

## Comment savourer les repas de famille ?

Connaissez-vous les longs repas de famille qui se transforment en calvaire ?

Entendre les jugements, les critiques, les débats mouvementés qui s'ensuivent avec les avis de chacun... les conflits, les personnes en désaccord qui élèvent le ton pour avoir raison, les remarques des adultes envers les enfants pour leur faire entendre raison... etc

Cela devenait tellement insupportable pour moi que je me réfugiais dans la logistique autour du repas pour fuir tout ça.

### **Un vrai déclic**

J'ai beau avoir une famille merveilleuse, les repas de famille m'ennuyaient et m'agaçaient terriblement. Quand j'ai découvert l'écoute empathique avec la CNV, j'ai eu à nouveau envie de partager avec mes proches au-delà des mots, des convictions, des arguments et même quand ils parlent de sujets qui semblent n'avoir rien à voir avec leurs besoins profonds.

### **Avec mon cousin**

Ma première expérience a été une révélation avec mon cousin. Il me parlait d'un sujet d'actualité et n'arrêtait pas de me dire qu'il y avait tellement de cons sur terre. A chaque fois, je grinçais des dents. J'aime voir ce qu'il y a de meilleur en chacun. Je l'écoutais donc d'une oreille distraite, distante et agacée, en voulant presque lui faire la morale... Quand un basculement a eu lieu en moi, comme quelque chose qui s'éclaire soudainement: « Qu'est ce qui en lui anime ces propos ? Quels besoins vitaux sont en train de s'exprimer à travers ce qu'il dit ? ».

D'un coup, j'étais en lien... « En fait, quand tu entends ça, tu te sens vraiment en colère parce que pour toi, c'est vraiment important de..... ? » Et c'était parti ! Quelle joie de pouvoir rejoindre l'autre là où il était et finalement de me sentir touchée par ce qu'il exprimait d'important pour lui en cet instant.

Maintenant, j'y ai pris goût, ça devient un plaisir de traduire les discours sur la société et la politique en ramenant la personne à elle, à ce qui est vivant en elle !

### **Avec les enfants**

Quand je voyais les adultes couper la parole aux enfants, répondre comme s'ils n'avaient pas vraiment compris ou entendu ce qu'ils venaient de dire, j'avais envie encore une fois de faire la morale « Mais écoutez-le, vous n'avez rien compris, ce n'est pas ça qu'il a dit, laissez le parler !!!! Bordel ! »

Or cette fois-ci, j'ai juste reformulé à plusieurs reprises ce que ce jeune disait : « Donc toi tu dis que... Est-ce que c'est ça ? Et quand tu dis ça, est-ce que tu veux dire que... ? » Les débats et les réactions de la part des adultes se sont arrêtés; il y avait de la clarté et une compréhension de ce que disait réellement ce jeune.

### **Puis avec ma tante..**

Et j'ai encore eu l'occasion cet été d'accorder de l'empathie à ma tante. Elle s'était disputée à table avec sa belle fille et était prête à rentrer chez elle. Après quelques

phrases, elle s'est sentie apaisée, soulagée et rassurée; elle est restée avec joie les jours qui ont suivi !

Aujourd'hui, j'ai tellement de gratitude envers la CNV pour ce qu'elle m'offre dans ces instants là. J'ai trouvé le moyen de nourrir mon besoin de me sentir en lien et de mettre du sens derrière ce qui me semblait tellement insensé !  
Merci !!!!



Lucile B.  
septembre 2018