

La Communication NonViolente au service du message évangélique

Formé à la communication non violente (Communication NonViolente ou CNV), Bertrand Marchand, pasteur de l'Église protestante unie du Poitou rural, nous livre quelques clés pour comprendre les liens qui existent avec notre spiritualité chrétienne et les outils à notre disposition pour exprimer notre Espérance.

Pour Bertrand Marchand, la force de la CNV est d'avoir mis à la portée de la société, dans un vocabulaire compréhensible, des notions très spirituelles sans y coller le langage religieux. Dans son livre : « Les bases spirituelles de la Communication NonViolente », Marshall Rosenberg écrit : « *La Communication NonViolente est l'un des outils les plus puissants que j'ai trouvé pour nous relier aux autres d'une manière qui nous aide à entrer en lien avec le Divin, dans un lieu où tout ce que nous faisons les uns pour les autres provient de l'énergie divine. C'est dans ce lieu que je veux être.* »

Quelle relation y-a-t-il entre la spiritualité des chrétiens et la pratique de la Communication NonViolente ?

Pour nous aider dans notre cheminement spirituel, des outils nous manquent, et la CNV peut nous en apporter. On connaît notre espérance, mais on ne sait pas toujours comment faire pour mettre en pratique l'amour du prochain, le pardon.

Grâce à un processus, la CNV n'en reste pas au rêve relationnel, elle le décline en actions.

Qu'est-ce que ce rêve relationnel ?

La spiritualité chrétienne a un rêve relationnel d'amour, de communion, de pardon, de nouvelle naissance, de relation à soi-même, aux autres, à Dieu. Nous appelons cela « Espérance », mais on est sur la même chose et on peut facilement faire des ponts.

La force de la CNV, c'est d'exprimer son rêve relationnel basé sur des valeurs comme l'empathie, l'écoute, la paix et d'avoir des techniques pour tenter de le mettre en place, par une pratique sur soi-même et avec les autres.

Comment utiliser les outils de la CNV pour mieux vivre notre foi ?

Il n'y a pas d'espérance vivante si elle n'est pas ancrée dans le vivant, ancrée dans le corps ; la CNV apporte ça, elle ramène au corps. Cela demande de chercher en soi ce qui est vivant, ce peut être de la tension, de la joie, toutes sortes d'émotions, cela veut dire qu'il faut se mettre à l'écoute de ses émotions. Pas facile pour notre protestantisme. Il faut accepter que nous sommes traversés par des émotions, qu'elles ne sont pas mauvaises et qu'elles nous disent quelque chose de ce que nous vivons. Mais bien sûr, il ne faut pas en rester aux émotions, on va passer de l'émotion à la recherche du besoin que suscite cette émotion puis à la demande. Si je ressens une émotion, c'est qu'il y a un besoin derrière, satisfait ou non, qui a besoin d'une réponse pour que je vive mieux. Il y a une recherche de la vie bonne, pour soi-même et en relation avec les autres, pour pouvoir ensuite exprimer une demande. La plupart du temps, il s'agit d'une demande de connexion, de relation, un besoin de se raccrocher à l'autre. Mais la demande peut aussi être faite à soi-même ou adressée à l'autre pour combler le manque qui est en moi.

Prenons l'exemple du texte d'Ésaïe (Ésaïe 2.1-5). Dans son rêve, Ésaïe nous parle d'un monde qui passe de la violence à la paix. Comment ce rêve peut-il résonner en nous ?

Un exercice de CNV consiste à ressentir ce qui est vivant, à chercher ce que cela me fait d'y penser. Cette expérience, je l'ai faite pour préparer une prédication : dans ce texte d'Ésaïe, je sens que j'ai besoin de me projeter dans un besoin de communion. On peut fermer les yeux pour ressentir en soi cette communion. J'ai alors ressenti dans mon corps un élargissement ; mon visage s'est détendu, s'est illuminé ; ma respiration s'est faite plus lente, plus ample. J'ai ressenti de la joie, de la paix, de l'harmonie... J'ai laissé venir les images qui m'apparaissent lorsque je me remplissais intérieurement de la communion des uns avec les autres. J'ai vu un grand soleil, un grand cercle de personnes qui se donnaient la main, des regards ouverts et aimants, une présence attentive, soutenue. Cette vision de la communion m'a fait du bien dans mon corps, dans mon être. Elle m'a redonné un élan de vie, une force pour aller vers ce rêve relationnel, pour continuer la marche.

Comment ressentir avec notre corps l'espérance vivante que l'on pressent lors d'un culte ou en réunion de Conseil presbytéral, par exemple ?

Le culte n'est pas adapté à ça. Ce n'est pas dans notre culture luthéro-réformée. Mais pourtant, comment peut-on intégrer un message en refusant de le vivre physiquement ? C'est l'impasse de notre pratique culturelle.

La question fondamentale c'est la confiance. Quand on exprime ses sentiments, on est vulnérable. On pourrait le vivre en grand groupe mais on risque de rester dans la réflexion intellectuelle ou que les personnes se ferment ou que d'autres ne savent pas comment s'ouvrir.

Pour les Conseils presbytéraux, il serait profitable que chaque membre entre dans la démarche. Si une ou deux personnes sont réticentes, ça brise la confiance. L'idéal serait que tous les conseils soient formés, puis tous les paroissiens.

Claudie de Turckheim

Un gîte familial de répit en Charente-Maritime Une action de l'Association familiale protestante de la Halte du pinson

Tant de familles ayant un enfant, jeune ou adulte, en situation de handicap, aspirent à profiter d'un temps de vraies vacances, dans un esprit d'inclusion, de bienveillance et de partage !

Le gîte de répit utilisé par l'Association familiale protestante de la Halte du pinson (AFPH) a ouvert ses portes au cours de l'été 2021 et propose d'ores et déjà à une famille de cinq personnes de passer une ou deux semaines de vacances. Un second gîte pour personne à mobilité réduite (PMR) sera bientôt accessible.

Une découverte du monde du handicap

Arrivés en Charente-Maritime il y a deux ans, Yvonne et Luc Vantrepotte ont eu ce projet d'accueil qui a germé petit à petit dans leur esprit. Il a fallu un an pour faire les travaux nécessaires, monter les dossiers administratifs, prendre contact avec les artistes et intervenants locaux, devenir membre de

l'UDAF-17 (Union départementale des associations familiales), s'entourer de bénévoles et s'intégrer dans le petit village d'Aumagne.

Soutenue et encouragée par Luc, c'est Yvonne qui au départ a souhaité changer d'activité. Mais revenons en arrière. Dès les années 80, lors d'un séjour bénévole à la Fondation John Bost, elle découvre le monde du handicap et cela la touche profondément. Sa carrière professionnelle, initialement dans le secteur de la documentation scientifique, a été interrompue par l'arrivée des enfants dans leur foyer ; ensuite, lors de la reprise de son activité professionnelle, elle a été constamment mise en contact avec les enfants : responsable de bibliothèque scolaire, professeur de religion en Alsace et enfin auxiliaire de vie scolaire (AVS), un métier qui nécessite de s'adapter à chaque enfant avec ses problèmes spécifiques. Dès lors, l'accompagnement de personnes en situation de handicap devient sa priorité.

Des séjours personnalisés

Aujourd'hui, c'est dans un esprit d'ouverture que Yvonne et Luc souhaitent accueillir les familles. C'est ainsi que chaque séjour est préparé avec la famille, en tenant compte de leurs besoins, en leur apportant l'écoute et les conseils nécessaires à la préparation de leur séjour, ainsi que la guidance administrative, afin que la situation financière des familles ne soit pas un obstacle à ce répit dont ils ont tant besoin.

L'été dernier, pour la deuxième année consécutive, une famille alsacienne que le couple connaît bien est restée quinze jours. Un des enfants est atteint d'un handicap mental pour lequel les prises en charge ne sont pas toujours simples. « *Quand un enfant est en crise, je prie, je m'en remets au Seigneur, cela m'aide à tenir et à agir ainsi de façon adaptée* » dit-elle. Car Yvonne et Luc ne font pas mystère de leur foi et si le gîte est ouvert à toute personne qui en a besoin, ils aimeraient bien rencontrer des familles chrétiennes et prier avec eux... Mais la priorité, c'est l'accueil, l'amitié, c'est offrir un temps à part, quelles que soient les convictions des personnes accueillies.

Des prestations de qualité

La propriété est composée de la maison de Luc et Yvonne et des deux gîtes. Le grand parc entoure la maison et comprend une piscine, un trampoline, mais aussi de très beaux arbres. L'originalité du séjour consiste en une offre variée de services, d'ateliers et d'activités, si la famille le souhaite. Des spectacles de clowns, des concerts, des bénévoles qui se relaient pour proposer leur présence et leurs compétences telles l'accompagnement, le bien-être, le relayage.... Mais bien sûr, cela doit se préparer à l'avance, pour mettre en place ces choix !

L'été dernier, un spectacle a réuni une quarantaine de personnes. Cela a permis à Yvonne et Luc de mieux connaître leurs voisins qui leur ont réservé un très bon accueil.

Yvonne et Luc sont allés à la rencontre du monde protestant de la Charente-Maritime. Pas d'esprit de chapelle, il faut faire connaître le projet ! Ils ont également rencontré des établissements spécialisés de proximité, des particuliers et d'autres responsables de gîtes de répit en France. L'AFPH est aujourd'hui soutenue par des membres cotisants qui proviennent d'horizons différents. Cet engagement permet d'offrir des prestations de qualité.

Tout est mis en place maintenant pour accueillir des personnes dans le premier gîte. Et c'est avec impatience qu'Yvonne et Luc attendent que le second soit enfin prêt, aux normes PMR cette fois-ci. Cela leur permettra d'accueillir des familles dont un enfant est atteint d'une maladie ou d'un handicap qui porte atteinte à son autonomie physique.

Claudie de Turckheim

Pratique : AFPH de la Halte du pinson, Luc et Yvonne Vantrepotte, 1 impasse du Manège, 17770 Aumagne - Téléphone : 06 08 86 64 80

Préparer ton chemin...

Une prière fondée sur la promesse du Psaume 37.5.

Psaume 37.5

*« Recommande ton sort à l'Éternel, Mets en lui ta confiance,
et il agira. »*

Je voulais préparer ton chemin, Seigneur, tel Jean-Baptiste au seuil de l'Évangile.
Comme y invitait le prophète Ésaïe,
je voulais en redresser les courbes et les lacets trop tortueux.

Et même lui donner la taille d'une autoroute.
Je brûlais de combler les fossés d'indifférence,
de raboter les montagnes d'incrédulité,
de dynamiter les rochers d'égoïsme et de mensonge qui font obstacle à ta paix, à ta vérité.

Proclamer ton règne... Hâter ta venue, j'ai voulu m'y atteler.
Et je me suis lancé comme un bulldozer,
des projets plein la tête et de bonnes intentions plein le cœur,
tout gonflé d'enthousiasme, débordant d'énergie, piaffant d'impatience.

Préparer ton chemin, c'était mon rêve.
Mais j'avais simplement oublié de te demander par où il devait être tracé.
J'en ignorais la carte et croyais pouvoir m'en passer.
Je me suis vu perdu, bloqué dans une impasse. J'étais découragé.

Préparer ton chemin, c'était donc une mission impossible ?
Non, car tu as pris la direction du chantier.
Tu as ranimé mes forces, éclairé la nuit où je tâtonnais, tu m'as montré l'itinéraire.

La route, c'est toi qui en es l'architecte et l'ingénieur.
Ton règne, c'est toi qui le prépares et le bâtis.
Et j'ai compris que le gros œuvre,
les travaux de terrassement devaient commencer dans les recoins de mon propre cœur,
dans la banalité de mon quotidien, par la douce force de ton Esprit.

Je voulais t'ouvrir un boulevard, tu m'as fait emprunter ton sentier.
Je puiserai dans ta Parole pour y trouver les matériaux de la foi,
les panneaux indicateurs de l'espérance, les ouvrages d'art de l'amour.
Tu es le chemin, la vérité, la vie. J'ai confiance en toi. Tu agiras.

Pasteur Christophe Desplanque