

COMMENT LA COMMUNICATION NONVIOLENTE (CNV) PEUT-ELLE ÊTRE UTILE EN CES TEMPS DE TRANSFORMATION ?

Dr Roxy Manning

Au milieu de tout ce qui se passe dans le monde, trois expériences m'ont particulièrement ébranlée aujourd'hui. Chacune a clarifié ce que la CNV peut offrir en cette période et les points sur lesquels nous devons être vigilants. Voici les trois événements qui ont façonné ma journée.

Je me suis réveillée ce matin avec un message d'une amie blanche sur une liste de diffusion CNV. Elle a demandé aux membres blancs de notre groupe de faire une pause et de poster tout message sur les meurtres les plus récents de Noirs américains à un sous-groupe qui avait été créé pour des Blancs. Elle voulait créer un espace permettant aux personnes de couleur sur la liste de diffusion de partager leurs expériences et d'être reçues avec empathie et voulait leur éviter d'avoir à traiter les réactions des participants blancs à la liste. J'ai senti une contraction à l'intérieur.

Dans l'après-midi, je me suis rendue au bureau de poste pour acheter des timbres pour ma campagne d'envoi de cartes postales pour obtenir le vote. Je me tenais dans la file entre deux hommes blancs, à deux mètres l'un de l'autre. Ils ont commencé à se parler fort, au-dessus de ma tête, à propos des « voyous » qui provoquent des émeutes, prédisant des flambées de violence et déclarant que le meurtre de George Floyd n'était pas une raison pour les gens de détruire leurs quartiers. Ils n'ont parlé que des émeutes, des dommages causés aux magasins et aux commerces. Après avoir écouté pendant cinq minutes, j'ai dit : "S'il vous plaît, il m'est vraiment difficile de vous entendre parler de cela, de vous entendre vous concentrer sur les émeutes sans reconnaître pourquoi elles se produisent. J'aimerais entendre ce qui se passe pour vous quand vous pensez à ce qui a provoqué les émeutes, quand vous pensez à George Floyd tué par un policier comme il l'a été." Un des hommes s'est excusé et a cessé de parler, rapidement appelé au guichet. L'autre a commencé à expliquer comment il avait été élevé pour ne pas tenir compte de la couleur, qu'il ne me voyait pas comme une femme noire, parce que « nous saignons tous en rouge ». Il a insisté sur le fait qu'il avait été élevé pour traiter tout le monde de la même manière. Il a ensuite élevé la voix en disant : « Les voyous me tireraient dessus parce qu'ils n'ont pas été élevés comme ça. Ils ne voient qu'un homme blanc, et c'est pourquoi j'ai une arme à feu.»

Je suis rentrée à la maison et j'ai vu dans la soirée le premier message concernant la mort de George Floyd (et en fait, sur celle de Breonna Taylor ou Ahmaud Arbery) sur la liste des formateurs CNV. Le formateur qui a envoyé le message a été actif dans le réseau CNV pendant des décennies et avait déclaré dans un e-mail dix jours plus tôt que : « ceux qui enseignent le thème du 'privilège' dans notre réseau - dans leur utilisation de cette expression - abandonnent autant la CNV que moi si je parle de « théoriciens du complot » ». L'objet de son message était : "CNVC : dans certaines villes, des policiers ont rejoint les manifestants qui marchent contre la brutalité. » Il écrivait : « Je ressens de l'espoir et de la célébration... en voyant des preuves que les principaux obstacles que sont les stéréotypes (« flics » « manifestants » « voyous » « de gauche » « noirs » « blancs », etc.) et les images d'ennemis peuvent peut-être être dépassés de manière significative... J'aimerais entendre toute personne qui peut participer à cette célébration ? »

Je n'ai pas participé à sa célébration. Aussi authentique et honnête que je percevais ce message, il y avait un manque significatif de partage de réalité. Son invitation à participer à sa célébration

s'aurait être une méconnaissance dangereuse de l'impact et des conséquences de réorienter le focus sur les efforts des policiers en ce moment. Retenir les actions de ces policiers en soutien aux manifestants revient au même que d'avancer l'argument soutenu après Charlottesville qu'il y a de « très braves gens des deux côtés ». Je ne nie pas qu'il y ait de nombreux policiers qui sont consternés par le meurtre de George Floyd et se tiennent à nos côtés pour le condamner. Pourquoi nous demander, cependant, de les reconnaître en ce moment de chagrin et d'indignation ? Le soutien des officiers, dans ce que le formateur a décrit comme étant « de manière significative », est-il censé être équivalent aux siècles de meurtres délibérés et de dégradations des Noirs dans ce pays, souvent renforcés par la police ? Les images positives de la police ne manquent pas depuis de nombreuses décennies - les films et les émissions de télévision avec des représentations positives de la police abondent. Ma protestation par rapport à l'attaque systémique et prolongée contre les communautés de couleur par la police ne signifie pas que je ne crois pas simultanément qu'il y ait des policiers qui trouvent un tel traitement odieux. J'y crois. Malgré la couverture (médiatique) abondante de ces meurtres récents, la plupart des décès et la grande majorité des mauvais traitements infligés aux Noirs du fait du racisme systémique ne sont pas reconnus. Demander d'accorder une attention égale au soutien des policiers aux manifestants et au meurtre d'un citoyen noir par un policier spécifique, qui n'est qu'un petit exemple de siècles de meurtre, crée une fausse équivalence qui sert à minimiser la profondeur de mon angoisse et ma rage. Au lieu de cela, je vous propose autre chose. Créez un espace pour la profondeur du deuil, du désespoir et de la rage que vivent les communautés noires et au teint foncé. Donnez à cette expression tout l'espace et le temps dont elle a besoin. N'essayez pas de la changer en nous rappelant les autres options. Ne nous demandez pas de goûter à l'espoir et à la célébration avant que vous n'ayez créé un espace pour nous, et si c'est juste pour vous, rejoignez-nous dans la douleur et la rage. Ceci arrive parce que, pour une fois, l'attaque continue et implacable contre les Noirs a été capturée d'une manière qui ne pouvait être ni minimisée ni niée. Si vous trouvez notre douleur, notre rage et notre désespoir insupportables, nous aussi, mais nous avons dû la supporter depuis la création de ce pays. Si vous avez besoin de goûter à l'espoir - alors faites-le, mais faites-le d'une manière et dans un endroit qui ne détournent pas l'attention de la profondeur de notre expérience enfin visible, celle-ci étant finalement considérée non pas comme un problème noir mais comme celui de notre pays collectivement.

À la fin de cette journée, alors que je m'assois pour écrire cet article, mon désespoir est énorme et, malheureusement, familier. Après chaque expérience, j'ai reçu le soutien empathique de personnes en qui j'avais confiance et qui comprenaient pourquoi ces événements étaient si difficiles pour moi. Mais ma crainte est que si, collectivement, nous ne faisons pas un meilleur travail pour vraiment comprendre les expériences des Noirs et des personnes à la peau brune en Amérique, qui souffrent depuis la fondation de ce pays, nous blessons et reblessons encore ceux qui viennent à nous, ceux que nous essayons peut-être de soutenir activement. La CNV peut offrir beaucoup en ces temps, mais cela nécessite d'avoir une conscience des différents mondes dans lesquels nous naviguons, des immenses différences dans le type, la fréquence et l'intensité des blessures que nous supportons souvent - simplement en raison de notre appartenance ethnique - dans cette société américaine.

Alors, que peuvent nous apprendre ces expériences ? Comment la CNV peut-elle nous aider à réagir efficacement en cette période ?

L'empathie

Le Dr Marshall Rosenberg, fondateur de la CNV, a dit : « L'empathie est une compréhension respectueuse de ce que les autres vivent. ». L'empathie est un outil puissant pour la guérison, la

connexion et la compréhension profonde d'un autre être. La plupart d'entre nous ont été envahis d'émotions profondes et douloureuses alors que nous avons vu un jogger innocent abattu à la lumière du jour, un homme implorant pour sa vie, appelant sa maman, tandis que son cou était écrasé par les personnes mêmes que la société nous dit être nos protecteurs. Nous pleurons les milliers de personnes noires et à la peau brune qui, (durant la pandémie)¹, sont mortes de manière disproportionnée aux États-Unis, et les dizaines de milliers d'autres qui, bien que sachant que le risque de décès et de complications de santé est élevé, se présentent au travail chaque jour pour s'assurer que nous ayons la nourriture sur nos tables, nos colis livrés, nos chambres d'hôpital nettoyées et nos proches soignés à l'hôpital, et bien plus encore. L'empathie peut nous aider à assimiler cette réalité et à en faire le deuil. Elle peut atténuer la solitude, assurer que quelqu'un voie notre colère et notre désespoir. Alors, montrez-vous. Offrez votre oreille sans jugement à ceux qui sont prêts à la recevoir. Accueillez toute la gamme des émotions que quelqu'un exprime, que ce soit la colère, la rage, le désespoir, la détermination, l'espoir - recevez tout cela.

Je crois que si nous voulons voir les meurtres cesser, si nous voulons vivre dans un monde où la couleur de ma peau n'est pas un prédictif significatif de mes chances de mourir en couches, de vivre dans la pollution, de recevoir une bonne éducation, etc..., alors nous devons vraiment commencer à prendre soin de chacun. Lorsque nous laissons des personnes en dehors de notre cercle de bienveillance, nous créons les conditions qui engendrent le désespoir, la haine et la violence. Chaque personne - la mère pleurant sur les corps brisés de ses enfants, et l'officier qui les a brisés ; la personne expulsée de son domicile parce qu'elle est incapable de suivre les taux hypothécaires exorbitants accordés aux Noirs et aux personnes à la peau brune, et le banquier qui a conçu ces procédures - chacun a besoin d'être considéré avec empathie. La CNV nous invite à regarder sous les stratégies les plus odieuses les besoins auxquels ces stratégies sont censées répondre. Lorsque nous découvrons les besoins, nous ne disons pas que les stratégies sont justes. Nous ne disons pas : "Bon sang, maintenant que je connais votre intention, je vous pardonne." Nous pouvons pleinement reconnaître la perte et la douleur incroyables provoquées par certaines stratégies, en travaillant pour stopper l'usage de ces stratégies, tout en voyant le besoin qu'elles essayaient de satisfaire. En ayant repéré le besoin, nous pouvons alors travailler à de nouvelles stratégies qui entraînent beaucoup moins de dommages.

Imaginez quelqu'un qui est sans emploi, regardant sa famille avoir faim jour après jour, ne voyant aucune option pour un nouveau travail ou de nouvelles façons de gagner sa vie durablement, cherchant une raison lui donnant et une explication de ce qu'il expérimente et la promesse d'un espoir que les choses changent. Cette personne pourrait adopter la rhétorique politique qui dit que les gens n'ont pas d'emploi parce que les immigrants leur prennent leur travail. Dans son désespoir, elle peut aborder des réfugiés somaliens dans leur communauté, en leur criant : « Retournez en Afrique ». Qu'est-ce que je ferais si j'apportais un éclairage CNV à cette situation ?

Premièrement, je voudrais instaurer la sécurité et empêcher le préjudice de continuer. En tant que spectateur, je pourrais tenir tête à la personne qui entreprend ces actions et lui dire d'arrêter. En tant que membre de leur communauté, je pourrais tendre la main aux autres et leur demander d'intervenir avec moi. J'utiliserai le moins de force possible pour arrêter les actions nuisibles, mais je prendrai les mesures nécessaires pour éviter tout dommage. La douleur est réelle, mais la colère est déplacée lorsqu'elle se concentre sur les victimes de la pénurie plutôt que sur le système qui crée la pénurie en premier lieu.

En même temps, j'établirais un soutien empathique pour tous les réfugiés et autres membres de la communauté qui ont subi un préjudice. Quelles émotions ont été stimulées pour eux par ces actions ? de la crainte ? de la colère ? du désespoir ? Quoi d'autre ? Quels besoins - peut-être la sécurité, l'acceptation, la réalité partagée - n'ont pas été satisfaits ? Je voudrais savoir s'il y a d'autres mesures qui pourraient aider la famille immigrante à se rétablir.

Et je ferais preuve d'empathie envers la personne qui a posé ces actions. J'essaierais de comprendre ses sentiments et ses besoins. Pour comprendre la peur profonde et le désespoir, l'aspiration à l'espoir, au changement et à la viabilité qui ont motivé ses actions. Je voudrais préciser à quel point j'apprécie ces besoins et à quel point je souhaite contribuer à trouver une stratégie différente qui soutiendrait la sécurité et l'acceptation, la réalité partagée, l'espoir, le changement et la viabilité pour tous.

Et enfin, idéalement, j'amènerais un processus restauratif CNV complet pour cette situation, un processus qui prend en compte non seulement les interactions individuelles, mais les conditions systémiques et les inégalités structurelles qui ont un impact sur chaque communauté et contribuent à la violence. Je me concentrerais sur l'aide à apporter à la fois aux membres de la communauté immigrante et aux citoyens au chômage par des réunions pour aborder les politiques et les lois qui empêchent les deux groupes de gagner un salaire décent en même temps qu'elles les opposent.

Si vous voulez vous manifester et aider, vous pouvez offrir une empathie fondée sur la conviction que l'humanité de chacun compte. Cependant, **n'exigez pas ou ne vous attendez même pas à ce que ceux qui ont subi un préjudice soient prêts à se mobiliser et à faire preuve d'empathie envers ceux dont les actions ont été si douloureuses.** Ne demandez pas à la mère ou au propriétaire sans logement d'être ceux qui donnent de l'empathie au policier ou à l'employé de banque. S'ils le peuvent, s'ils le veulent – super ! Mais s'ils ne le peuvent pas, entourez-les d'empathie exactement là où ils se trouvent, et trouvez quelqu'un d'autre pour donner de l'empathie à et soutenir ceux qui ont été à l'origine de tels dommages.

L'empathie est un cadeau, pas une exigence. Même si je sais à quel point l'empathie est nécessaire, il y a des moments où elle est proposée avec une exigence, ou au minimum une forte attente, qu'elle soit acceptée. Parfois, la demande est explicite. J'ai fait partie de cercles CNV où les gens insistaient pour que je partage ma vulnérabilité et que je reçoive de l'empathie, sans la conscience que je pourrais choisir de ne pas le faire. D'autres fois, l'empathie est implicitement offerte. Vous vous souvenez de ce message demandant aux blancs de partager leurs messages ailleurs afin que les personnes de couleur puissent partager dans la communauté ? Les gens de couleur de ce groupe n'avaient pas demandé cet espace. Premièrement, il y a cette manière subtile et inconfortable de « créer de l'autre » qu'un de mes amis a identifiée en lisant cette demande. Comment pouvons-nous trouver cet équilibre pour nous assurer que les voix de ceux qui sont historiquement marginalisés ne sont pas continuellement décentrées dans des espaces de groupe, tout en considérant leurs voix comme faisant partie de la communauté, et non pas séparément. Ensuite, maintenant que cet espace est dégagé pour nous, êtes-vous prêt à entendre notre « Non, merci », quelle que soit l'intensité avec laquelle il est livré ? Êtes-vous ouvert au message que, même si vous étiez le plus doué pour l'empathie au monde, je ne serais peut-être pas prête ou disposée à vous dévoiler mon cœur ? Bien qu'il y ait un certain nombre de raisons pour lesquelles je ne veux peut-être pas d'empathie en ce moment, je vais me concentrer sur certains des défis à recevoir de l'empathie à travers les différences de pouvoir qui pourraient contribuer à mon refus.

De nombreuses personnes de couleur rapportent que des amis et collègues blancs leur demandent de partager leur moi le plus vulnérable. Allez-vous voir vos amis qui sont des gens de couleur maintenant, en leur demandant comment ils vont ? Offrez-vous de l'empathie pour la première fois à un collègue noir après l'annonce du dernier meurtre d'une personne noire non armée par des justiciers blancs ? Si vous l'avez fait, vous avez peut-être reçu une courte réponse négative ou même une réponse empreinte de colère. Il y a plusieurs raisons à cela.

Premièrement, il y a une expérience dont les gens de couleur se plaignent souvent à moi. Si vous dites que vous voulez me faire preuve d'empathie et que j'accepte, restez en empathie ! Trop souvent, lorsque le sujet tourne autour de la race, des privilèges ou des différences de pouvoir, même les personnes hautement qualifiées en CNV oublient leurs compétences et abandonnent l'empathie. Au lieu de cela, on demande souvent aux personnes de couleur de défendre leurs expériences, de les prouver, de les justifier. On nous demande de contraindre notre langage et notre expression. Si nous nous mettons d'accord sur une séance d'empathie et que je dis : « Je suis furieuse que cette personne raciste ait peint au spray ma maison ! » Je veux de l'empathie. Je ne veux pas entendre : "Le mot raciste est un jugement." Plus subtilement, si je dis : « J'ai peur parce que ma patronne s'en prend aux Noirs au bureau », je ne veux pas entendre en réponse : « Peut-être que vous interprétez mal les choses. Elle est dure avec tout le monde. Comment savez-vous qu'elle ne cible que les Noirs ? » Si vous ne pouvez pas me rencontrer avec empathie, demandez-vous pourquoi. Qu'est-ce qui fait que ce sujet engendre si systématiquement une réponse non empathique ? Quelles craintes et quels jugements avez-vous au sujet du racisme, de la lutte « anti-Noirs », de l'iniquité structurelle et des privilèges qui rendent difficile la traduction (CNV)² de mes mots et le fait de me rencontrer avec empathie ?

Il y a une autre raison pour laquelle je pourrais ne pas vouloir accepter votre offre d'empathie. Si vous ne faites que me proposer maintenant de l'empathie liée au meurtre de George Floyd, n'ayant jamais tenté d'entendre mes expériences de racisme et de brutalité policière, sachez que ce n'est pas nouveau. Breonna Taylor, Ahmaud Arbery, George Floyd - ce ne sont pas des morts exceptionnelles dans nos communautés. Les résultats sanitaires inégaux pour les Afro-Américains, les Amérindiens et les Latinos - cela ne se limite pas au COVID. Si vous tenez vraiment compte de mes besoins, des besoins de ma communauté, vous avez travaillé à résoudre ces problèmes bien avant ce moment précis. Vous vous êtes rendus là-bas – en éduquant d'autres personnes, en consacrant vos ressources en temps, argent et énergie à l'éducation et au changement. Si vous avez fait ce travail, je reçois de l'empathie à travers vos actions. Je vous vois avancer pour contester un commentaire sur une liste de diffusion, vous présenter dans ma communauté pour nettoyer les graffitis que quelqu'un a pulvérisés, travailler pour contester les lois qui permettent des arrestations, des fouilles ou de fausses peines. Quand je vous vois en action, je ressens votre empathie. Je reçois de vos actions que vous voyez l'urgence, la peur, la colère, le désespoir. Et si je n'ai jamais vu ces actions de votre part, entendre parler de vous en ce moment rend en quelque sorte tous les autres moments où je n'ai pas entendu parler de vous encore plus difficiles à supporter. Si vous tendez la main maintenant pour me soutenir, je me demande - pourquoi maintenant ? De quoi avez-vous vraiment besoin ? Parce que mon besoin d'accompagnement et de soutien et de partage du risque est là depuis que j'ai mis les pieds dans ce pays. Alors pourquoi maintenant ? Voulez-vous me faire savoir qu'il y a des blancs qui voient, pleurent et sont en deuil avec moi ? Avez-vous enfin pris conscience des inégalités qui existent et souhaitez-vous enfin vous manifester et apporter votre soutien ? Y a-t-il une partie de vous qui aspire à être reconnue dans votre profond rejet de ce qui s'est passé ? Si oui, si vous expérimentez une perte de connexion, de la peur, le désir que votre solidarité avec les communautés noires et à la peau brune soit connue, c'est le moment pour vous d'utiliser l'auto-empathie - une autre compétence de base de la CNV. Mettez de la clarté sur tous les besoins auxquels vous essayez de répondre lorsque vous me

contactez. Et si vous avez besoin de plus de soutien lorsque vous connectez votre propre deuil de la façon dont les communautés de couleur ont été écrasées pendant si longtemps par un racisme systémique et des inégalités, si vous êtes aux prises avec l'acceptation de vous-même par rapport à l'impuissance et à la peur, au racisme enraciné en Amérique, ou même si tout simplement le fait d'être submergé dans votre vie quotidienne vous a empêché de défendre les gens de couleur jusqu'ici, demandez à vos frères et sœurs blancs de l'empathie. Je prends déjà pas mal sur moi. Si vous venez à moi avec une énergie du type : « Aidez-moi à me sentir mieux. Aidez-moi à savoir que vous me voyez toujours comme une bonne personne, quelqu'un qui ne ferait jamais ça », je dirai : « Non merci. » Parce que je tiens à peine debout, pour moi, mes enfants, ma communauté. Je ne désire pas exposer tout ce qui remue en moi pour répondre à votre demande, pour que cela vous aide à vous sentir bien dans votre peau, ou parce que juste maintenant, en ce moment, vous voulez enfin passer à l'action, contribuer. Je veux m'ouvrir à mon propre rythme, quand je sais que je peux lâcher prise, et me ressaisir suffisamment pour continuer à prendre soin de ma communauté. Je désire recevoir de l'empathie de la part de personnes qui peuvent accepter tout ce qui est en moi, tout ce désordre, sans mettre en question sa formulation. Je veux une connexion empathique où je sais que je vais rencontrer cette profonde résonance qui vient de ce que nous avons partagé la même lutte, que je puisse me détendre dans ma vérité sans craindre d'être jugée comme pas assez éclairée ou trop en colère, ou trop désespérée. Quand je peux lâcher prise sans me préoccuper de votre bien-être, sans prendre soin de votre fragilité ou de votre réactivité. Quand je vais vers de l'empathie, je le fais dans ces espaces où je me sens en sécurité, car cela m'aide à me relâcher suffisamment, à guérir suffisamment pour que je puisse faire face à un autre jour où j'envoie mes enfants là-bas, sans vraiment savoir s'ils rentreront à la maison sains et saufs. Alors rappelez-vous, votre offre d'empathie est un cadeau pour moi, et je le vois vraiment comme cela, mais je suis libre de refuser votre cadeau.

L'empathie en action

J'ai déjà évoqué un autre domaine où la CNV peut aider, à savoir l'identification des actions destinées à répondre aux besoins. Commencez à vous demander : de quoi cette personne pourrait-elle avoir besoin ? Qu'est-ce qui aiderait à alléger le fardeau que ces gens portent ? J'ai lu plein d'histoires d'entrepreneurs se rendant dans leur entreprise saccagée, découragés devant des bâtiments détruits, des fenêtres et des étagères brisés, des marchandises couvertes de cendres et imbibées d'eau. Et si quelqu'un passe avec un balai et dit : « Comment puis-je vous aider à nettoyer ? », ça, pour moi, c'est de l'empathie en action. En devinant un besoin de soutien pour s'attaquer à la tâche déchirante de la remise en état, alors que les approvisionnements sont susceptibles d'être limités, en identifiant la stratégie pour répondre à ces besoins et en se présentant, en faisant cette offre empathique. Elle peut encore être refusée, mais dans les cas que j'ai lus, elle a été acceptée avec gratitude. La CNV nous fournit une pratique constante : identifier un besoin et faire des suppositions pour vérifier la pertinence de ce besoin. Vous pouvez continuer à faire de même par l'empathie en action.

Hier, mon fils m'a montré un texte de sa conseillère d'université qui a fourni un autre exemple d'actions que nous pouvons entreprendre et qui se sont révélées d'une profonde empathie et bienveillance. Elle a envoyé à tous ses élèves de couleur un texte simple, leur faisant savoir qu'elle était solidaire avec eux, et leur offrait l'usage de ses oreilles, ses jambes et ses ressources là où ils les trouveraient utiles. Et elle a également offert une forme spécifique de soutien, demandant à être avertie de tout étudiant qui se joindrait aux manifestations et qui pourrait avoir besoin d'un soutien juridique ou financier parce que plusieurs professeurs se rassemblaient pour offrir ce type de soutien. C'était de l'empathie en action. Ils faisaient preuve d'empathie pour la profondeur de la douleur et de la rage que les étudiants pourraient ressentir et qui pourraient les pousser à

participer aux manifestations. Et en imaginant le résultat d'une telle participation, offrir un soutien juridique et financier permet aux étudiants de savoir que leur urgence à agir est reconnue, que la réalité de la différence de traitement des corps noirs et à la peau brune dans le maintien de l'ordre est perçue.

Une autre forme d'action empathique est d'intervenir lorsque vous voyez quelque chose qui se passe. Au cours du mois dernier, nous avons été témoins de violences raciales infligées à des personnes et de stéréotypes raciaux utilisés comme armes pour nuire aux Noirs et aux personnes au teint foncé. Pensez à l'exemple moins intense du bureau de poste. Si vous étiez dans le bureau de poste avec moi ce matin, écoutant les deux hommes blancs parler bruyamment de « voyous » au-dessus de ma tête pour qu'ils puissent s'entendre à 2 mètres de distance, remarqueriez-vous ma détresse ? Auriez-vous parlé ? J'aspirais à ce que quelqu'un dans la file dise quelque chose. Personne n'a parlé ni même établi de contact visuel. Lorsque nous gardons le silence face à ces événements, nous choisissons peut-être la sécurité. Peut-être sommes-nous vraiment confus quant à la manière dont nous pouvons réellement intervenir. Si nous ne sommes pas ceux qui sont ciblés, et surtout si nous ne sommes pas ceux qui sont historiquement visés, nous avons le choix de rester désengagés, d'observer. Malheureusement, lorsque vous faites cela, je ne sais pas quoi penser de votre silence. Cela signifie-t-il que vous êtes d'accord avec ce qui est dit ou que vous tolérez ce qui se passe ? Cela signifie-t-il que vous avez peur et pas confiance en quoi que ce soit que vous pourriez faire pour être utile ? Tant de possibilités inconnaissables. Et en l'absence de toute action de votre part - le spectateur - je me retrouve avec l'expérience solitaire que, si j'étais harcelée, battue, insultée, tuée - vous seriez resté là et n'auriez rien fait. Alors, que pouvez-vous faire ? Vous pouvez prendre des mesures pour éviter les dommages, éliminer les obstacles à l'action, vous ressourcer et vous éduquer.

- Cherchez de l'empathie. Soyez au clair avec les risques que vous êtes prêt à prendre. Êtes-vous prêt à risquer d'être harcelé vous-même ? de perdre votre emploi ? d'être physiquement attaqué ? de mourir ? Comprenez quels besoins sont satisfaits pour vous et non satisfaits pour vous à chaque niveau de risque. Faites le deuil de ce que vous n'êtes pas prêt à faire actuellement en honorant les besoins auxquels vous répondez, et suivez certaines des étapes ci-dessous pour mieux vous préparer à ce que vous pouvez faire.
- Réfléchissez à et pratiquez certaines techniques de distraction qui pourraient permettre à la personne ciblée de s'échapper.
- Commencez à pratiquer. Faites un jeu de rôle avec des amis pour simuler ce que vous direz la prochaine fois que vous serez témoin d'une micro-agression ou d'un acte de réelle violence.
- Restez en lien avec vos propres besoins non nourris quand vous êtes témoin de ces actes, et entraînez-vous à dénoncer ces actes, en nommant vos besoins.
- Participez à des cercles d'empathie consacrés à aborder tout ce qui vous empêche d'agir - votre peur, votre impuissance, votre crainte que votre aide ne sera pas bienvenue - avec l'intention d'enraciner votre engagement à agir.
- Faites quelques recherches sur le racisme intériorisé, la lutte « anti-Noirs », différentes formes de déshumanisation et autres, puis accueillez comment cela se manifeste en vous. Être capable de reconnaître et de travailler avec les messages que vous avez intériorisés peut vous aider à soutenir la personne ciblée sans pour autant passer à un rôle de sauveur et lui attribuer un rôle de victime ou un statut inférieur.

- Jouez le rôle de l'auteur des faits - la personne qui commet ces actes de violence – ainsi vous pouvez l'humaniser. Efforcez-vous de comprendre l'auteur des faits autant que vous le pouvez de telle sorte que dans toute intervention que vous ferez, émanera de vous une condamnation de la stratégie tout en gardant votre compassion pour l'auteur.
- Et le plus important de tout, intervenez. Même si vous n'avez pas encore eu le temps de faire l'une de ces étapes préparatoires, intervenez quand même. Si votre intervention désordonnée, critique et inarticulée permet à la personne ciblée de s'en sortir indemne, avec l'expérience, enfin, que quelqu'un a reconnu la violence et s'est interposé pour l'empêcher, cela en vaut la peine.

Le plus vous vous exercerez à reconnaître des situations où quelqu'un est ciblé et à y répondre, le plus ces compétences vous seront disponibles. Et si vous n'êtes pas sûr qu'une intervention est judicieuse, en général, ou de votre part en particulier, demandez : « Voulez-vous que je dise quelque chose ? » ou "Voulez-vous que je trouve quelqu'un d'autre qui puisse intervenir ?" Prenez le risque de recevoir un non et levez-vous !

Il existe aussi de nombreuses sources en ligne qui nous indiquent les besoins des communautés de couleur et des organisations répondant à ces besoins qui attendent encore du soutien. Je fournis une liste très courte à la fin.

La CNV nous offre une façon transformatrice de penser le monde et de nous connecter avec les autres, qui nous éloigne de la pensée moralisatrice binaire. Cela nous aide à clarifier quelles actions servent la vie - faire de ce monde un monde qui fonctionne pour tous les êtres - et quelles actions sont trop coûteuses dans leur impact. Nous pouvons différencier l'action de l'auteur des faits. Nous pouvons travailler pour changer les stratégies douloureuses en stratégies qui servent plus la vie sans nier l'humanité de qui que ce soit. Nous, qui sommes engagés en CNV, sommes instamment invités à agir et à l'utiliser maintenant. Ceux qui vivent des générations de souffrances et ceux qui sont directement visés aujourd'hui ont besoin de notre soutien. Ceux qui ont causé du tort ont besoin de notre compassion et d'un usage protecteur et non punitif de la force qui est lié aux besoins et qui ne fait de personne le mauvais ou le mal. Et, en soutenant la guérison individuelle, la libération, la croissance et la connexion, nous pouvons nous unir et travailler pour réparer les générations de torts qui ont été infligés aux communautés noires, à la peau brune et autochtones. Nous pouvons identifier où les dommages systémiques sont importants et affecter les ressources nécessaires pour répondre à ces besoins. Nous pouvons travailler ensemble pour renverser les systèmes qui tolèrent, enracinent et encouragent la violence et l'iniquité racistes. Nous pouvons regarder au-delà de l'individu et nous demander : « Quelles mesures pouvons-nous adopter pour créer une société au service de tous ses peuples ? Avoir des systèmes qui ne privilégient pas certains au détriment d'autres ? Ceux qui sont vraiment engagés à répondre aux besoins de tous ? Audre Lorde a dit : « Les outils du maître ne démonteront jamais la maison du maître. Ils peuvent nous permettre de le battre temporairement à son propre jeu, mais ils ne nous permettront jamais de provoquer un véritable changement. » Il est temps pour nous d'abandonner les outils du maître : le blâme, la honte et le jugement, la séparation et la division, et de choisir de nouveaux outils - une résistance fondée sur une compréhension empathique et une acceptation compatissante de toute notre humanité - si nous espérons créer un monde où chacun a les conditions nécessaires pour s'épanouir.

Vous cherchez à pratiquer l'empathie en action ? Voici des liens vers des organisations spécifiques que vous pouvez soutenir et des listes d'actions que vous pouvez entreprendre aujourd'hui.

- **Blue Heart** : organisation membre qui finance à la base, principalement les membres des organisations partenaires de couleur travaillant en première ligne
- **Color of Change**: développe et encourage des campagnes axées sur la justice sociale
- **FoodTank** : soutenez plus de 50 organisations qui aident les restaurants, les travailleurs et les agriculteurs à survivre au COVID-19
- **KQED** : 5 façons de se présenter pour la justice raciale aujourd'hui
- **The Verge** : voici comment vous pouvez faire un don pour soutenir la lutte pour la justice dès maintenant
- **Variety** : Black Lives Matter: 16 organisations qui renflouent des manifestants noirs

Dr Roxy Manning

Roxy est une immigrante afro-caribéenne aux États-Unis qui est immergée dans la CNV depuis 2003. Formatrice certifiée du CNVC et psychologue clinicienne, elle s'intéresse à la façon dont les croyances et les connaissances de deux pratiques peuvent être mises à profit pour construire un monde qui accueille et nourrit vraiment tous les enfants du monde.

Rendez visite à Roxy sur www.roxannemanning.com.

Publié sur www.nonviolentcommunication.com

© June 2020, Roxanne Manning | www.roxannemanning.com

Traduction par Jacqueline De Picker et relecture de Martine Casterman

Notes de la traductrice :

¹ le contexte est ici celui de la pandémie de covid 19 qui a démarré début 2020

² la traduction « CNV » de mes mots fait référence au processus CNV en 4 étapes