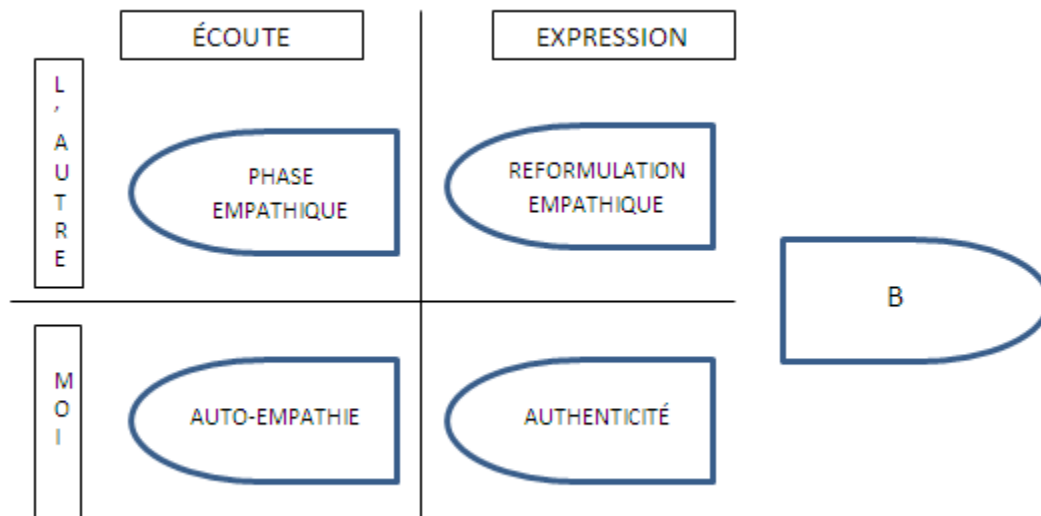


Dialogue CNV avec les " 4 chaises "

Les "4 chaises" forment un dispositif pour mise en situation ou jeu de rôle, qui m'aide à éclaircir où j'en suis à chaque moment lors d'un dialogue. Suis-je centré sur moi ou sur l'autre ? Suis-je dans l'écoute ou dans l'expression ? Les quatre chaises sont les symboles des quatre "pouvoirs" de la CNV.

Dans une situation que je souhaite approfondir face à une personne B, je dispose de quatre chaises. En face, B dispose d'une chaise. Bien sûr, B peut être une partie de moi, avec qui je souhaite dialoguer.



Quand je suis à l'arrière (chaise "AUTO-EMPATHIE" ou chaise "PHASE EMPATHIQUE"), je suis dans l'écoute et l'intériorité, je me parle à moi-même et l'autre n'est pas censé entendre ce que j'exprime.

Sur la chaise "AUTO-EMPATHIE", j'accueille mes ressentis, en me centrant sur mes sentiments et mes besoins.

Sur la chaise "PHASE EMPATHIQUE", je me mets en phase avec ce que vit B, en me centrant sur ses émotions et ses besoins.

Quand je suis à l'avant (chaise "AUTHENTICITÉ" ou chaise "REFORMULATION EMPATHIQUE"), je suis dans l'expression, je m'adresse directement à B et il peut me répondre.

Sur la chaise "AUTHENTICITÉ", j'exprime avec congruence ce que j'ai découverts sur la chaise "AUTO-EMPATHIE"

Sur la chaise "REFORMULATION EMPATHIQUE", je reformule les sentiments et les besoins de l'autre, que j'ai découverts sur la chaise "PHASE EMPATHIQUE".

Déroulement

Je commence par un temps de centrage sur la chaise “AUTO-EMPATHIE”.
Je change de chaise, sans ordre préétabli, je laisse se dérouler le fil du dialogue, je me laisse guider par ce qui se passe en moi, par ma disponibilité et mon élan.
L’animateur peut me guider en me suggérant d’aller maintenant sur telle chaise.
Si des jugements me viennent, ou si je suis dans la confusion, il est utile de revenir à la chaise “AUTO-EMPATHIE”.

Variantes

Si l’on manque de chaises, de place, ou pour des déplacements plus rapides, le jeu peut se faire debout, les chaises étant représentées par des feuilles de papier sur le sol.

Pour simplifier, ou mettre l’accent sur un point précis de la CNV, on pourra se contenter de deux chaises : celles du haut, celles du bas, celles de derrière, voire celles de devant.

Et pour augmenter la richesse du dialogue, B peut avoir lui aussi quatre chaises. On se retrouve alors avec la position de base du dialogue CNV, dans une configuration à huit chaises :

