notre bien-être et à celui des autres. La CNV développe cette capacité à « muscler » sa compassion, son empathie, son authenticité et son pouvoir personnel. Prendre le temps de respirer et de ressentir sa colère au lieu de la déverser sur autrui. Identifier son besoin de réconfort et se donner un câlin au lieu de dévaliser le réfrigérateur ! Oser dire « Non » à son patron ou son conjoint afin de respecter son propre rythme. C'est par ces actes du quotidien que l'amour de soi grandit.

Je vous propose de parcourir ce chemin en utilisant sept clés. Vous apprendrez d'abord à repérer deux leviers de

fonctionnement qui vous aideront à vous aimer : l'accueil de vos émotions, et l'identification et la prise en compte de vos besoins. Puis vous progresserez vers une plus grande ouverture à vous-même en recourant à l'autoempathie, qui vous permettra de transformer vos croyances limitantes et de vous affirmer. Vous pourrez alors vous ouvrir aux autres et au monde : construire des relations conscientes et célébrer à la fois votre propre valeur et celle d'autrui.

N'oublions pas qu'avant de pouvoir sincèrement aimer les autres, nous devons d'abord apprendre à nous aimer nous-mêmes.

PREMIÈRE CLÉ

POUR M'AIMER, JE RECONNAIS MES ÉMOTIONS

*« La vie consiste à rire de tous ses rires
et à pleurer de tous ses pleurs. »*

Marshall Rosenberg

Comment vous sentez-vous lorsque vous invitez des amis à dîner? Heureux à l'idée de les recevoir, vous cuisinez à la bonne franquette, le cœur léger, car vous savez qu'ils vous aiment tel que vous êtes? Ou nerveux, vous préparez des plats compliqués, craignant secrètement qu'ils critiquent votre sens de l'hospitalité?

Et si l'amour de soi commençait tout simplement par l'apprivoisement et l'accueil de vos émotions? Imaginez-vous ressentir chacune d'elles pleinement, et laissez-vous traverser

sans jugement. Joie, peur, tristesse... toutes témoignent de nos états intérieurs. Les écouter est toujours précieux car cela ouvre les portes de la connaissance de soi. Encore faut-il parvenir à les identifier !

Une émotion, c'est d'abord... un signal essentiel

Notre cœur palpite. Nos muscles se tendent. Nous transpirons, sursautons, tremblons, toussotons... Dès qu'une émotion surgit, notre corps s'exprime. Cette réponse physiologique, automatique, répond à l'origine à une fonction de taille : assurer la survie de l'être humain face à une menace extérieure. La peur, par exemple, n'évite pas le danger, mais elle alerte d'un risque et en cela se révèle bénéfique. Mieux vaut en effet éloigner sa main du feu pour qu'il ne vous brûle pas la peau ! La tristesse nous invite à nous interioriser. **Les émotions ne sont ni négatives ni positives. Elles sont simplement agréables ou désagréables. Par le biais de nos cinq sens, elles nous signalent que nous avons perçu un changement de situation et qu'il y a une action concrète à mettre en place pour nous y adapter.** Elles sont source et expressions de vie.

Marshall Rosenberg, créateur de la Communication NonViolente, disait voir beaucoup de « gentilles personnes mortes » autour de lui. Il faisait ainsi allusion au conditionnement social qui nous amène à réprimer nos émotions par sens du devoir. Nous sommes ulcérés

par l'attitude de quelqu'un? « Ravale ta colère », nous apprend-on. « Ça ne sert à rien de s'énerver... Allez, garde le sourire! »

Beaucoup de personnes pensent être déconnectées de leurs émotions : « Je ne sens rien de spécial » ou « Je ne saurais pas vous expliquer ce que je ressens... », disent-elles. Au contraire, d'autres avouent être facilement émotives, se laissant alors envahir par la tristesse, paralyser par la peur, submerger par la colère ou déborder par la joie. Dans un cas comme dans l'autre, une véritable « rééducation » émotionnelle peut être nécessaire afin de prendre conscience de ce ressenti, d'en percevoir toutes les nuances et de l'exprimer avec justesse. Car ces réactions peuvent nourrir un sentiment de désamour, voire de haine de soi. La preuve? Certains se jugent « bons à rien » quand la tristesse les cantonne à végéter dans un travail qui ne les épanouit pas. Ou ils s'estiment peu courageux en s'apercevant qu'au fond, ils ont peur de réaliser leurs rêves. D'autres se détestent et culpabilisent d'avoir laissé leur colère exploser au visage de leur interlocuteur. On pourrait citer bien d'autres exemples...

Dites merci à vos crises de nerfs !

Involontairement, nous nous sommes tous plus ou moins coupés de nos émotions. C'est un réflexe de protection quand, enfant, les émotions que nous ressentions n'ont pas été suffisamment entendues ou qu'elles ont fait l'objet de jugements (« Tu ne vas pas pleurer pour ça! »). D'autre part, nous avons pu intégrer psychiquement que face aux

expériences douloureuses à répétition comme les reproches, les comparaisons, les critiques voire la violence physique ou morale, la stratégie antidouleur la plus intelligente sur le moment consistait à les réprimer. Éviter la souffrance, c'est humain ! Cette rupture émotionnelle nous a peut-être protégés durant l'enfance, mais elle nous a également coupés de notre sensibilité, de notre empathie naturelle, de notre spontanéité et de notre expressivité.

À l'âge adulte, certains d'entre nous tentent encore d'anesthésier leurs profondes douleurs en s'enivrant, par exemple, de sorties ou en adoptant des comportements addictifs plus ou moins prononcés. Et puis un jour, c'est le déclic. La pression devient trop forte, nous ne parvenons plus à la contenir, et nous acceptons d'y faire face, souvent lorsque nous sommes accompagnés par un thérapeute ou des êtres chers bienveillants.

Nous vivons tous des périodes de crise où, sans trop savoir pourquoi, nous pleurons, déprimons ou agressons les autres. Bien souvent, elles nous signalent que nos émotions enfouies et muselées sont encore là, stockées quelque part dans le corps. Et voilà qu'elles se manifestent à nouveau. **Ces crises sont un cadeau. Dites-vous bien que ces émotions qui sortent tout à coup ne sont pas là pour vous embêter. Elles sont des lanceurs d'alerte qui vous montrent que quelque chose souhaiterait être mis en lumière.** Elles vous invitent à leur prêter attention. Elles vous demandent de les regarder et de les reconnaître pour aller à la rencontre de vous-même et pour apprendre, enfin, à accueillir votre monde intérieur.

La stratégie de la Cocotte-Minute

On vous conseille souvent d'évacuer la pression. À juste titre, car nous venons de le voir, tout ce que nous refréons reste bloqué dans notre corps. Comment l'évacuer ? Faire du sport, crier un bon coup, taper sur son oreiller ? C'est un début. Mais en réalité, comme tout le monde, vous employez quotidiennement d'autres façons de la chasser, beaucoup moins bénéfiques, et qui découlent directement du fait de ne pas reconnaître vos émotions. Ainsi, vous pouvez adopter un mode de réaction :

- soit par Op/pression : violence envers les autres (agressivité verbale ou physique) ;
- soit par Ré/pression : comportement violent envers soi (nourriture excessive, insuffisante ou anarchique, tabac, alcool, drogue, etc.).

Or, il existe bel et bien une troisième voie qui évite de se venger sur soi et sur les autres :

- L'Ex/pression : transformation de cette pression émotionnelle à des fins « ressourçantes » et créatives.

REPÉREZ VOTRE COURT-CIRCUIT

Quelle est votre stratégie privilégiée quand vous vivez une situation inconfortable ? Interrogez-vous sans faux-semblants. Voici quelques pistes :

- Je mange un peu trop, et je me sens lourd et endormi.
- Je m'ouvre une bonne bouteille de vin ou je me sers quelques bières, « à ma santé ».
- Je fume un petit joint avec des amis, « Après tout, ce ne sont que des plantes! ».
- Je bosse comme un fou, mettant toute mon énergie dans mon travail, même les week-ends.
- Je me dope au sport, j'ai besoin d'adrénaline !
- Je passe mes soirées devant mes écrans : télévision, ordinateur, smartphone.
- J'évacue ma colère sur ma secrétaire qui a commis une faute de frappe sur la dernière lettre que je lui ai demandé d'envoyer.
- Je m'en veux et je déprime, car je n'ai pas osé être moi-même devant ma belle-mère.

Une émotion, c'est aussi... une source de connaissance de soi

Chacune de nos émotions, agréables ou désagréables, nous permet d'identifier, dans l'instant présent, si nos besoins sont satisfaits ou insatisfaits. Nous reviendrons plus en détail sur cette notion de besoin en y consacrant entièrement la clé suivante. Mais pour l'instant, explorons son lien avec les émotions.

Imaginez que vous soyez fan de trekking et que vous arriviez au sommet de l'Everest. Vous serez éprouvé car cette aventure exceptionnelle a mis à mal votre besoin de repos. En même temps, vous vous sentirez fier, satisfait, émerveillé : vos besoins de réalisation et de transcendance seront pleinement nourris.

Autre exemple : votre fils fête ses 7 ans dans le salon avec ses copains, alors que votre père, alité, habite chez vous. Vous êtes sans doute joyeux, car vous avez envie (en CNV, nous parlons plutôt de besoin) de célébrer l'anniversaire de votre enfant mais simultanément, vous pourrez vous sentir triste ou inquiet car, soucieux du bien-être de votre parent, vous avez besoin de nourrir de l'espoir et de la confiance quant à sa guérison.

Les émotions ne sont pas seulement un signal : elles servent aussi d'indicateur. Elles nous dirigent vers l'identification et la satisfaction de nos besoins pour peu que nous sachions écouter et décoder leur message. D'ailleurs, avez-vous remarqué à quel point les bébés sont experts en la matière? Faute de maîtriser la parole, instinctivement, ils pleurent pour exprimer qu'ils ont faim, ou sourient quand ils sont réconfortés par un câlin. Les pleurs ou les sourires sont une manière pour eux d'attirer l'attention, quel que soit le message qu'ils souhaitent communiquer.

DIFFÉRENCIER ÉMOTION ET SENTIMENT

- **Une émotion** est une réaction physiologique spontanée, brève (maximum quelques minutes) qui permet au corps de répondre de façon adaptée à un stimulus. Elle génère des manifestations physiques comme le rougissement, l'accélération des battements cardiaques ou la transpiration. La joie, la peur ou la tristesse en sont des exemples.
- **Le sentiment**, lui, s'inscrit dans la durée, notamment lorsqu'un stimulus extérieur s'est répété plusieurs fois. Si par exemple, tout petit, vous aviez peur du chien de votre voisin qui aboyait en vous voyant, vous avez peut-être développé un sentiment d'insécurité à la vue d'autres chiens, qui persiste encore aujourd'hui. Le sentiment représente un état affectif plus durable, susceptible d'évoluer avec le temps. Quelques exemples de sentiments : la gratitude, l'allégresse, l'insécurité, etc.

On a coutume de résumer la gamme des émotions à la joie, la peur, la tristesse et la colère. Pour moi, la sérénité peut aussi être une émotion. Quant à la colère, la Communication NonViolente nous amène à découvrir qu'elle est étroitement liée à nos jugements et nos pensées. Nous développerons cet aspect dans la cinquième clé sur l'affirmation de soi.

Je ne parle pas d'émotions négatives ou positives. Cela n'a aucun sens, et vous allez le constater immédiatement en examinant ci-après ces cinq émotions dans leur état « naturel », lorsqu'elles ne sont pas réprimées. Profitez-en pour noter quels indices elles livrent sur vous-même, vos attitudes, vos besoins et vos valeurs.

Les émotions principales

La joie

Sa raison d'être

Elle est le signe d'un sentiment d'accomplissement, d'une expérience réussie ou d'un dénouement heureux.

Quand la ressent-on ?

Vous l'avez ressentie enfant en montrant fièrement vos dessins à vos parents. Aujourd'hui, vous pouvez être empli de joie à l'idée de partir en voyage au Japon, car cela faisait longtemps que vous attendiez ce moment. Toute grande joie est en général la conséquence d'une création, à l'image de celle de l'entrepreneur qui a porté son projet jusqu'au bout pour que sa société soit viable.

Sa beauté

La joie invite à célébrer la vie et à apprécier le chemin parcouru. Elle nous renvoie à nos qualités et par le sentiment de légèreté qu'elle génère, donne du sel et du sens à la vie.

La tristesse

Sa raison d'être

Elle nous relie à nos manques. À nos deuils, qu'il s'agisse de la perte d'un être cher ou d'un renoncement à un rêve. Elle nous place face à notre vécu et nous indique quels sont les besoins essentiels pour nous qui sont restés en jachère.

Quand la ressent-on ?

Vous avez peut-être été triste en voyant un reportage sur des enfants victimes de malnutrition. Ou quand le médecin vous a annoncé que vous ne pourriez jamais avoir d'enfant. Ou parce que vous vous attendiez à plus d'empathie de la part de votre conjoint après que vous lui avez confié que votre soi-disant amie vous a menti. Plus cette émotion est profonde, plus elle témoigne d'une aspiration importante pour nous.

Sa beauté

La tristesse pleinement ressentie est la porte d'entrée vers le deuil. Elle offre un véritable tremplin pour avancer. En effet, elle nous confronte à notre propre vulnérabilité, à notre humanité, à nos limites, ce qui permet de développer plus de compassion, d'empathie et d'amour envers soi et les autres. Par le travail du deuil et de l'acceptation, elle invite à évoluer et peut engendrer une véritable transformation de soi.

La peur

Sa raison d'être

Elle nous signale que nos besoins de protection et de sécurité sont en danger. Le problème, avec la peur, c'est qu'elle peut relever d'une situation purement imaginaire !

Quand la ressent-on ?

Si en vacances, la crainte de sauter dans la mer du haut d'un rocher vous a scotché sur place, car vous aviez du mal à évaluer la profondeur de l'eau, la peur vous a peut-être sauvé la vie. Prudence est mère de sûreté. Si vous avez renoncé alors que d'autres personnes se sont jetées à l'eau sans se blesser, votre peur reste bien réelle mais elle se fonde peut-être sur l'imaginaire. C'est aussi la peur d'être « abandonné », « rejeté » ou « blessé » qui nous anime parfois quand nous maquillons une vérité, ou chaque fois que nous portons un masque, comme celui d'une personne toujours de bonne humeur. La peur nous place face à nos limites.

Sa beauté

La peur préserve notre intégrité corporelle et psychique, ce qui n'est pas la moindre des qualités ! Cependant, mieux vaut discerner celle qui se manifeste au service de la vie et celle qui nous maintient dans une illusion de sécurité. Pourquoi ne pas sauter du haut d'un rocher moins haut ? C'est tout aussi honorable ! La peur permet d'accepter nos limites et peut inciter à les dépasser avec courage, douceur et compassion pour soi.

La colère

Sa raison d'être

Elle nous montre parfois que des valeurs ou des besoins importants, comme le respect ou la protection, ne sont pas nourris dans notre vie.

Quand la ressent-on ?

Imaginez qu'un passant vous bouscule dans la rue ou qu'un adulte gifle un enfant devant vous. La colère nous signale que nous sommes touchés ou indignés par certains événements que nous voyons ou entendons, car ils entravent des valeurs importantes pour nous. Cette émotion est souvent en lien avec des besoins tels que le respect, la considération, la justice, l'équité ou encore la réciprocité.

Sa beauté

La colère nous permet de mobiliser notre énergie pour passer à l'action, protéger et respecter la vie, nous affirmer, poser nos limites ou dire « Non ». Elle peut être destructrice (et nous verrons comment la transformer), mais quand elle est constructive, elle nous oriente dans le sens de nos valeurs. Ainsi, en voyant des dégâts écologiques dans un lieu qu'elle aime, une personne pourra ressentir de la colère, car ses besoins de respect environnemental, de beauté et d'harmonie ne sont pas satisfaits. Sa colère pourra alors l'encourager à trouver des solutions pour nettoyer la plage ou la forêt, et la pousser à agir. Cette émotion peut être une source de grande puissance et de créativité lorsqu'elle est mise au service de

la vie. Nous verrons plus tard que la colère, plus qu'une émotion, est en fait une sonnette d'alarme.

La sérénité

Sa raison d'être

Cette émotion nous indique que nous sommes à l'abri de toute perturbation, trouble ou conflit. Elle se réfère à nos besoins de sécurité, d'harmonie, d'entente amicale, de communion ou encore d'unité.

Quand la ressent-on ?

Si vous méditez ou faites du yoga, vous avez l'occasion de savourer souvent cette sensation de calme. La sérénité se caractérise par un mental placide et s'accompagne d'une plénitude intérieure. Elle émane du plus profond de nous-mêmes, de l'immobilité, du silence. Elle prend aussi toute son ampleur après une dispute ou un conflit larvé. Vous avez pu l'éprouver après un dialogue pacifique ou la résolution d'une difficulté, en famille ou au bureau. Dans cet état de tranquillité, votre cœur bat plus régulièrement et lentement, et vos muscles se détendent.

Sa beauté

La sérénité nous apprend à vivre ensemble dans le respect de nos différences. Elle nous ouvre à l'acceptation et à plus de tolérance les uns envers les autres. Cette paix intérieure est donc salutaire pour soi-même et pour l'ensemble de l'humanité.

Deux sonnettes d'alarme : la honte et la culpabilité

Ces états internes ne sont pas à proprement parler des émotions. Ils proviennent de notre conditionnement culturel. En Communication NonViolente, nous les considérons comme une alarme qui nous avertit que nous sommes pris dans des pensées et des jugements négatifs qui nous coupent de nos émotions et de nos besoins. La honte et la culpabilité peuvent nous priver de notre élan vital et risquent de nous conduire à l'épuisement ou à la dépression. De tels ressentiments qui nous figent dans le passé nous empêchent la plupart du temps de mobiliser nos ressources intérieures et d'agir dans le présent.

La honte est un mélange d'émotions simples (peur, tristesse) et de sentiments (impuissance, désespoir...). Elle vise à réguler les relations sociales en signalant les limites à ne pas dépasser. Elle devient destructrice quand elle conduit à s'exclure de son cercle social ou à se confiner dans la paralysie et le désespoir. Accueillir les besoins que nous avons tenté de satisfaire en adoptant un comportement qui nous a finalement rendus honteux, permet de transformer la honte en sensation plus apaisante.

La culpabilité nous signale que nous jugeons sévèrement ce que nous avons fait. Nous sommes alors en conflit avec nous-mêmes. Deux parties s'affrontent : celle qui a agi, et celle qui vérifie si l'acte en question respecte nos valeurs. Exemple : « Je m'en veux d'avoir réagi avec une telle

virulence à ses propos. J'aurais pu m'exprimer avec plus de douceur. » La culpabilité est saine lorsqu'elle permet de mieux connaître les valeurs importantes pour soi et quand elle aide à se tourner vers d'autres choix. Elle devient en revanche douloureuse quand les actions accomplies « cabossent » notre vie en nuisant à la qualité de nos relations ou à la poursuite de nos projets, par exemple.

Seul le deuil de nos besoins insatisfaits délivre de la culpabilité. Cela passe par un temps de connexion à soi, à nos émotions douloureuses et aux besoins qui n'ont pu être satisfaits au moment où nous avons fait l'action que nous avons regrettée par la suite. Vous avez peut-être répondu sèchement à un collègue de travail car vous étiez fatigué et stressé ? Vous avez ressenti de la culpabilité car vos besoins de bienveillance et de considération n'ont pas été satisfaits à ce moment précis... Ressentir le regret, la tristesse, nous permet de tirer les enseignements de nos actions et d'en sortir grandis. Mais dites-vous bien que nous optons toujours « en âme et conscience » pour le meilleur choix à l'instant T, et que nous faisons toujours de notre mieux !

C'est par un accueil profond de nous-mêmes que nous nous libérons de ces carcans et que nous renouons avec l'acceptation et l'amour de soi.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



J'ai décidé de m'aimer ! avec la
Communication NonViolente
Diane Baran



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E