Vie de couple en Pleine Conscience- atelier 5

L’art de communiquer en pleine conscience

Personne ne peut survivre sans nourriture. Et si, dans un couple, la nourriture affective, spirituelle et physique n’est pas suffisante et surtout si cette nourriture est toxique, les individus et le couple vont souffrir, à plus ou moins long terme, d’inanition.

Quatre bases sont nécessaires pour fournir cette nourriture essentielle : **penser nos communications de couple en termes de nourriture**; **Revenir** à **soi**-**même** afin de comprendre sa souffrance et en découvrir la source; développer une **communication** **authentique**, libérée de tout jugement et **empreinte** de **bienveillance; développer l’écoute et la parole bienveillante comme base de l’amour.**

**Première base d’une communication en pleine conscience : Penser nos communications de couple en termes de nourriture**. Nous sommes enclins à penser que la nourriture se limite à ce que nous consommons avec notre bouche. Et pourtant, durant toute une journée nous sommes bombardés de toutes sortes de stimuli qui viennent nous imprégner de leur énergie : air que nous respirons, paroles que nous entendons ou prononçons, radio, télévision, revues, nos émotions, colère, tristesse, préoccupation, agitation, tout cela nous imprègne et nous nourrit. La question fondamentale : **nous nourrissons-nous et nourrissons nous les autres avec de la nourriture saine ou toxique?** Quand nous parlons et agissons de manière à susciter colère et tension, nous nourrissons violence et souffrance pour nous et les autres. Quand nous sommes en pleine conscience et que nous nous arrêtons, nous pouvons percevoir si nous sommes source de nourriture saine ou toxique.

Un petit test avec 10 **question**s nous a permis de réfléchir aux sortes de nourritures que nous donnons. Voici certaines nourritures toxiques : colère, paroles malveillantes, prêter des intentions aux autres, porter des jugements sévères, critiquer, impatience sarcasme, réactions défensives lorsque mon ou ma partenaire me fait des remarques, refuge dans le silence, humeurs désagréables, interruption et manque d’écoute…

La **deuxième** **base** d’une communication en pleine conscience c’est de **revenir à soi-même** **afin de comprendre sa propre souffrance** et d’en découvrir la source. La solitude est la grande souffrance de notre époque et malgré toute la technologie moderne qui nous incite à établir une connexion et à créer des liens, notre solitude ne s’atténue pas. Pourquoi ? Parce que nous passons nos journées dans **une perte de contact chronique avec nous-même et que nous recherchons des compensations extérieures à cette solitude et à ce vide.**

**Rentrer chez-nous,** faire une pause, interrompre une de nos occupations, prendre le temps de s’asseoir, puis reprendre contact avec nous-même, inspirer, expirer, ni pensée, ni parole… pas besoin de téléphone, d’iPhone, ni d’ordinateur. Prendre contact avec ses émotions; écouter notre corps et découvrir des zones de souffrances en nous, des sentiments douloureux ignorés jusque- là. Nous entrons en contact alors avec notre être profond, avec la trame qui nous tisse, héritée de nos parents et de nos ancêtres. Comprendre notre souffrance, l’envelopper avec tendresse, débouche alors, à une forme de compassion pour soi, à l’énergie de l’amour en nous, à la joie.

**La troisième base de la communication en pleine conscience** consiste à développer une **communication** authentique, libérée de tout jugement et **empreinte** de **bienveillance**. On comprend mieux qu’après avoir trouvé sa demeure, son « ile » de bienveillance en soi, nous pouvons alors avoir des communications pleinement nourrissantes pour notre conjoint, notre conjointe. S’aimant soi-même, nous pouvons mieux aimer les autres. Notre parole juste communique notre pensée, notre compréhension et notre compassion.

**La quatrième base de la communication en pleine conscience : De la compréhension par l’écoute et la parole bienveillante découle l’amour.** Comprendre la souffrance de quelqu’un, dira Thich Nhat Hanh, est le plus beau cadeau que nous puissions lui offrir. La compréhension est l’autre nom de l’amour. (Aimer, p.12).Lorsqu’on arrive à garder cette pleine conscience de la compassion, sans interrompre, disons, quinze, vingt minutes, en écoutant notre conjoint ou notre conjointe, cela signifie que nous sommes habité par l’énergie de la compassion et que nous sommes en sécurité pour écouter avec calme et sérénité. Grâce à notre écoute bienveillante, l’autre se sent en sécurité pour parler.

À cet égard, nous avons fait un exercice en couple sur le thème : qu’est-ce qui rend la communication plus difficile dans notre couple? D’abord parler des faits; puis de l’impact sur nous (émotions); du désir de changement ou de la solution proposée; des avantages de cette solution pour nous deux. On a pu observer que réussir à ne pas interrompre l’autre et rester en silence jusqu’à ce que l’autre ait fini, ce n’est pas facile parce que l’autre ne s’exprime jamais comme nous voudrions qu’il s’exprime. Par la suite, on vous demandait de reformuler ce que l’autre a dit à sa satisfaction avant de répondre. Cet exercice suppose que l’on ait réussi à trouver suffisamment de sécurité en nous pour accueillir l’autre dans son expression.

À la fin de l’atelier, nous avons vu que l’évolution biologique est à l’origine de certaines différences entre l’homme et la femme, l’homme chasseur-cueilleur (adrénaline, combat-fuite) la femme mère et éducatrice d’enfants-ocytocine- contact et alliance). Alors qu’une situation de stress (par exemple parler d’une difficulté dans notre couple) stimule le désir de la femme de s’approcher et d’insister pour parler d’un problème de relation, cette même situation de stress pousse l’homme à mettre fin à la discussion et à s’éloigner. On a alors insisté sur le fait que l’homme a à développer le contact avec ses émotions (au lieu de les agir par le combat ou la fuite) et la parole par rapport à ce qu’il vit. Il devra aussi comprendre que quand sa conjointe exprime ce qui ne va pas, elle n’est pas en train de lui demander de résoudre un problème ou lui faire une attaque, mais elle veut se connecter et se rapprocher. La femme devra apprendre à respecter et à accueillir la façon de son conjoint d’exprimer ses émotions et ne pas se définir uniquement en termes de relations interpersonnelles et défendre son autonomie.

En résumé, cet atelier voulait commencer de nous apprendre à dénouer des situations de mésententes et d’incompréhension, en changeant notre manière d’aborder les autres. Lorsque vous produisez une pensée et une parole et que vous écoutez baigné par la compréhension et la compassion, vous produisez un effet guérisseur immédiat sur votre santé physique et mentale, un peu comme une bonne nourriture.