

## **Pourquoi je ne crie plus sur les autres conducteurs ?**

Je suis arrivé en France en 2013. Et j'ai apporté avec moi toutes les habitudes ancrées, acquises depuis 63 ans.

Et l'une des choses que j'ai continué à faire, c'est de crier sur les autres conducteurs. Bien sûr, ils ne m'ont jamais entendu ; je le faisais dans l'intimité de ma voiture !

Néanmoins, mes vrais mécanismes me sont apparus. Si je voyais une voiture immatriculée en Italie mal conduire, je criais "stupide conducteur italien". Puis, un jour, j'ai réalisé à quel point c'était idiot. J'étais là, moi, un Britannique, au volant d'une voiture immatriculée en France, criant avec violence contre une voiture immatriculée en Italie.

C'est alors que j'ai commencé à en apprendre davantage sur la Communication Nonviolente. J'ai suivi des ateliers et compris qu'il y avait d'autres façons de voir le monde.

Je me suis rendu compte que j'avais de très forts préjugés. J'avais supposé que toutes les voitures italiennes étaient conduites par des Italiens. Et j'avais aussi l'a-priori que les Italiens n'étaient pas de très bons conducteurs. Bien sûr, c'était de la "foutaise". Tous les conducteurs italiens ne conduisent pas vite, de même que tous les conducteurs britanniques ne conduisent pas bien. Je commençais à comprendre que ce que je pensais n'était pas vrai.

Petit à petit, j'ai pris conscience de mes réactions lorsque quelqu'un me coupait la route et imaginé ce qui pouvait se passer pour eux. Et que ce n'était pas qu'ils essayaient de me défier : peut-être avaient-ils simplement reçu une mauvaise nouvelle ? ou étaient-ils en retard pour un rendez-vous important ? ou n'avaient-ils pas bénéficié de la formation CNV que j'avais reçue ?

J'ai commencé à leur accorder le bénéfice du doute. Cela a eu un effet incroyable sur moi. J'ai cessé de me sentir stressé. Je me suis dit que s'ils voulaient me dépasser, c'était leur choix. Je me suis contenté de continuer ma route à ma vitesse. J'ai alors remarqué que j'arrivais à destination beaucoup moins stressé et presque en même temps que si j'avais accéléré à chaque occasion.

En effet, j'ai aussi compris que je perdais contrôle en réagissant avec mes anciens automatismes, lorsque quelqu'un me coupait la route. En changeant, j'ai repris le contrôle de ma vie.

Petit à petit, ma vie est devenue beaucoup plus légère et gratifiante. Merci à la CNV !

Richard. Mars 2020

