

ET si on laissait pisser le chacal ?

Marshall Rosenberg

Après une ou plusieurs années de CNV, ne nous sentons pas "obligé", pour "bien pratiquer la CNV", donc être dans l'énergie de la girafe, Parce que nous associons l'énergie du chacal à de la violence et on veut « être CNV ! ».

Ne se fait-on pas alors violence à nous-même en réprimant cette énergie, ainsi que les pensées, les jugements et toutes les formes de pression qui y sont associées.

Avec les conséquences physiologiques et psychologiques que nous connaissons (*plein le dos ! ras le bol ! ça me gonfle ! ...*)

Nos pensées et nos jugements peuvent nous être utiles car **ils révèlent quelque chose de vivant et d'important en moi**. Bien sûr, s'il y a quelque chose d'important en moi qui vibre, ne sommes-nous pas alors **très proche d'un « besoin », voire un « besoin profond »**.

La vie, une nouvelle fois ne nous sert-elle pas une circonstance, une situation pour aller voir à l'intérieur ce qui est alors si important ?

Nous allons pouvoir prendre le temps de transformer ce sentiment/moment désagréable en connexion et connaissance de soi.

Peut-être prendre conscience que **le chacal et mon Ego** ne sont-ils pas très proches dans ces moments là ?

Parcourir les étapes de la CNV et terminer, cerise sur le gâteau, par le besoin en plein, Miam miam !

Goûter le bien être qui en résulte et voir comment je suis quand je "retourne" dans la situation

Cela me fait penser à la confiance d'Etty Hillesum :

*Et toujours,
dès que je me montrais prête à les affronter,
les épreuves se sont changées en Beauté.*

C'est ce que je vous propose de venir pratiquer le samedi 12 février 9h30, comment « lâcher » vos chacals, les laisser se défouler, dans un environnement sécurisé, en vue de favoriser la connexion à vous-même, et goûter !!!!!

Comparer en quoi cela change la vie, plutôt que se défouler sur votre interlocuteur et à lui balancer ses quatre vérités.

Accueillir, avec tendresse et bienveillance, une part de vous qui hurle, afin de retrouver la paix et la sérénité qui vient avec l'auto-empathie et le besoin en plein.

Sans oublier la respiration, le silence, la présence à soi :

*"As-tu la patience d'attendre que la vase retombe,
et que l'eau devienne claire ?
Es-tu capable de rester inerte
Jusqu'à ce que le mouvement juste se fasse de lui-même ?"*

Lao-Tseu

Groupe de pratique CNV le samedi 12 février 9h30
salle Condorcet 2 avenue Condorcet St Herblain