

## La CNV au service de la posture en cercle - Isabelle Desplats

### Le cercle : être inspirés ensemble !

Quand nous sommes réunis en cercle, c'est pour produire plus de résultats ensemble que seul !

Plus de résultats qualitatifs en termes

- d'intelligence et de sagesse collectives : c'est à dire d'inspiration et de justesse dans les décisions prises ensemble face aux enjeux, en tenant compte des ressources et des limites des membres, des besoins de l'organisation, du contexte et de l'environnement...
- comme en termes de liens de qualité : c'est à dire de confiance et de plaisir de travailler ensemble.

### Une attention privilégiée pour des moments privilégiés

Beaucoup d'aspects de la vie quotidienne de l'organisation et de ses membres vont découler des rencontres de cercle. D'où l'importance d'en prendre un soin tout particulier.

Nous avons tous l'expérience de réunions où le climat est plombé, frileux, tendu, agressif, ou encore électrique... ou des moments où certains dominent les autres, imposent leurs vues, ou d'autres s'effacent... stimulant des réactions de soumission, de rébellion ou de résignation découragée.

### Quelle qualité de décisions et quelle co-responsabilité peuvent sortir de telles réunions ?

Notre cerveau défensif en charge de la survie est alors aux commandes.

Nous avons peut-être aussi (heureusement) l'expérience de réunions où le vent de l'inspiration souffle, des idées pertinentes émergent avec fluidité, l'écoute est là ... la confiance et l'enthousiasme grandissent et chacun ressort dynamisé. Notre néo-cortex et notre cœur sont alignés et actifs !

En cercle, nous co-crédons un même espace cognitif, pour l'échange des idées bien sûr, mais aussi un espace émotionnel qui influence la qualité de ce que nous allons produire ensemble !

Avez-vous remarqué combien une seule personne peut impacter le climat d'une réunion par son énergie, son expression verbale ou non verbale ? Pour le pire mais aussi pour le meilleur... J

Par notre posture, c'est-à-dire notre manière d'être et de communiquer au sein de cet espace avec conscience, nous avons chacun ce pouvoir et cette responsabilité. Le "pouvoir de répondre" comme le dit si bien le mot anglais "respons-ability" : capacité à répondre, plutôt qu'à *réagir*, à partir d'automatismes et conditionnements.

### Schéma des 3 cercles (Je-Tu-Nous)

Concrètement, comment faire ? Voici quelques clefs de la CNV (Communication NonViolente, selon Marshall Rosenberg) pour soutenir une posture responsable et constructive en cercle.

#### 1. Quelle est mon intention ?

La 1ère clef qu'offre la CNV est celle de la clarté d'intention.

Quelle est mon intention quand je m'exprime ? quand je me tais ? quand j'écoute ? Qu'est ce que je souhaite offrir ? Capter ? Qu'est ce que je génère ? En ai-je conscience ?

La conscience de soi est le fondement d'une posture responsable. Il n'est pas habituel d'interroger notre intention, cela suppose un mouvement d'écoute vers l'intérieur. Pour qui veut agir de manière consciente et efficiente, c'est pourtant très utile car nos paroles et nos actes en découlent naturellement.

#### 2. Où va mon attention ?

Voici la 2è question que nous pose la CNV pour soutenir notre posture.

Durant la rencontre du cercle, je porte mon attention sur ce qui est présent, ici et maintenant. C'est à dire

- sur moi-même : mes intentions, ma présence corporelle, ma respiration, mes ressentis... j'observe ce qui est présent en moi pour le reconnaître et l'accueillir, sans m'y attacher.

- sur les membres du cercle, réunis comme moi pour servir, et sur le centre du cercle qui symbolise ce qui nous rassemble : la raison d'être commune/le sujet à traiter aujourd'hui.
- Personnellement, j'aime maintenir 50% de mon attention sur moi-même et 50% sur le centre du cercle. Je capte ainsi les messages de manière équilibrée et ouverte.

Rester au présent aide à déjouer le piège d'échanger des opinions, des croyances ou des projections sur le futur, toujours issues du passé; elles activent au sein du cercle le "débat d'opinions" et ses oppositions et nous maintiennent dans les limites du "connu" au lieu d'ouvrir à de nouveaux possibles.

### 3. Une expression claire et authentique, centrée sur les besoins

La biologie et l'observation des systèmes vivants montre que l'intégrité des composants individuels est la condition d'un système en équilibre et en santé ! Par exemple il n'y a pas apparition d'une molécule saine sans la présence d'atomes intègres. Il en va de même pour le vivant social humain vu comme un système : l'intégrité, et donc la liberté et souveraineté de chaque membre, conditionne l'émergence d'une organisation vivante en bonne santé.

Une expression claire et sincère est donc un cadeau –nécessaire- que chacun fait au cercle, pour l'informer et le nourrir dans son évolution.

La CNV nous aide à porter notre attention sur les besoins en présence, précieux levier de motivation et d'évolution individuelle et collective ! Tout est l'expression d'un besoin car les besoins c'est de la vie ! Aussi, savoir repérer et exprimer les besoins en jeu, c'est se donner ensemble la chance de suivre le mouvement de la vie. C'est l'une des compétences clef du facilitateur de cercle, toutefois il est très bénéfique pour le cercle que chacun développe cette capacité pour développer son autonomie; et apprend aussi à distinguer les besoins de sa personne, de son rôle, d'un projet, de l'organisation, cela contribuera à de la clarté sur les solutions à apporter et l'espace où les traiter.

La CNV nous soutient aussi dans cette expression par ses 4 étapes, qui sont comme autant de tamis pour notre conscience autour des besoins comme force de transformation constructive. Attention, il ne s'agit pas forcément de s'exprimer dans cet ordre ou de cette manière mais d'avoir conscience de ce que l'on souhaite dire !

2. L'OBSERVATION : je partage ce que je vois, j'entends, donc les faits, plutôt que les jugements, pensées, croyances, opinions dont nous avons déjà évoqué le risque. Ajoutons ici qu'observer les faits nous aide à différencier les événements quotidiens de nos jugements, poison toxique pour la confiance et la coopération !
3. RESSENTIS = en rapport avec un fait, une proposition, une décision à prendre etc, je me relie à mon sentiment, mes émotions = une information; la colère, l'inquiétude ou l'enthousiasme sont des informations qui me sont d'abord destinées à moi, même si je peux en faire part pour informer le cercle de ce qui m'habite en toute sincérité. Le plus important est le message que ce ressenti m'apporte concernant des besoins en jeu.
4. Je me relie aux BESOINS en jeu, qui sont à l'origine de mon ressenti. Passer à la parole ou à l'action à partir d'une émotion n'a pas le même impact qu'agir à partir d'un besoin. Si je choisis d'apporter toute mon attention pour faire un contact avec le besoin présent, quelque chose va changer à l'intérieur de moi, la parole sera différente ensuite; elle sera forcément constructive car les besoins sont positifs par nature. La parole pourra être extrêmement personnelle tout en étant vecteur de lien car les besoins sont universels.
5. Je me DEMANDE ce que j'aimerais faire ou PROPOSER, comme pas concret et réaliste dans le sens du besoin repéré. Ma demande est négociable et ouverte, nous pourrons la bonifier en cercle.

### 4. Une écoute ouverte et curieuse pour ce qui émerge du centre du cercle

- Une clef pour cette écoute : la curiosité sincère ;-) Curiosité pour moi-même, pour les autres, pour ce qui se vit, se dit, et pour ce qui émerge. La curiosité est neurologiquement incompatible avec la peur et l'agressivité ! Elle permet l'auto-observation, évite le submergissement (de nos propres émotions) ou l'attachement à nos préférences et opinions.
- Curiosité pour ce qui émerge du centre, symboliquement le "Nous". Au delà des individus, mon écoute est globale quand j'écoute le centre, j'écoute ce qui nous inclut chacun et nous transcende tous. Cette attitude favorise l'accueil de l'inspiration de ce qui au-delà de chacun et grâce à chacun, émerge de Nous !