

Au-delà des jugements et de la tyrannie des besoins



J'ai découvert Marshall en 2015. Ma vie ne fut jamais plus la même et je lui dis merci d'avoir modélisé simplement ce que les plus anciennes traditions religieuses et peuples primitifs savaient depuis des millénaires ! On a toujours besoin de redéfinir la sagesse et ce qui rend l'homme heureux. Marshall a remis au goût du jour une méthode pour retrouver la joie et l'élan de la contribution spontanée et non manipulée entre les êtres humains.

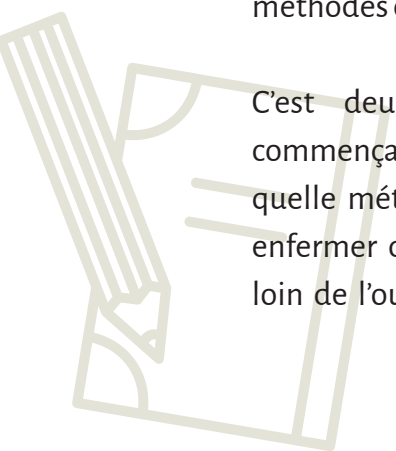
Il s'agit de « l'antitraité de manipulation à l'usage des honnêtes gens » en clin d'œil au livre de Joule et Beauvois : *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, dévoilant toutes les techniques d'influence plus ou moins respectueuses, sur autrui. Ce livre relate toutes les méthodes de vente forcée de tous ordres.

C'est deux ans plus tard que je commençais à voir que n'importe quelle méthode peut de nouveau nous enfermer dans une prison dogmatique, loin de l'ouverture réelle du cœur et de

la tolérance de la différence. En effet, la conscience des besoins est merveilleuse. Et la vie étant parsemée de paradoxes, ces mêmes besoins peuvent devenir tyranniques. Je commençais à me dire comment poursuivre le voyage au-delà de la tyrannie des besoins.

Ils le sont surtout quand on commence à exiger des autres de les nourrir. La stratégie visant à l'utilisation d'autrui dans la satisfaction de mes besoins conduit à retourner dans le manège des jeux manipulateurs. Et c'est tellement humain. On est pétri de cette argile, jusqu'à ce que l'on en prenne conscience.

Marshall s'est rendu compte de cette dérive, et à la fin de sa vie il a ajouté un préambule indispensable à sa méthode, c'est l'intention. Savoir avec quelle intention profonde on entre en relation avec l'autre. Est-ce pour tourner dans le manège ? Ou bien avec une intention claire et authentique au service de la vie et de la relation en totale liberté pour les deux protagonistes ?



J'ai rencontré une autre difficulté dans l'application quotidienne de la Communication NonViolente. Alors qu'elle est censée nous sortir des émotions négatives de culpabilité, de honte, de contrainte et de devoir, elle replonge quelques adeptes dans le paradigme du bien et du mal : les jugements, c'est mal et ne plus juger c'est mal. Et la culpabilité revient en courant alors que c'est d'elle que l'on tente de se débarrasser pour se libérer.

En effet, notre cerveau juge en permanence et l'on est fait comme cela. Alors je trouvais le bug. Il m'a fallu aller un peu plus loin dans les aventures pour trouver une méthode qui permet de décoder les jugements automatiques qui nous traversent. Les capter, les écrire et commencer à les questionner.

C'est Byron Katie qui m'a inspirée avec sa méthode « the Work ». Un an après l'avoir déniché sur Facebook et YouTube, je suis allée la rencontrer à Los Angeles. Et j'ai compris deux écueils majeurs : d'une part, combien j'attendais que ce soit les autres qui nourrissent mes besoins, mes aspirations, et, d'autre part, que nos pensées nous traversent et sont rarement vraies. Elles nous jouent des tours et ce sont nos systèmes de pensée qui créent les expériences que l'on attire. Je consacre donc un carnet entier pour vous livrer les secrets de Katie.

