

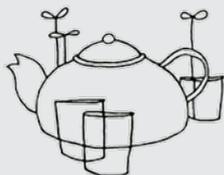
Pour ne plus se dire

Mais
pourquoi je me
suis encore lancé-e
là-dedans ?



Guide pour choisir ses conversations sur le changement social

SÉGOLÈNE ROY
Les trois théés



UNE SENSATION DE DÉJÀ-VU ?

Emporté·e la volonté de ne pas laisser tenir des propos discriminants sans réagir, de contribuer à faire prendre conscience des implications ou des effets de certaines représentations, actes, paroles, ou parce que vous avez envie d'échanger sur ces sujets qui vous importent, vous vous êtes lancé·e dans une conversation sur l'islamophobie institutionnalisée, l'accessibilité des espaces publics, les enjeux de la perspective décoloniale dans les contenus scolaires, l'inégal accès à la PMA, la suppression de l'éducation à la sexualité en maternelle, la transphobie dans les milieux féministes, bref, vous avez mis le pied dans un plat potentiellement explosif.



Et une fois de plus, à un moment ou un autre, un sentiment d'absurde prédomine. D'inefficacité, de perte de temps et d'énergie. Ça n'a plus aucun sens de parler de ce sujet avec cette personne, d'en parler comme ça, ou de vivre le niveau de tension que vous ressentez.

Vous vous demandez comment vous en êtes arrivé·e là. La dernière fois déjà, vous aviez vaguement décidé de ne pas revivre ça.

Vous avez le sentiment que vous n'avez pas vraiment choisi. Pas choisi en conscience.

Eh oui. Que ce soit par écrit (les réseaux sociaux, les chats) ou à l'oral (les repas de famille et les conversations entre ami·es, avec des voisin·es, le café du boulot, les réunions...), on a mille occasions de vivre des conversations qui ne nous offrent pas la satisfaction que nous pourrions en attendre.

Justement : qu'attend-t-on exactement ? En se posant cette question, on ouvre un espace de choix. Et la question est éclairante à tout moment, que ce soit (bien) avant, pendant ou (bien) après l'éventuelle conversation.

Avec ce guide, je propose d'utiliser les outils de la communication nonviolente pour porter notre attention sur ce qui contribuerait davantage à **prendre soin de nous**, de **qualité** et du **sens de nos échanges**, à faire preuve d'**efficacité** dans notre capacité à vivre ce qu'on a envie de vivre dès aujourd'hui.

On peut vivre le changement social à travers une chose aussi simple et complexe, radicale et révolutionnaire que prendre soin de nous (et de l'autre) dans une société qui valorise le bien-être tant qu'il se conforme au cadre capitaliste et ne remet pas ce cadre en question.

Ce guide est une invitation à ouvrir un espace de conscience qui peut se résumer à deux questions :

Qu'est-ce que je veux vivre ?

Les circonstances actuelles sont-elles propices ?

Il n'est pas indispensable de passer par toutes ces questions. Elles ont du sens en particulier quand l'enjeu est important pour moi et que la conversation m'apparaît comme potentiellement « difficile ». Ce guide peut servir dans ce cas à se préparer avec le soutien d'une autre personne.

Dans certains cas, à la lumière des deux seules questions précédentes, la réponse est immédiate et très claire : j'ai besoin d'empathie, cette personne n'a absolument pas les moyens de m'en donner. J'aimerais expliquer quelque chose, mais à ce moment-là ou avec cette personne-là je n'ai pas les moyens de le faire.

Plus on se les pose et plus on vérifie ce qui a fonctionné ou non pour nous, plus notre attention se pose là-dessus, plus il est facile de prendre une décision en accord avec soi-même.

Par exemple, quand on se rend compte qu'on a eu envie de convaincre quelqu'un, que cette personne ne bouge pas d'un iota, qu'on a investi une demi-heure de notre temps et pas ressenti une once de satisfaction, il est probable qu'à l'avenir il soit plus facile de prendre la décision, dans un contexte comparable, de ne pas revivre cette situation, et de chercher des conversations davantage susceptibles de satisfaire notre désir de contribution, de transformation, ou toute autre motivation qui nous anime.

On peut recourir à de nombreux outils de CNV pour préparer sciemment une conversation si elle nous paraît a priori difficile :

- identifier ses besoins via l'(auto-)empathie,
- transformer une image d'ennemi-e,
- faire un processus de deuil,
- poser un regard systémique sur mon ou mes interlocuteurices,
- transformer la colère,
- identifier mes ressources...

CHOISIR EN CONSCIENCE : AVANT

- **Quelle est ma motivation ? Qu'est-ce que je veux vivre ?**

Exemples

Me rapprocher de cette/ces personnes

Partager nos vécus, nos points de vue

M'exprimer

Recevoir de l'empathie

Donner de l'empathie

Informer

Soutenir (mon interlocuteurice, une autre personne présente, une catégorie de personnes)

Que l'autre se rende compte de ce que je vis

Comprendre le point de vue de l'autre, son vécu

Transformer (la relation, une compréhension des choses)

Alerter

Faire prendre conscience de l'impact d'un geste, d'une parole, d'actes, d'une politique...

• **Quel est le contexte ? En quoi est-il favorable ou non ?**

Existe-t-il une relation de pouvoir entre moi et mon ou mes interlocuteurices ?

si j'ai du pouvoir dessus : comment je peux avoir cette conversation tout en limitant les effets de mon pouvoir ?

si mon ou mes interlocuteurices ont du pouvoir sur moi, quel risque est-ce que je prends ?

S'il n'y a pas de relation de pouvoir, quels sont les enjeux éventuels ?

Suis-je prêt·e à prendre ce(s) risque(s) ?

Si oui, de quoi ai-je besoin pour augmenter mes chances de vivre un échange qui a du sens pour moi ?

Quelle est la disponibilité des personnes présentes ?
Quels sont à mon avis les besoins de ces personnes ?

Suis-je en présence de personnes qui peuvent être
des alliés·es, des soutiens ?
Quelles sont leur disponibilité, leurs moyens et leurs
besoins à mon avis ?

Quels sont les enjeux ? À quel point cette conversation est
importante pour moi ? Pourquoi ?
Quel est le niveau de tension ?
À la lumière de mes propres aspirations, dans quelle me-
sure ces conditions sont favorables ou non à ce que je les
vive ?

• Quels sont mes moyens ?

De quelle énergie je dispose ? Cette conversation est-elle de nature à en générer ou à m'en prendre ?

Quel est mon état émotionnel ? Comment je me sens ? Suis-je plutôt fatigué·e ou reposé·e, confiant·e, tranquille, l'esprit clair ou confus ? Ai-je besoin d'empathie, de tranquillité, de repos... ?

De 1 à 10, suis-je peu ou très stimulé·e (la situation génère peu ou beaucoup d'émotion chez moi) ? Est-ce de l'ordre de la tension (plutôt désagréable) ou de l'excitation (plutôt agréable) ? Si la tension est forte, prendre en compte le fait qu'il sera plus difficile de faire des choix conscients pendant la conversation.



À la lumière de mes aspirations, du contexte et de mes moyens, **suis-je prêt·e à avoir une conversation maintenant** avec cette ou ces personnes ?

Si oui, que puis-je faire maintenant pour augmenter mes chances de vivre ce que je veux vivre ? (voir « Sur quoi je veux poser mon attention pendant cette conversation ? »)

Si non, ai-je envie de l'avoir dans d'autres conditions ?

À un autre moment ? Avec d'autres personnes ? Dans un autre contexte ?

Je veux demander à une autre personne de me soutenir ?

Je veux préparer la conversation en clarifiant mes intentions, mes besoins et mes moyens avant avec l'aide d'une personne de confiance ? (Vous pouvez utiliser ce guide à cette fin.)

J'ai besoin d'empathie avant ? De m'assurer que je pourrai en recevoir à l'issue de la conversation ?

J'ai une demande à faire à mon interlocuteurice pour savoir si je veux avoir cette conversation ?

Je veux pouvoir bouger après pour me libérer de la tension ?

Si non (que ce soit définitivement ou sous conditions), **à quoi je dis oui quand je dis non à cette conversation ?** (mon bien-être, le respect de mon rythme, de mon énergie, de la tranquillité d'une autre personne, un bon usage de mon temps, l'harmonie avec ces personnes...)

Je recommande fortement le **Guide de survie aux fêtes de famille** (épisode commun aux formidables podcasts Kiffe ta race, Camille et Les Couilles sur la table) qui propose des tas de conseils, face aux cas récurrents et concrets de « stimulation » identifiés lors des repas de famille sur les questions de racisme, sexisme, hétéronormativité, etc. : que répondre, comment faire en sorte que la conversation soit la plus constructive possible, comment éviter les impasses, quand arrêter la conversation ?

• **Sur quoi je veux poser mon attention pendant cette conversation ?**

Exemples

- mon ressenti corporel et émotionnel, mes limites
- les limites de l'autre (via sa communication verbale et non verbale)
- la qualité de la relation
- la clarté de mes arguments
- ma capacité à entendre le vécu de l'autre
- ma capacité à être transformé·e par cette conversation

CHOISIR EN CONSCIENCE : PENDANT

On l'oublie parfois, ou on ne se l'autorise pas : on peut choisir d'interrompre temporairement ou d'arrêter définitivement une conversation.

Si elle ne répond pas à nos attentes, que son coût émotionnel est trop grand par rapport à ce qu'on est prêt·e à vivre, que pour une raison ou une autre elle n'a plus de sens pour nous, qu'on se rend compte que nous (ou nos interlocuteurs) ne sommes pas ou plus disponibles...

À tout moment, et en particulier si je me sens moins que tranquille ou satisfait·e, je peux me demander :

• Comment je me sens ?

Exemples (quand mes aspirations se vivent)

satisfait·e, joyeux·se, centré·e, rassuré·e, tranquille, absorbé·e, inspiré·e, reconnaissant·e, ému·e, plein·e d'élan, galvanisé·e, fiè·re, compatissant·e, passionné·e, ouvert·e...

Exemples (quand mes aspirations ne se vivent pas)

accablé·e, déçu·e, pétrifié·e, apathique, déconcerté·e, embrouillé·e, agacé·e, hors de moi, gêné·e, bloqué·e, sur mes gardes, secoué·e, sceptique, terrorisé·e, saturé·e, partagé·e...

• Qu'est-ce que je vis que j'aime vivre?

• Qu'est-ce que j'aime vivre que je ne vis pas ?

Exemples

partage, célébration, transformation, complicité, découverte, conscience, connexion, présence, compréhension, écoute, appartenance, intensité, équité, humour, légèreté, fluidité, sécurité relationnelle, soutien, chaleur humaine, apprentissage, considération, respect, authenticité, choix, clarté, amour de soi, empathie, repères, ressourcement, bien-être physique, expression, équilibre, coopération...

Je peux interrompre une conversation

- pour **vérifier les intentions ou les motivations de l'autre**
- pour **vérifier mon intention** : ce que je dis/fais est-il en cohérence avec mes intentions ?
- pour **me donner la possibilité de ne pas réagir en attaquant** en cas de forte stimulation, mais de choisir ma manière de répondre (en lien avec mes intentions)
- pour **exprimer ce que je ressens** (je me sens très tendu·e, je ne comprends plus ce que je fais là, je me sens fatigué·e, blessé·e)
- avec un silence, pour **prêter attention à ce qui se passe pour moi** (est-ce que je vis ce que je voulais vivre ou pas ?)
- avec un silence, pour **vérifier si je souhaite arrêter ou poursuivre** (qu'est-ce que je ne vis pas qui fait que je perds l'envie d'avoir cette conversation ? À quelles conditions je pourrais poursuivre ?)
- avec un silence, pour laisser les mots de l'autre résonner, ce qui peut être un moyen de **le ramener à ses responsabilités** de ses propos
- avec un silence pour donner de la place au ressenti de mon interlocuteur·rice si cette personne a **besoin d'empathie** et qu'on souhaite être avec elle dans cette intention
- parce que je ne comprends pas la position de l'autre ou réciproquement, pour proposer de **parler des vécus qui nous ont amenés à avoir les positions qui sont les nôtres** plutôt que des positions en question
- pour vérifier si l'autre trouve son compte dans cette conversation, si iel voudrait qu'elle prenne un autre tour ou l'arrêter
- etc.

Je peux arrêter une conversation

- parce qu’y participer **n’a plus de sens** pour moi (ce qui peut prendre quelques-unes des formes listées ci-dessous)
- les **réactions de l’autre, ses motivations pour avoir cette conversation ne me conviennent pas**
- parce que je vois que **l’autre n’est pas réceptif·ve**
- parce que je suis ou l’autre est **trop stimulé·e** pour que l’échange prenne soin de nous
- parce que j’ai le sentiment d’être face à un mur



- parce que je suis **déconnecté·e** de mes émotions, de mes arguments, de mes intentions...
- parce que **je vis ou j’ai peur de vivre des choses que je n’ai pas envie de vivre** : moquerie, contre-attaque, dénigrement, violence verbale, insultes, jugements...
- parce que **je ne suis plus disponible**, y compris pour donner de l’empathie
- parce que **je ne vis pas ce que je voudrais vivre**
- parce que **j’ai vécu ce que je voulais vivre**
- parce que **j’aimerais donner la priorité à autre chose** maintenant

CHOISIR EN CONSCIENCE : APRÈS

Qu'est-ce que le fait d'avoir cette conversation m'a apporté ?

Qu'est-ce que ça m'a coûté ? Je me donne de l'empathie en mettant des mots sur ce que je ressens, ce que je n'ai pas pu vivre.

Est-ce que j'identifie des choses que je pourrais faire à l'avenir dans des circonstances similaires pour en éviter les coûts ?

Qu'est-ce qui m'a plu et que j'ai envie de revivre ?

Comment je pourrais/voudrais le célébrer ?



Qu'est-ce que je peux faire à l'avenir pour le vivre davantage dans ce type de conversation ?

Qu'est-ce que je peux faire à l'avenir pour le vivre davantage en dehors d'une situation de conversation sur le changement social ?

EN RÉSUMÉ

AVANT

qu'est-ce que je veux vivre ?

quel est le contexte ?

quels sont mes moyens ?

à la lumière de ces informations, qu'est-ce que je choisis ?

si je choisis d'avoir cette conversation, de quoi j'ai besoin,

et sur quoi je veux poser mon attention ?

PENDANT

comme je me sens ?

qu'est-ce que je vis que j'aime vivre ?

qu'est-ce que je vis que je n'aime pas vivre ?

est-ce que c'est assez satisfaisant pour poursuivre la conversation telle quelle ?

est-ce que je veux faire quelque chose pour me donner

une chance de vivre davantage ce que je voudrais vivre ?

est-ce que je veux mettre un terme à la conversation ?

(parce que je ne suis pas ou que je suis satisfait-e)

APRÈS

qu'est-ce que cette conversation m'a apporté ?

qu'est-ce quelle m'a coûté ?

que pourrais-je faire pour éviter ces coûts à l'avenir ?

qu'est-ce qui m'a plu ?

qu'est-ce que je pourrais faire pour le vivre davantage dans ce type de conversations futures ?

qu'est-ce que je pourrais faire pour le vivre davantage en dehors de ce type de conversation ?

Je propose des séances d'écoute empathique (1h30 – 60 €, tarif variable selon ressources) prenant en compte les mécanismes et effets des oppressions.

Vous pouvez me contacter pour un appel découverte gratuit de 30 minutes, sans engagement : segolene@lestroisthes.fr

Je propose également la formation en ligne Apprendre à écrire sans discriminer en 11 semaines pour prendre conscience de la manière dont le langage alimente des représentations dommageables et apprendre à écrire d'une manière cohérente avec vos valeurs.

Facebook / Pinterest / Twitter