

**Propositions de repères
à l'usage des groupes de pratique et groupes autogérés
en Communication NonViolente**

❖ **Histoire de ce document :**

- En janvier 2004, j'avais co-animé avec Charlotte Duprez Mourman et Annie Gosselin un stage sur l'animation de groupes de pratique, organisé par l'ACNV. Suite à cette formation, Alain Ducept avait rédigé un texte intitulé «Proposition de cadre à l'usage des groupes de pratique et groupes autogérés en Communication NonViolente». A l'époque, cette contribution n'avait pas été appréciée par certains responsables, si bien qu'Alain, découragé, l'avait mise de côté.
- J'ai trouvé dommage que ce texte reste inutilisé et j'ai constaté que, depuis huit ans, à ma connaissance, aucun nouveau document ne circule sur ce sujet dans le réseau francophone. Sensible aux besoins de soutien et de repères exprimés par bien des pratiquants et des animateurs de groupes de pratique, j'ai décidé de reprendre ce document.
- J'y ai joint un certain nombre d'apports nouveaux, utilisant les comptes-rendus élaborés par trois participantes d'une formation que j'ai donnée en janvier 2011 sur l'animation de groupes autogérés, pour l'Association CNV Anjou.
- Ce texte n'apportera qu'une contribution partielle aux participants et aux animateurs de groupe de pratique, car il y aurait encore beaucoup à dire. Il est subjectif, limité par mon manque d'informations sur les questionnements de divers groupes et par mes inclinations : accent sur les ressentis, la non-directivité et la non-intentionnalité. Il est certainement appelé à évoluer rapidement. J'espère qu'il servira de base à un document plus large.

❖ **Table des matières :**

Histoire de ce document.....	1
Table des matières.....	1
Repères généraux.....	2
Repères de temps et Phase de constitution.....	3
Phase d'écoute et d'observation.....	4
Mise en place du cadre	5
Les règles.....	6
Les centrages corporels.....	8
Le tour de cercle.....	10
Phase de confrontation... ..	12
La conscience de la coresponsabilité.....	13
Recadrage, gestion des bavards.....	14
Phase de réalisation et Les outils de la CNV.....	15
Quelques repères sur l'écoute empathique	16
Quelques repères sur l'accompagnement auto-empathique.....	17
Quelques différences entre empathie et accompagnement auto-empathique.....	19
Quelques repères sur le jeu de rôle.....	20
Quelques repères sur le jeu de rôle en mouvement.....	22
Quelques repères sur l'écoute auto-empathique.....	23
Quelques repères sur l'authenticité.....	25
Phase de dispersion (besoin de célébration).....	27
L'animation non-directive du groupe de pratique.....	28
Les paradigmes de la non-directivité.....	31
Ecoute des ressentis et attention au non-verbal.....	33

Repères généraux :**➤ Taille des groupes de pratique**

La taille optimale d'un groupe pour une séance va généralement de **six** (pour avoir un minimum de dynamique de groupe) à **douze** (pour que chacun puisse avoir sa place en grand groupe) **personnes présentes**.

Suivant la procédure d'engagement convenu dans un groupe, le nombre effectif de membres peut être conséquemment supérieur.

➤ Durée des séances

La durée usuelle d'une séance est de deux heures trente. L'expérience a montré qu'une durée moindre crée une pression du temps.

Par contre, il est tout à fait possible d'envisager des durées plus importantes, en intégrant une pause au milieu, afin de préserver la qualité d'attention. Cette formule, par exemple de quatre heures un samedi après-midi avec une demi-heure de pause, a le mérite de soigner la convivialité.

➤ Fréquence des séances

La fréquence habituelle est d'une séance toutes les deux à quatre semaines. A partir de trois semaines, il peut être intéressant de prévoir des prolongements des sujets abordés, sous la forme d'exercices dans le quotidien des participants.

➤ Contenu des séances

Les séances se composent en gros de 5 grandes parties :

1. Les partages sur l'intégration de la CNV dans les quotidiens.
2. Des exercices et jeux d'approfondissement de la CNV.
3. Les travaux d'écoute et d'expression à partir des situations concrètes amenées par les participants.
4. Des temps de prise de conscience et de retour sur la théorie.
5. L'utilisation des échanges dans le groupe comme terrain d'application de la CNV.

➤ Espaces à disposition

Pour favoriser des temps confortables en petits groupes, le fait d'avoir deux salles à disposition est un plus.

➤ Forme du groupe

Le groupe peut être animé par un formateur ou un transmetteur, ou sinon être autogéré.

La dernière formule ne veut pas dire que le groupe ne sera pas animé (l'absence d'une personne plus expérimentée suscitant des besoins accrus de cadre et de soutien), mais que l'animation est prise en charge par l'ensemble du groupe.

Repères de temps :

On peut séparer les différentes étapes de la dynamique d'un groupe en cinq.

Cela vaut, évidemment, pour le déroulement des apprentissages en CNV. On peut identifier chaque étape en fonction du besoin « prioritaire » :

- 1- **phase de constitution** (besoin de confort)
- 2- **phase d'écoute et d'observation** (besoin d'appartenance)
- 3- **phase de confrontation** (besoin de reconnaissance)
- 4- **phase de réalisation** (besoin de sens)
- 5- **phase de dispersion** (besoin de célébration)

Bien sûr, ce déroulement n'est pas immuable. Les circonstances dans l'instant font qu'une étape censée être ultérieure précédera une autre. Ces phases donnent néanmoins une chronologie utile sur la structuration du temps d'un groupe.

... Voici des précisions concernant ces différentes étapes ...

1) Phase de constitution (besoin de confort)**Cette phase correspond à l'accueil des participant-e-s**

- Pour répondre aux besoins de liens et de « papotage », des membres du groupe, vous pouvez convenir d'un premier rendez-vous informel avant l'heure de début de la séance.
- La pression du temps peut facilement devenir source d'inconfort: si chaque participant(e) en a la possibilité, il est demandé de respecter l'horaire, en arrivant éventuellement quelques minutes avant le début de la rencontre. Ainsi, le groupe peut prendre le temps de s'installer tranquillement. Cela permet d'assurer une phase de **confort** respectant le rythme de toutes et tous. C'est déjà une forme de prise de responsabilité.
- Exemple de fonctionnement : vous pouvez adopter le principe de "**vient qui veut, quand il/elle veut, quand il/elle peut**". Ce choix d'ouverture serait alors au service des besoins suivants :
 - ✓ Cohérence et Souplesse (dans l'esprit du processus).
 - ✓ Motivation (ainsi je suis rassuré que si les personnes viennent, c'est qu'elles n'ont rien trouvé de plus intéressant de faire ce soir-là).
- Nous pouvons convenir que, si une personne arrive plus tard, elle prend le temps de s'installer discrètement, en respectant le rythme de ce qui se vit dans le groupe au moment où elle arrive. Par exemple, si vous voyez que le groupe est indisponible pour les salutations, vous pouvez vous abstenir de saluer.
- La ponctualité, quand elle est réaliste et réalisable, permet de clore cette première étape avec tous les participants, et de passer à l'étape suivante.

2) Phase d'écoute et d'observation (besoin d'appartenance)

- Ce moment sert d'abord à définir et à rappeler **pourquoi nous sommes réunis ici et maintenant**.
- Cette phase d'écoute et d'observation est ensuite consacrée à la **mise en place du cadre**.

Nous vérifions que nous partageons les mêmes objectifs et les mêmes règles de fonctionnement dans ce groupe (besoin d'appartenance).

Le « cadre » est une aide précieuse. Dans l'idéal, il sera intégré par tout le monde au fil des rencontres. Aussi, plus un groupe a de l'expérience, plus cette seconde phase peut s'écourter, au profit d'une architecture invisible, jusqu'au moment où cette étape est sautée. Le groupe y reviendra quand il accueillera de nouveaux membres ou quand il voudra amener un changement dans son fonctionnement.

- **« Pourquoi sommes-nous réunis ici et maintenant? »**

- ✓ Les groupes de pratique et les groupes autogérés ne sont pas conçus pour résoudre des situations personnelles. Si une prise de conscience survient au cours des exercices, c'est un « bonus ».
- ✓ Ils servent à soutenir les apprentissages des personnes qui ont déjà investi des ressources (énergie, temps, argent...) pour apprendre le processus de CNV.
- ✓ Ils permettent de développer la conscience de nos limites et notre capacité à prendre des risques dans les relations.
- ✓ A continuer d'apprendre ensemble, pour "exporter" les apprentissages dans la vie quotidienne, avec soi-même, en famille, dans les activités professionnelles, associatives ou privées.
- ✓ Les groupes de pratique sont destinés aux personnes connaissant les bases du processus (qui ont suivi au minimum un module d'introduction). Ce n'est pas un espace d'initiation à la CNV...

...Ce qui précède reste à nuancer : depuis plusieurs années, des personnes néophytes ont fait leur apprentissage dans des groupes de pratique...

- **Rappel de quelques principes de la CNV**

Ces principes peuvent servir à définir ou à rappeler le cap du groupe de pratique.

- ✓ **Chacun détient la clé des difficultés qu'il rencontre** (selon Carl Rogers), à la condition de pouvoir s'accueillir, ou être accueilli dans ce qu'il ressent (cette conscience contribue à donner un sens aux difficultés qui surgissent sur son chemin).
- ✓ **L'essentiel, c'est l'intention de créer une certaine qualité de relation avec moi-même et avec l'autre** (selon Marshall Rosenberg).
- ✓ Notre responsabilité dans la communication se joue pour chacune et chacun par la recherche d'un **équilibre entre écoute et expression**.
- ✓ **L'harmonie dans les relations passe par la prise en compte globale de ses besoins et de ceux des autres**. Dans un groupe de pratique, nous sommes toutes et tous responsables du maintien d'un certain équilibre entre nos besoins personnels et les besoins du groupe.

- ✓ **La demande, dans la conscience des besoins est la clé de l'abondance** (selon Guy De Beusscher).
- ✓ **Célébrer c'est grandir par la joie. Ecouter c'est grandir par la tranquillité.**
- ✓ **Il y a un grand plaisir à contribuer au bien-être des autres** (selon Carl Rogers). L'être humain est naturellement porté à contribuer au bien-être des autres, (l'acte de donner comble un besoin de trouver du sens à sa vie), aux conditions de se sentir en sécurité et d'être suffisamment à l'écoute de l'ensemble de ses propres besoins.

Mise en place du cadre

- Les règles sont des stratégies visant à répondre aux besoins du groupe. Elles sont discutées et définies en commun. Elles suivent l'évolution du groupe et peuvent potentiellement être modifiées à tout moment.
- Tout le monde engage sa part de responsabilité de ce qui se passe pendant les séances, quel que soit son rôle.
- Il est optimal de viser à n'avoir que trois à cinq règles de fonctionnement, afin d'éviter la lourdeur de leur gestion. Trop de règles corsètent la liberté d'expression au détriment de l'expérimentation. Les animateurs peuvent proposer celles qui font sens pour eux et sentir leur évolution.
- Mais il n'est pas forcément nécessaire de définir des règles d'emblée. Elles peuvent se créer organiquement des nécessités de l'instant. Cette élaboration est l'occasion de faire émerger l'authenticité du groupe.
- La notion d'implication est une question délicate pour bien des groupes de pratique. La plupart demandent à leurs participants d'être présents à l'essentiel des séances. Pour des groupes de moins de dix personnes, cette règle a le mérite de préserver les liens et la dynamique.
- Cependant, j'ai appliqué avec bonheur dans mes derniers groupes de pratique la règle d'engagement envers soi-même : ne venaient aux séances que les personnes persuadées qu'elles n'avaient rien de mieux à faire (et que la séance serait plus intéressante que voir un film à la télévision). Ce principe a permis des séances très intenses, avec des présents toujours motivés.
- Beaucoup de groupes procèdent à l'élection de gardiens : du temps, du rythme, des besoins, des demandes ou du processus, pour garantir une certaine rigueur dans l'expression de la CNV.
- Attention au gardien du processus : l'emploi global de la CNV est très impliquant et peut mettre la pression sur le groupe, ou freiner la pratique.
- Commencer éventuellement par un gardien des besoins, des demandes ou du rythme (travailler sur le rythme est une notion plus simple à mettre en place et, s'il est ralenti, il est plus aisé de vivre la CNV).

Les règles que je vois comme particulièrement utiles

○ **Respect de la confidentialité**

Ce qui est dit ici appartient au groupe présent, ici et maintenant. Chacune et chacun s'engagent à se taire à l'extérieur concernant les propos des autres participant(e)s.

Cette condition sert notamment à **garantir la sécurité et la liberté d'expression** de tous.

○ **Priorité à la reformulation**

Règle pour soi : Si je suis réactivé par ce que vient d'exprimer quelqu'un, ou si je l'ai mal compris, j'ai à le reformuler avant de lui répondre.

Règle pour tous : Signaler à un participant si j'ai l'impression qu'il a omis une reformulation pertinente et lui demander de la faire.

○ **Oser être authentique**

Si quoi que ce soit me dérange ou me fait réagir, le voir comme une opportunité et demander un temps de pratique à partir de mon authenticité.

Cette règle a pour corollaire la suivante :

○ **Conscience et prise de responsabilité de mon besoin d'empathie**

Si quoi que ce soit me dérange ou me fait réagir, le voir comme une opportunité et sentir si je peux gérer mon besoin d'empathie, soit par moi-même, soit en demandant un écoutant.

○ **Définir un gardien du temps**

La proposition serait qu'au début des rencontres, chacun dise l'heure à laquelle il souhaite partir. Afin de garantir le meilleur emploi de ce temps, nous pouvons convenir de surveiller l'heure avec le soutien d'un gardien du temps.

Par exemple : le gardien du temps peut se manifester toutes les heures, et un quart d'heure avant la fin. Afin de partager cette responsabilité, nous pouvons convenir que, si le gardien du temps est trop pris (en train de vivre un jeu de rôle par exemple), un suppléant le remplacera.

Cette règle a pour corollaire la suivante :

○ **Définir un gardien du rythme**

Le fait d'avoir choisi un gardien du temps peut susciter une accélération du rythme. Or, quand il y a accélération, cela amène l'attention au niveau du mental et risque de couper les participants du lien avec leurs ressentis.

Si quelqu'un veille à la conservation de la lenteur du débit et des échanges, cela va soutenir le groupe à rester dans l'emploi et à ne pas se retrouver en train de parler sur la CNV (ce qui est malheureusement une tendance récurrente chez des personnes débutantes).

Ainsi, l'action des gardiens du rythme va contrebalancer celle des gardiens du temps, nous libérant de la pression du sablier.

❖ Exemples de règles (les titres sont des **Besoins**) :

○ **Prise de responsabilité**

- Prévenir la personne qui reçoit en cas d'absence ou de retard
- Parler en « je » ou à partir de soi-même.

- Assumer ses jugements (je trouve que...)
- Ne pas interrompre (parler un seul à la fois).
- Essayer de m'exprimer à partir de mes sentiments et de mes besoins.
- **Respect de soi-même**
 - Possibilité de s'arrêter à tout moment.
 - Possibilité de participer ou non.
 - Chacun se charge d'écouter et de trouver la place qui est la plus appropriée pour lui.
 - Corollairement, les personnes présentes commencent à l'heure prévue.
 - Ne participer que s'il y a intérêt.
- **Engagement**
 - Devoir de se tromper.
 - Proposer des situations vécues.
 - S'impliquer émotionnellement.
- **Confiance**
 - Confidentialité : Après la session, ne faire aucun commentaire aux personnes non concernées sur ce qui a été exprimé... ou
 -
 - Après la session, ne parler de ce qui s'est passé qu'à partir de soi-même et sans mentionner les personnes impliquées.
 - Elire un gardien du temps, du processus et/ou du rythme (qui veille à signaler les accélérations du débit de la parole).
- **Respect du groupe**
 - 3 secondes de silence entre chaque intervention.
 - Reformuler la personne précédente avant de s'exprimer.
 - Ne pas quitter la salle sans en exprimer au préalable le besoin au groupe.
 - Accepter que, si je m'adresse à une personne en particulier, l'animateur puisse m'interrompre.
 - Si je fais le choix de ne pas participer, je m'arrange pour être discret : pas de bruit ni de grands mouvements.
 - Chacun gère son besoin d'empathie.
 - Essayer de donner le maximum d'attention à la personne qui s'exprime.
 - Accepter de laisser chacun exprimer ce qu'il ressent.
- **Confort**
 - Un animateur est désigné et est chargé de distribuer la parole.
- **Appartenance**
 - Priorité dans la prise de parole à celui ou celle ayant une émotion forte à exprimer.

Les centrages corporels

❖ Les sens de cette pratique

La pratique des centrages corporels répond à une aspiration et à une congruence profonde dans le vécu et le partage de la CNV. Ainsi, nous recherchons à développer une écoute corporelle dans le même esprit que l'écoute de la CNV.

Nous visons a priori à amplifier notre capacité d'accueil de toutes les informations à l'intérieur de notre corps : les messages corporels, les sentiments et les besoins, plutôt que d'essayer de produire un résultat positif comme la détente ou l'apaisement.

Cette pratique :

- permet de développer une conscience des niveaux d'attention, et ainsi d'être dans l'écoute du ressenti et non dans la pensée du ressenti.
- aide à ancrer la conscience que la CNV est un processus corporel et donc à éviter le fréquent quiproquo qu'elle serait une discipline verbale. Elle représente un moyen de se réapproprier l'outil corporel.
- permet de conscientiser l'importance de la présence à soi, et de vivre la contagion que cette présence induit. Elle favorise la création d'une qualité de connexion entre les membres d'un groupe.
- fait croître notre sensibilité envers notre vie intérieure et ses multiples niveaux de communication.

Le développement de notre sensibilité corporelle va permettre d'approcher la dimension sensorielle de l'auto-empathie et de s'approprier ainsi un processus vivant.

Le centrage est aussi important dans le processus d'empathie, dont il représente la première étape. En effet, il est essentiel d'être ancré en soi pour offrir à autrui une attention pleine sans se perdre dans une écoute extérieure.

❖ Indications pour l'animation des centrages

Il est important d'avoir conscience de l'effet que nous recherchons :

- un apaisement du mental
- la création d'une attention au niveau des besoins
- un ralentissement du rythme
- ou autre

Suivant l'objectif, non seulement le centrage proposé sera différent, mais aussi la manière de l'animer.

La visée sur le long terme avec cette pratique n'est pas de produire une détente, mais l'acquisition d'une capacité d'accueil des tensions et des détentes, ou, autrement dit, le développement d'une capacité auto-empathique.

C'est avant tout la profondeur du centrage de l'animateur, sa présence sensorielle à ce qu'il dit, qui va soutenir les membres d'un groupe dans leur liaison avec eux-mêmes.

Si nous ne sentons pas suffisamment cette qualité d'attention envers nos ressentis corporels, il vaut la peine de prendre le temps de nous centrer avant de le partager. Amplifier la capacité de centrage pour nous-mêmes aide les autres à se centrer.

Pour éviter des confusions ou des surprises inconfortables, ne nous lançons pas dans un centrage tant que nous ne l'avons pas expérimenté nous-mêmes.

Nous vous invitons à rester sensible à l'énergie de l'instant présent et à ne pas rentrer dans un schéma automatique.

Même si nous avons prévu un centrage comprenant beaucoup d'indications, si nous constatons que les mots troublent le groupe ou que la qualité de centrage est déjà forte, le silence ou une autre forme d'animation peut s'imposer.

Prenons cependant le temps de donner suffisamment de repères pendant les moments de début et de fin du centrage pour des personnes peu habituées à ce genre d'expériences.

Vous trouverez quelques exemples de centrages sur mon site Internet, dans le document « Les centrages corporels », placé dans la sous-rubrique « L'écoute corporelle et le non-verbal, elle-même dans la rubrique « documents partagés ». Il vous suffit de cliquer sur le lien :

http://www.voie-de-l-ecoute.com/03_DOCUMENTS_PARTAGES.html

Le tour de cercle

Le tour de cercle peut poser problème par le temps qu'il nécessite dès que l'on est une dizaine, ce qui épuise l'énergie des participants. Dans la pratique, il est nécessaire de le cadrer, afin qu'il ne dure pas trop et empiète sur l'atelier.

C'est particulièrement dans les groupes autogérés que la présence d'un animateur dans ce temps là s'avère précieuse. A lui de soutenir l'émergence des souhaits pour cette séance ainsi que l'expression des expériences liées à la séance précédente, tout en veillant à la concision de chacun (ou tout au moins au côté vivant de ce qui est dit) dans un souple esprit d'équité.

Très souvent, le premier à parler donne le ton : il est prudent de proposer la parole à une personne sobre dans son expression.

Des règles peuvent être définies pour éviter les débordements de temps. Par exemple, si quelqu'un s'attend à parler plus de deux minutes qu'il en fasse la demande au groupe.

Mettre beaucoup de structure peut se faire au détriment de la qualité de vie dans le groupe et, inversement, beaucoup de souplesse se fera au détriment de l'efficacité. L'équilibre est à sentir à chaque séance.

❖ **Comment faire autrement que le tour de cercle?**

Pour les prises de décision d'autres formules existent, comme de travailler en sous-groupes et faire ensuite une synthèse.

La formule «**cabaret**» peut être intéressante : les «pour» se mettent ensemble, les «contre» aussi, chacun des sous-groupes délègue une personne qui les représente. Les délégués se mettent au centre et de temps en temps se concertent avec leur groupe.

○ **Le sondage dans l'espace**

Le sondage dans l'espace est une alternative intéressante au tour de cercle. Il favorise des décisions particulièrement rapides et efficaces. Il aide à conserver l'attention et d'avoir une image plus claire des questionnements des uns et des autres.

Procédure type pour choisir plusieurs situations à travailler en même temps:

- Créer un cercle le plus vaste possible, mais suffisamment contenant, circonscrit par les participants assis.
- Prendre un temps de centrage avec le groupe.
- Inviter chacun à se relier à ses besoins et à clarifier ses demandes.
- Poser la règle que tous les mouvements se font en silence. Inviter à ne parler qu'en cas de nécessité.
- Rappeler qu'il est important de ne pas réagir avec la tête, mais de laisser le corps se positionner de lui-même (inviter chacun à faire confiance à l'intelligence de ses pieds). Pour cela, une certaine lenteur est nécessaire.
- Proposer à une première personne de rentrer dans le cercle, de formuler une demande et d'en motiver le sens.

- Toutes les personnes intéressées (mais pas l'animateur de l'organisation – puisqu'il tient l'énergie du cercle) se lèvent et se placent dans l'espace en fonction de l'intérêt qu'elles éprouvent pour la demande.
- Tant qu'il reste des personnes assises, l'animateur les invite à se lever et à formuler une nouvelle demande.
- A chaque fois, l'ensemble des personnes debout dans le cercle modifient leurs positionnements en fonction de l'évolution de leurs besoins et de leurs intérêts.
- S'il reste des personnes assises qui n'ont pas exprimé de souhait d'atelier et qui manifestent non verbalement un malaise, l'animateur s'assure auprès d'elles qu'elles se retrouvent dans au moins une des propositions qui ont été faites.
- Les personnes hésitantes sont invitées à continuer à se clarifier.
- Quand toutes les personnes décidées sont debout, l'animateur vérifie s'il reste des demandes d'atelier.
- Il obtient un premier état de la situation qu'il va confronter aux ressources d'animation à disposition.
- Il regarde ensuite les limites des ressources disponibles :
 - En nombre minimum et maximum de participants
 - En espaces correspondant aux demandes ?
 - En temps à disposition ?
- A partir de ces constats, il va proposer des alternatives créatives aux personnes dont les ateliers ne sont pas possibles dans l'instant.
- Par exemple : « Voudriez-vous voir si d'autres personnes avaient le même intérêt que vous pour la prochaine séance? » ou « Auriez-vous une idée de changement qui permettrait de vivre votre atelier avec le nombre que vous êtes ? »
- Particulièrement à ce stade, l'animateur veille à éviter les apartés et les questionnements individuels. Il recadre et il répond en mettant l'attention sur la conscience du groupe.
- Si la situation reste bloquée ou que l'attention remonte dans la tête, proposer éventuellement une minute de recentrage ou une pause (en invitant les participants à négocier pendant ce temps).
- Quand le nombre le plus juste possible d'ateliers a émergé, l'animateur vérifie si quelqu'un est mal à l'aise avec l'état de la situation.
- Avant de terminer, il précise le lieu et la durée de chaque atelier, ainsi que le moment du retour en grand groupe.

3) Phase de confrontation (besoin de reconnaissance)

C'est une période cruciale pour la vie d'un groupe où les tensions et les différences émergent. C'est bon signe : la confiance est assez installée pour que les personnes puissent commencer à s'engueuler.

Si le groupe a suffisamment de maturité, cette émergence représente une opportunité de travail de la CNV, à partir du vécu, de la réalité des interactions.

Ce peut être une magnifique occasion de dire son authenticité, d'arriver à reformuler des messages difficiles à entendre (c'est particulièrement intéressant quand le message est censé nous concerner), de séparer ce qui appartient à l'autre et ce qui m'appartient.

Si cette période est vécue ainsi, un niveau supplémentaire de confiance est atteint dans le groupe et chacun aura pu trouver sa juste place.

❖ Exercices pour exploiter les malentendus, les prises de tête et les conflits :

o **En cas de longs temps d'analyse ou de « parler sur la CNV »**

Au signal sonore, chacun essaie de clarifier ses besoins. Quand quelqu'un y est arrivé, il lève la main. La discussion ne reprend que quand tout le monde a la main levée.

Variantes :

- Au signal sonore, chacun essaie de définir la qualité de vie qu'il ressent à l'intérieur de lui (l'ennui est un des indicateurs les plus fiables du « parler sur »).
- Limiter le temps d'intervention de chacun à un maximum de trois phrases (ou deux ou une).

o **En cas de désaccord entre deux participants**

Les inviter à exprimer au moins un besoin et une demande à chacune de leur intervention.

Variante :

- Un troisième participant assure une médiation informelle.
- Deux autres participants s'expriment à leurs places avec une grande vigilance au respect du processus. Les protagonistes les approuvent ou les corrigent.

o **En cas de malentendu entre deux participants**

Leur demander qu'ils reformulent les paroles de leur vis-à-vis et qu'ils attendent pour lui répondre que celui-ci a validé la reformulation.

Variante :

- Leur demander de changer de chaise et d'exprimer les sentiments et les besoins de leur vis-à-vis.

o **En cas de désaccord dans le groupe sur une règle, un horaire ou tout autre point**

Fixer un temps pendant lequel il est interdit de parler de l'objet du conflit, mais seulement des besoins derrière.

La conscience de la coresponsabilité

Idées	Difficultés
Vérifier lorsqu'une proposition est faite si quelqu'un en a une autre	
Rappeler régulièrement que nous travaillons en commun	
Préciser et repréciser la place de l'animateur	
Etre vigilant de parler en « je » et le poser comme règle	Recadrer avec doigté une personne qui n'est pas dans le « je »
Etablir ensemble les règles et les afficher	Prendre du temps au détriment du fond
Rappeler les règles et les réactualiser	Ne pas perdre trop de temps
Rappeler que chacun est invité à s'exprimer dans la conscience que le temps est partagé	Notion de temps et conscience du temps différents pour chacun Conscience de sa place dans le groupe et peur de prendre trop de place
Utiliser des formes de sondage qui poussent chacun à se positionner	Comment prendre en compte une position minoritaire ?
Poser la règle que quand quelqu'un exprime un besoin insatisfait, il fait une demande	Comment le prendre en compte ? Demande ou exigence ?
Prendre des temps réguliers pour gérer ses propres besoins d'empathie	Suis-je capable d'auto-empathie ? de prendre d'abord un temps en silence avec moi-même ?
Rappeler l'intérêt pour le groupe de se taire dans certains moments de tension	
Elire des gardiens : du rythme, du temps, du processus, de la demande	Droit d'intervenir et comment ? Peut-on décider ensemble de gestes clairs pour ces rappels ?
Faire tourner les rôles dont celui d'animateur	Intervention à la place du garant, risque d'entraîner de la confusion et de la déstructuration
A chaque fin d'atelier chacun exprime une demande ou un besoin pour l'atelier suivant	
Temps de bilan personnel après l'atelier, puis prendre le temps pour les animateurs	
Chacun marque personnellement la fin du centrage, lorsqu'il n'est pas guidé par un geste convenu à l'avance	
Après les suggestion de l'animateur pour l'atelier, s'adresser au groupe pour s'assurer que chacun a pu se positionner. Afin de vérifier la responsabilité réelle des personnes avant d'entrer dans le travail.	
	Comment exploiter les insatisfactions ?

Recadrage, gestion des bavards ou des émotions fortes au mauvais moment***La capacité de se taire dans groupe est un signe de la maturité de celui-ci.***

Face à une personne prenant beaucoup de place au mauvais moment (que nous appellerons « bavard ») lui donner de l'empathie est une manière de la recadrer. S'il y a précision dans l'utilisation des sentiments et des besoins, le plus souvent trois ou quatre reformulations suffisent.

L'animateur prend tout de suite les choses en main, puisqu'il est responsable de la bonne gestion du temps de l'atelier. Il ne s'agit pas d'être poli (la CNV vise le respect et non la politesse), donc l'animateur coupe la parole au bavard, dans le respect du vivant.

L'énergie de l'autre à ce moment là peut le bousculer. Il peut être nécessaire de se donner de l'auto-empathie avant d'intervenir, afin de s'assurer de n'être pas dans la réactivité.

L'expression de l'authenticité de l'animateur participe aussi à un recadrage. Dans une situation qui le dépasse dans un groupe, le fait d'exprimer qu'il est frustré ou démuni va souvent permettre l'évolution de la situation...

A condition qu'il prenne bien la responsabilité de ce qu'il exprime, en parlant en « je », et en posant clairement ses besoins et demandes. Sans ces conditions, l'expression de la vulnérabilité de l'animateur peut déstabiliser le groupe.

❖ Comment arrêter le char quand il s'emballe ?

Un exemple :

1^{er} temps : centrage

Le bavard s'emballe : Pendant quelques secondes, je me centre, je respire lentement. Quand je me sens dans mon axe, je pars sur l'empathie, je recadre. Pour rester dans ma verticalité, et vérifier de ne pas me faire trop capter par mon interlocuteur, je m'assure de rester bien droit et calé contre le dossier de ma chaise.

2^e temps : phase avec le rythme et l'émotion

Pour créer le lien empathique, je porte mon attention à l'émotion sensible derrière le discours de l'autre. Au début, je ne lui propose que cette émotion : « tu es agacé, choqué ». En même temps, je me mets en phase avec le rythme accéléré de la personne et je vais lui refléter une part de ce rythme, sans créer d'emballement en moi.

3^e temps : reformulation du besoin

Au moment où j'ai capté l'attention de l'autre, j'utilise le lasso du besoin pour freiner le char. Si j'obtiens un ralentissement, mais que je le vois prêt à repartir, aussitôt je reformule un autre besoin.

4^e temps, si nécessaire, emploi de mon authenticité

Si ce n'est pas suffisant, j'arrête le char en partageant mon authenticité. Par exemple, en précisant que j'ai le souci de l'expression des autres membres du groupe (je cadre à partir de mes besoins dans la conscience des besoins du groupe).

Viser la cohérence pour recadrer une personne qui n'utilise pas le « je »

Si je veux inviter autrui à utiliser le « je », il est rigoureux de veiller à ne pas utiliser de mon côté le « tu », car ce décalage peut crispier. Dans ce cas-ci, la rigueur dans l'expression de mon authenticité a du sens.

Par exemple : Tu viens d'utiliser le « nous », cela me fait bouillir, parce que je ne me retrouve pas dans ce que tu viens d'affirmer et je tiens au respect de l'avis de chacun. Serais-tu disposé à reformuler ce que tu viens de dire en employant le « je » ?

4) Phase de réalisation (besoin de sens)

Cette phase permet l'incorporation des outils CNV dans notre manière d'être et leur intégration dans notre quotidien. Ce processus ne peut se faire qu'à partir des situations impliquantes que nous traversons.

Seulement, la résolution de ces situations n'est pas la visée, mais la conséquence, ou le symptôme, de ce travail d'intégration. Nous serions bien embêtés si nous n'avions plus de difficultés à surmonter pour nous pousser à évoluer.

Il vaut donc la peine de rappeler régulièrement que la résolution des situations chaudes des uns ou la résorption du besoin d'empathie des autres ne sont pas les finalités d'un groupe de pratique.

Les problèmes ne sont qu'une des matières premières des groupes. A force de les travailler, les problèmes ne sont plus des problèmes, mais des opportunités d'écoute.

Certains groupes n'utilisent quasiment que l'empathie ou que le jeu de rôle. J'ai animé un groupe consacré à l'approfondissement de l'auto-empathie. Mais je trouve dommage de trop se focaliser sur une seule forme, au risque de ne pas avoir la capacité d'employer celle qui est la plus adéquate à un instant donné.

**Même si un groupe possède un outil fétiche,
je recommande d'avoir une connaissance de base
de tous les outils de la CNV.**

Les outils de la CNV

❖ Il y en a six

- **4 outils d'accompagnement :**
 - *L'écoute empathique*
 - *L'accompagnement auto-empathique*
 - *Le jeu de rôle*
 - *Le jeu de rôle en mouvement*
- **2 outils individuels :**
 - *L'écoute auto-empathique*
 - *L'authenticité*

L'animateur a à sentir quel est l'outil le plus pertinent à un moment donné, sans s'enfermer dans une forme. On peut changer d'outil en cours de route, suivant l'évolution de l'accompagnement.

Par exemple : commencer avec de l'empathie, parce que le demandeur est en colère, puis proposer un jeu de rôle ou un accompagnement auto-empathique dès que possible (ce qui permet une gradation dans la capacité à aller en profondeur).

Quand une personne demande à travailler sur une situation qui l'affecte, elle perd une part de discernement et c'est confortable pour les présents que l'accompagnant propose une forme.

L'animateur écoute avec empathie, mais arrête ce temps dès qu'il est au clair sur ce qu'il peut proposer. Ce temps, l'anamnèse, doit être court, car il sert essentiellement à l'animateur à choisir l'outil à proposer (il n'est utile ni à la personne demandeuse ni au groupe).

❖ Le choix de l'outil pour l'accompagnement d'une personne:

- **L'écoute empathique** est le plus souple, car utilisable dans presque toutes circonstances, mais elle permet rarement un réel changement de conscience sur une situation.
- **Le jeu de rôle** permet d'aller plus en profondeur. Il est intéressant si quelqu'un focalise sur l'image d'un adversaire ou d'un problème, afin de l'aider à guérir de sa croyance.
- **L'accompagnement auto-empathique** est intéressant pour aller au fond des choses, toucher un réel lâcher prise ou aller jusqu'à la célébration d'une difficulté. Cependant, il faut que la personne demandeuse ait suffisamment de disponibilité intérieure. Il ne convient pas si elle a trop besoin d'empathie ou si elle reste accrochée à une croyance ou une situation.
- **Le jeu de rôle en mouvement** permet de faire évoluer des situations complexes, même si le demandeur est limité dans ses possibilités d'écoute. S'il est mal cadré, il peut demander beaucoup de temps (de une à deux heures) et nécessite à priori la participation de plusieurs joueurs.

Quelques repères sur l'écoute empathique

L'écouter est au service de la personne écoutée. Il est aidant qu'il prenne le minimum de place, qu'il ne capte pas l'attention de l'écouter. Il a intérêt pour cela à être le plus dépouillé possible dans ses reformulations, en ne dépassant pas une douzaine de mots.

Une autre aide est de reformuler régulièrement, afin que l'écouter reste bien dans l'instant présent. Ce n'est pas de l'empathie que de revenir en arrière et d'exprimer une synthèse de ce qui a été dit. Mettre l'accent sur le ressenti le plus intense à chaque instant.

Il y a un ajustement qui se fait avec les premières reformulations, ensuite, le rythme se crée et la paire écoutant/écouter peut se poser dessus.

En tant qu'écouter, se dire que l'on ne va nulle part et rester dans l'ouverture aux ressentis, afin qu'un cheminement organique puisse s'opérer.

Il est précieux aussi de ne pas croire savoir ce que vit l'écouter. La reformulation est à chaque fois une hypothèse, elle est un exercice d'humilité.

Idéalement, tant l'écouter que l'écouter sont dans une attitude de disponibilité afin de laisser surgir les sentiments et besoins. C'est un cheminement naturel... ne pas créer quelque chose qui n'existerait pas, c'est-à-dire ne pas créer un nouveau chemin.

❖ Exercices pour travailler l'empathie :

➤ **La proxémie**

Formez des paires écoutant/écouter. Demandez-leur de se placer au cours de l'écoute d'abord à trente centimètres l'un de l'autre, puis un mètre trente, puis trois mètres. Inversez les rôles et partagez sur les conséquences de chaque distance.

➤ **Le message non verbal**

Trouver une personne dont la langue maternelle est inconnue de la majorité des membres du groupe. Elle parle dans cette langue sur une situation qui lui tient à cœur. A tour de rôle, les membres du groupe lui donnent de l'empathie.

Variantes :

- Ne reformuler que les sentiments.
- Ne reformuler que les besoins.

➤ **Aller à l'essentiel**

Former des paires écoutant/écouté. L'écoutant a droit à douze mots maximum par reformulation.

➤ **Sentir le bon rythme dans l'empathie**

Former des paires « écoutant/écouté ». L'écoutant est invité à mettre son attention sur les moments opportuns pour ses reformulations. Pour cela, il ne doit utiliser que les phrases de la liste ci-dessous :

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| - <i>Ca doit être difficile ?</i> | - <i>J'entends bien.</i> |
| - <i>C'est douloureux pour toi ?</i> | - <i>Ah oui !</i> |
| - <i>Oh la la !</i> | - <i>Hum hum.</i> |
| - <i>Ca te pèse ?</i> | - <i>C'est chouette pour toi ?</i> |
| - <i>Ca alors.</i> | - <i>Intéressant.</i> |
| - <i>Waouh!</i> | - <i>Génial !</i> |
| - <i>Ca te fait du bien ?</i> | - <i>Etc.</i> |

Variantes :

- Reformuler en utilisant les phonèmes A-A ou O-O ou A-O.
- Claquer des doigts pour indiquer les moments qui vous apparaissent opportuns pour reformuler.
- L'animateur se met à disposition de l'écoutant. Ce dernier ne parle plus, mais, quand il sent que c'est le moment, il touche l'épaule de l'animateur, qui reformule à sa place.

➤ **Ressentir le rythme naturel**

Former des paires écoutant/écouté. L'écoutant ne peut utiliser qu'un mot par reformulation. Au début, seulement des sentiments, puis, seulement des besoins. Une fois que l'écoute est terminée, demander aux paires de se concerter si la transition a été appropriée.

Quelques repères sur l'accompagnement auto-empathique (ou AAE)

- Le **silence** est le moteur de recherche.
- L'**émotion** est le **fil rouge** de la démarche.
- L'accompagnant reste le plus discret possible pour **ne pas capter l'attention de l'accompagné**. Par exemple, en ne croisant pas son regard et en reformulant le moins possible.
- **On n'accorde pas d'importance à l'histoire**, on écoute au-delà. L'accompagné, idéalement, est **centré sur les ressentis suscités dans l'instant** par l'évocation d'une situation.
- Si la personne accompagnée est novice avec l'AAE, lui permettre pendant cinq minutes maximum de raconter son histoire et lui donner de l'empathie, dès que possible, lui expliquer l'esprit de l'AAE et, si c'est OK pour elle, on démarre réellement l'accompagnement.

- Plus l'accompagné est décentré, plus l'accompagnant propose une émotion ou un lien avec le corps. Quand l'accompagné est centré, il ne dit que le besoin ou il se tait.
- Pendant le temps de **centrage préalable** à l'AAE, vérifier si l'accompagné a besoin d'être guidé pour se centrer.
- Les **propositions corporelles** servent à remettre la personne en lien avec ses émotions, dès qu'elle a retrouvé ce lien, lui proposer d'écouter l'émotion qui se présente. Lorsque la personne est dans le fil de ses émotions ou de ses besoins, nous ne faisons en principe pas de suggestions corporelles.
- Quand on est dans l'**accueil**, on ne veut plus rien changer, c'est alors que les choses changent très vite. C'est lorsqu'on est détaché que l'imprévu peut se révéler.

❖ Exercices pour travailler l'accompagnement auto-empathique :

➤ **Créer la phase avec la personne accompagnée**

Une personne se met au centre du groupe et se donne une auto-empathie silencieuse pendant quelques minutes. Chacun se relie au cheminement qu'il perçoit pour elle. A la fin, comparer les perceptions.

Variantes :

- Même exercice de base, mais quand un écoutant a l'impression que l'accompagné remonte dans sa tête, il le signale en levant la main.

➤ **La qualité de présence**

Se mettre par paire accompagné/accompagnant. L'accompagnant prend un temps de centrage et l'accompagné lui signale quand il ressent une présence porteuse.

Ensuite, l'accompagné se donne de l'auto-empathie à voix haute et l'accompagnant lui offre sa présence en silence.

➤ **La sensibilité corporelle**

Se mettre par paire. L'accompagné se relie à ses ressentis physiques et l'accompagnant lui indique dans quelle partie il a la sensation que se produit un travail.

Variantes :

- Même exercice de base, mais l'accompagnant décrit les sensations physiques de l'accompagné.
- Même exercice de base, mais l'accompagnant ferme les yeux.

➤ **Le détachement empathique**

Former des paires. L'accompagnant prend un temps de centrage. L'accompagné se donne de l'auto-empathie à voix haute et la tâche de l'accompagnant est de le suivre tout en conservant sa qualité de centrage. S'il la perd, il demande un arrêt, le temps de la recouvrer.

Variantes :

- Même exercice de base, mais l'accompagnant se relie à ses sensations à l'arrière de son corps, ou dans l'espace derrière son corps, et essaie de conserver cette attention.

Quelques différences entre Ecoute Empathique (EE) Et accompagnement Auto-Empathique (AAE)

L'écoute empathique

- Une des forces de l'écoute empathique est de pouvoir s'employer dans presque toutes les situations.
- L'écouté s'adresse à l'écoutant et a tendance à vouloir lui expliquer ce dont il parle.
- Dans les premières minutes, au mieux, il y a une focalisation par l'écouté sur son histoire, la situation ou le stimulus.
- Il y a interaction entre l'écoutant et l'écouté, et il y a besoin de signaux pour marquer ce lien, par exemple le croisement des regards.
- L'écoutant investit l'espace avant.
- Il y a un rythme régulier de relance de l'écoutant pour soutenir l'écouté dans son attention, comme une vague qui va et vient.
- Les longs moments de silence ne se vivent que pendant les moments de « shift »
- « **shift** » : changement, **nouvelle prise de conscience à partir du lien avec mes besoins profonds.**
- Il n'y a jamais de questions ouvertes ni de suggestions d'écoute corporelle.
- L'EE sert à l'écoutant à clarifier l'accompagnement le plus opportun à proposer à l'écouté : la poursuite de l'écoute empathique, un accompagnement auto-empathique, un jeu de rôle.
- Le plus souvent, l'écouté n'atteint pas les niveaux de shift d'accueil et de célébration.
- Pour un travail de guérison, la durée moyenne de l'écoute empathique est plus longue que celle de l'AAE.

L'accompagnement auto-empathique

- L'accompagnement auto-empathique ne se prête pas pour une personne trop prise par ses croyances, trop attachée à son histoire ou trop coupée de son corps.
- Il demande une certaine capacité d'introspection et de l'autonomie de la personne accompagnée.
- L'accompagné porte son attention sur son ressenti intérieur et l'accompagnant l'aide à garder cette attention, tout en veillant à se faire oublier.
- L'accompagné est invité à ne plus porter son attention sur l'histoire, la situation ou le stimulus de départ, mais d'accueillir son sentiment dans l'instant, idéalement dans une écoute non intentionnelle.
- Tant que l'accompagné est en lien avec ses sentiments et ses besoins, l'accompagnant lui offre un soutien silencieux. De longs moments de silence peuvent être fréquents.
- Les changements de rythme sont plus marqués que dans une EE.

- Le lien avec les besoins profonds se fait plus rapidement que dans une EE.
- A partir d'un lien fort avec son axe, l'accompagnant n'investit pas l'espace avant, mais au contraire, l'espace arrière. Il veille à peu croiser le regard de l'accompagné, pour ne pas recréer un lien empathique.
- Quand l'accompagné perd le lien avec ses sentiments et ses besoins, ou quand il se trouve au début d'une chaîne de besoins, l'accompagnant peut poser des questions ouvertes ou faire des suggestions d'attention corporelle.
- Les niveaux de shift d'accueil et de célébration sont plus fréquemment atteints que dans une écoute empathique.
- Sa durée est d'habitude de 10 à 60 minutes.

Quelques repères sur le jeu de rôle

❖ **Exemple : Un participant parle de sa belle-mère.**

L'animateur écoute, constate qu'elle pèse sur les épaules du demandeur, qui reste accroché aux problèmes qu'elle lui pose. Les conditions sont remplies pour proposer un jeu de rôle.

Il y a toujours deux possibilités de jeu de rôle :

- **Extérieur.** En l'occurrence avec la belle-mère du demandeur, incarnée par l'animateur.
- **Intérieur.** Pour cet exemple, avec un jeu entre une part qui aimerait se débarrasser de « l'emmerdeuse » et une autre qui est culpabilisée par cette idée.

Le jeu de rôle nécessite une double compétence : une d'empathie et une d'authenticité. Si l'animateur se met à la place de la belle-mère, comment traduire ses paroles et sa conduite de façon vulnérable, sans la trahir ou créer un monde artificiellement gentil ?

Il y a au moins deux manières de jouer le rôle :

- Une manière **normative**, en jouant avec réalisme l'attitude que la belle-mère a vis-à-vis de son beau-fils. Ce qui va demander au beau-fils de faire l'essentiel du travail de CNV. C'est apprenant, mais souvent bien difficile pour les participants.
- Une manière « **girafe** », en incarnant l'énergie de la personne, mais en traduisant ses sentiments et ses besoins cachés, ainsi qu'en exprimant ses défenses (si la belle-mère est tendue, elle le restera, mais arrivera à l'exprimer).

Chacun a la capacité d'incarner n'importe quel être humain, car nous avons le potentiel de tous les êtres humains en nous. Cela demande de faire confiance, de s'ouvrir à une sensibilité, de laisser venir les sentiments et les besoins.

Se laisser embarquer par le rôle consiste à **le laisser émerger à l'intérieur de soi**. C'est joyeux de s'approcher de la sensibilité d'autrui.

Travailler cet aspect de l'incarnation peut **nous aider à nous rendre compte que nous avons du mal avec telle défense d'autrui** (parce que nous recelons la même).

Le jeu de rôle est un cadeau qui nous permet de mieux nous connaître et qui nous aide à grandir.

❖ Autre exemple de jeu de rôle avec un stimulus extérieur

Pour clarifier, prenons un autre exemple avec comme stimulus **une personne qui s'est mise en colère**.

Si l'animateur joue le « coléreux », il garde quelque chose de l'énergie de la colère, mais il va pouvoir parler du besoin qui est derrière. Il a gagné une capacité à se dire, mais sa difficulté à gérer son émotion reste présente.

La colère est souvent une **défense**, il y a derrière la tristesse, la peur ou l'impuissance.

C'est la capacité d'autonomie du demandeur qui conditionne la forme du jeu de rôle :

- S'il est très focalisé sur le stimulus, je choisis le jeu de rôle en **girafe**.
- S'il a peu besoin d'empathie et souhaite préparer un entretien, je peux prendre un rôle en **chacal**.

Le demandeur dit ce qu'il a envie de dire dans le moment présent, la situation passée n'étant qu'un point de départ pour entrer dans le présent, d'où l'inutilité d'une anamnèse longue.

Si vous voulez plus d'éléments sur le jeu de rôle, je lui ai consacré un document assez approfondi que vous trouverez à sa place alphabétique dans la rubrique « documents partagés » de mon site. Il vous suffit de cliquer sur le lien :

http://www.voie-de-l-ecoute.com/03_DOCUMENTS_PARTAGES.html

❖ Exercices pour travailler le jeu de rôle :

➤ **La phase empathique**

Convenir d'une personne connue. Chacun prend un temps de centrage pour se mettre dans sa peau.

Celui qui a proposé la personne l'interviewe.

Chacun respecte ses ressentis physique et émotionnel, en se mettant dans cette peau et apprivoise une personnalité différente.

Qu'est-ce que ça fait en tant qu'homme de se retrouver dans la peau d'une femme (ou inversement) ? Quelles peuvent être les sensations physiques d'un sportif d'élite ?

Tout est contenu dans l'ouverture aux ressentis.

Variantes :

- Poursuivre avec un chat, un chien ou un autre animal.
- Faites-vous le porte-parole d'une plante, d'un objet ou d'une partie de votre corps.

➤ **Se mettre à la place des « bourreaux »**

Prendre une personne dont le comportement nous est insupportable.

Aller voir en profondeur la construction du système de défense qui fait qu'une personne a tué, violé ou autre, et l'expliquer au groupe... En veillant à jouer dans le respect de nos limites.

Si je suis réactivé par l'autre, c'est que je touche une limite interne. Ce qui est insupportable chez l'autre, c'est moi.

➤ **Parler pour « l'emmerdeur »**

Choisir une personne dont le comportement nous emmerde.

Prendre un temps pour se mettre à sa place et parler sur soi-même à partir de sa position.

➤ **La sagesse de la vie**

Incarner à tour de rôle la vie.

Prendre un temps de centrage, puis répondre aux questions du groupe, pas à partir de la tête, mais de l'inspiration de l'instant.

Quelques repères sur le jeu de rôle en mouvement

L'animateur définit avec la personne demandeuse les parties essentielles du système. Il n'est pas nécessaire d'être exhaustif, si une partie manque, cela se révélera au cours de l'interaction.

Quand les différentes parties ont été placées dans le **cercle** par la personne demandeuse, **l'animateur l'invite à s'asseoir** (sauf s'il s'est désigné comme une des parties, ce qui est envisageable dans certaines configurations) et à **s'imprégner du mouvement en cours**.

L'animateur questionne chaque partie sur son ressenti de l'instant, dans le sens du mouvement d'énergie, puis la personne demandeuse.

A partir de là, il va procéder à des **reconfigurations** du système et **donner la place au besoin d'empathie le plus fort à chaque instant**.

L'important pour l'animateur est de ne pas penser à ce qui serait bon, mais de se mettre dans un état de disponibilité aux messages du système.

A partir de ce vide, **ses pieds le mènent à l'un ou à l'autre**, en respectant le mouvement de l'énergie.

❖ **Exercices pour travailler le jeu de rôle en mouvement :**

➤ **Le positionnement dans l'espace**

- Une personne décrit une situation qui la touche. Ensuite, elle évoque un à un les différentes composantes de ce système.
- Au fur et à mesure, celui qui le sent va se placer dans le cercle en tant que la partie évoquée.
- Quand toutes les parties sont posées, elles interagissent en silence lentement entre elles.
- Partager à la fin sur ce qui s'est passé.

Variante :

- Les volontaires essaient à tour de rôle de placer dans l'espace les éléments de ce système. A la fin, la personne concernée fait des retours sur les différentes tentatives.

➤ **Se relier aux ressentis d'autrui**

- Une personne décrit une situation qui la touche.

- Le groupe définit ensemble une de ses parts intérieures.
- Chacun se relie à cette part et décrit les ressentis corporels qui lui viennent, puis les ressentis émotionnels et enfin les ressentis besoins.
- **Ressentir l'urgence du besoin d'empathie**
 - Choisir un sujet qui touche trois personnes.
 - Elles se mettent debout face à face et elles échangent entre elles.
 - A tour de rôle, chacun expérimente de donner de l'empathie à celle qui en a le plus besoin à chaque instant.
- **L'action juste**
 - Chacun prend un temps de centrage, puis se relie au besoin de l'instant.
 - Il laisse venir l'action qu'il est juste d'accomplir pour les cinq prochaines minutes.

Quelques repères sur l'écoute auto-empathique

Pour démarrer le processus d'auto-empathie, je me relie à un espace en moi de tranquillité.

- Cette tranquillité est toujours potentiellement présente, quel que soit mon degré apparent d'agitation. La difficulté est de créer ou de retrouver l'accès à cette part, la plus intime de moi-même.
- La disponibilité de la part écoutante va permettre l'émergence des parts écoutées. L'ouverture de cet espace ne demande pas forcément beaucoup de temps. L'auto-empathie minute (ou seconde) peut se faire tout au long de la journée.
- Quand la part écoutante est vraiment sans intention et sans but, son ouverture va permettre que je me laisse faire par l'émergence des sentiments et des besoins. S'ils me surprennent dans l'instant, c'est un indice que mon attention est juste.
- Il est important de pas chercher les sentiments et les besoins, parce qu'eux me cherchent déjà. Je n'ai qu'à être disponible et ils surgissent. Plus je les laisse venir, plus des besoins profonds émergent.
- De même que pour une écoute empathique de l'autre, la qualité d'écoute de moi implique un certain détachement vis-à-vis de ce qui émerge. Ce recul permet d'aller au fond des choses.
- Si la part écoutante se laisse trop contaminer par la tension de la part écoutée, il n'y a plus d'écoute possible. Il faut donc conserver un certain recul : j'accueille la tension, mais je ne m'identifie pas à la tension, elle reste l'objet de mon écoute.
- Mais, attention, si je veux être détaché, je vais créer une nouvelle tension. Ce sera par l'accueil de ce vouloir que je me reconnecterai à mon détachement.
- Il n'y a aucune hiérarchie à l'intérieur des sentiments, pas plus que de sentiments « positifs » ou « négatifs ». La joie n'est pas mieux que la tristesse. La peur n'a pas moins de sens que la tranquillité.

- Muscler notre écoute, c'est développer une équanimité envers toutes les émotions et tous les sentiments. Cela permet aux sens et aux spécificités de chaque sentiment d'émerger.
- L'aboutissement de tout processus d'écoute se produit quand j'accède organiquement à la tranquillité et à la célébration. Je peux vérifier que je l'ai atteint, quand j'ai spontanément l'élan de dire merci à mon stimulus. Je n'arriverai pas à cet état tant que je chercherai à y parvenir.
- Par contre, j'y accède en accueillant ce qui est à chaque instant. Je retrouve ainsi mon état naturel, la sérénité, quand j'ai pris le temps d'accueillir tout ce qui est agité en moi.

❖ Exercices pour travailler l'auto-empathie :

➤ **Ancrer la tranquillité en soi.**

- Chacun prend un temps pour conscientiser les procédures qui l'aident à être dans la tranquillité, puis il les partage en grand groupe.
- Ensuite, chacun teste pour lui-même celles qu'il apprécie le plus, en plusieurs temps de cinq minutes.

➤ **Rester avec ses sentiments**

- Chacun se centre, puis se relie à une situation stimulante.
- Laisser venir un sentiment et, pendant cinq minutes, accueillir ce qui se passe si j'essaie de rester avec l'évolution de ce sentiment.

➤ **Etre présent là où je suis**

- L'animateur dispose trois chaises, les unes derrière les autres, pour chaque écoutant. Celle devant représente l'objet de l'écoute, la suivante celle de la part écoutante, la troisième celle qui accueille avec bienveillance les difficultés à s'écouter.
- Chacun essaie de vivre un temps d'auto-empathie en se déplaçant d'une chaise à l'autre, suivant ce qui survient.
- Le but est d'être attentif à ce qui se passe en soi et pas d'atteindre un résultat au niveau de l'écoute.

➤ **Initiation à la piste de marelle**

- Poser par terre trois panneaux marqués respectivement : « pensées », « sentiments » et « besoins ».
- Prendre une situation et se poser sur le panneau qui correspond à notre cheminement intérieur.

○ **Progressions :**

- Ajouter un panneau marqué « centrage / détachement ».

Commencer le travail d'écoute en restant au moins deux minutes sur ce panneau. Y revenir chaque fois que j'ai l'impression de perdre mon centrage ou mon détachement.

- Ajouter un panneau marqué « résistances / défenses ».

Y aller quand j'ai la sensation de bloquer, d'être dans la confusion ou toute autre manifestation d'une résistance intérieure.

Quelques repères sur l'authenticité

Mon authenticité part du lien entre ce que je ressens et ce que j'exprime.

- Cela me demande d'investir de l'attention pour être, autant que possible, au clair sur ce que j'éprouve. Mon authenticité est donc la continuation naturelle de mon auto-empathie.
- Etre dans l'authenticité demande à la fois :
 - un **lâcher prise sur ce que je dis** (afin d'atteindre une force de spontanéité)
 - et un **ralentissement**, pour me relier à mes ressentis (sinon mon lâcher m'amènera souvent à exprimer mes conditionnements mentaux).
- L'authenticité acquiert une force quand elle dépasse le choix d'une formulation et qu'elle nous permet d'incarner dans l'instant la justesse de nos ressentis intérieurs. Je peux dire dix fois la même phrase et exprimer dix réalités différentes.
- Mon corps parle à travers mon expression faciale, ma position corporelle, ma tension intérieure, la tonalité de ma voix, etc.
- L'authenticité devient une hygiène relationnelle quand je m'approprie mon « je », en évitant de projeter sur l'autre tout ce qui est de mon cheminement, de mes difficultés et de mes résonances au monde.

❖ Exercices pour travailler l'authenticité :

➤ **Expérimenter la congruence**

Convenir d'une situation et d'une même phrase que chacun aura à dire dans ce contexte.

A tour de rôle, chacun exprime cette phrase face à une personne jouant le stimulus.

Comparer ensuite la congruence des uns et des autres.

➤ **Prendre sa place**

Se mettre par deux debout l'un en face de l'autre.

A tour de rôle, l'un fait des pas vers l'autre et s'arrête quand il a la sensation d'être à sa juste place dans l'instant.

Il exprime alors comment il se sent.

Variante :

- Se mettre en mouvement en même temps et trouver une distance adéquate pour les deux.

➤ **Ressentir la justesse corporelle**

Faire un jeu de rôle avec une personne à qui j'ai envie de dire non.

Tester le ressenti corporel, pour moi et pour lui, quand je m'exprime à partir de moi et quand je parle sur lui.

Variante :

- Vivre le jeu de rôle debout en silence et expérimenter comment faire passer mon « non » à l'autre, en conciliant ma congruence avec l'ouverture à ses réactions.

➤ Exprimer mes résistances

Faire un jeu de rôle avec une personne avec laquelle j'ai du mal à m'affirmer et lui parler authentiquement.

Si je ressens une difficulté, me poser sur une chaise derrière moi et me donner de l'auto-empathie.

Quand je suis au clair sur ma difficulté, m'avancer et l'exprimer.

Variante :

- Chercher un mouvement correspondant le mieux à chaque besoin que j'exprime. Tester les mouvements que me proposent des observateurs.

➤ Traduire ma vulnérabilité

Trouver les situations où j'ai du mal à exprimer ma vulnérabilité : dire une appréciation, faire part de l'amour que j'éprouve pour eux à mes proches, parler de mes peurs ou autre.

Demander à une personne de jouer le stimulus, lui donner le contexte, et m'entraîner à trouver les mots pour exprimer ce que j'éprouve ou pour partager les résistances que cela suscite en moi.

❖ Deux petits exercices généraux :**➤ Jeu pour enrichir le vocabulaire CNV**

Créer un dialogue, avec la consigne d'employer la CNV, mais sans avoir le droit d'utiliser les mots récurrents quand nous parlons « en CNV ».

Par exemple : « j'entends » et « besoin ». Puis augmenter le nombre de mots interdits, au fur et à mesure qu'ils apparaissent (« vraiment », « c'est important », « sentiments », etc.)

Garder la vigilance sur nos tics de langage et jouer avec les synonymes nous permet de gagner en fluidité et d'employer un langage naturel.

➤ Présentation de la CNV

Présenter la CNV au reste du groupe, en moins de cinq minutes, en étant très attentif à ma rigueur dans l'énoncé des faits et à lier ce que je dis à mon expérience.

Pouvoir conscientiser le sens que la CNV a pour nous et en partager ce sens nous permet de gagner en clarté intérieure et d'éviter d'ajouter une nouvelle croyance à notre collection.

5) Phase de dispersion (besoin de célébration)

- La célébration est, entre autres, la forme que prend le bilan en CNV. Ce moment est **un temps d'intégration de ce qui a été vécu et tout ce qui a été vécu est prétexte à remercier**. Si le temps restant à disposition le permet, il se vit au moyen d'un tour de cercle. Sinon, chacun peut prendre deux ou trois minutes pour lui-même.
- C'est également le moment de faire le lien entre cette expérience et mon quotidien, en me questionnant **si j'ai appris quelque chose qui me servira demain ou plus tard**. Pendant cette phase, la recherche de demandes concrètes prend particulièrement du sens et peut être posée comme règle.
- Je regarde quels besoins j'ai satisfaits au cours de cette séance et quelle action trouver pour poursuivre cet apprentissage. Plus apprenant encore, je regarde quels besoins sont insatisfaits et quels sens je peux en tirer.
- La célébration est suivie, si les disponibilités le permettent, d'un temps de séparation convivial.

❖ Exercices d'application de la CNV dans mon quotidien :

➤ **Attention au rythme**

Tendre l'oreille dans les lieux publics et être attentif à des conversations dont j'entends le rythme, mais pas les paroles.

Quelles sont celles dont la mélodie est harmonieuse et pourquoi ?

➤ **Attention aux jugements et aux croyances**

Essayer un maximum de fois quand j'entends un jugement ou une croyance de me relier aux sentiments et aux besoins derrière.

➤ **Conscience des tensions**

Quand je constate que je suis pris par un jugement ou une croyance, je marque un temps d'arrêt et je me relie aux sensations corporelles.

J'essaie de devenir de plus en plus conscient des tensions provoquées en moi par ce genre de pensées.

➤ **Temps d'écoute de moi dans la journée**

Définir des moments de la journée, ou des intervalles de temps, favorables à des arrêts auto-empathiques. Prévoir en fin de journée un mini-bilan de ces temps d'écoute. Si j'ai sauté certains moments, est-ce que j'arrive à saisir quel est le mécanisme qui a suscité ces absences ?

➤ **Créer le réflexe empathique**

Chercher les situations où j'ai l'habitude de rétorquer à un interlocuteur alors qu'une reformulation empathique serait plus pertinente.

Progression : reformuler régulièrement cette personne dans mes dialogues avec elle, en essayant d'y mettre le plus de naturel possible.

L'animation non-directive du groupe de pratique

Dans un groupe en CNV, nous visons à la satisfaction des besoins mutuels en respectant les limites des ressources en présence (espace, temps, compétences, capacité à s'écouter, à choisir, à se remettre en question, maturité, expériences, énergie, etc.).

Plus il y a de ressources, plus nous allons vers la non-directivité, moins il y en a et plus nous allons vers la directivité. Ce qui implique que le mode de décision naturel lié à la CNV est le consensus.

Les modes de prise de décision

1. **Directif** (l'autorité, le chef, l'arbitre, le directeur prend la décision)
2. **Démocratique** (le groupe le plus important emporte un vote)
3. **Participatif** (recherche d'un accord, avec le recours à un vote en cas de blocage, basé souvent sur une majorité consécutive)
4. **Consensuel** (recherche de la satisfaction des besoins mutuels, avec la possibilité pour une seule personne de bloquer le processus de prise de décision).

- Dans un groupe où il n'y a pas de formateur expérimenté, la présence d'un animateur est précieuse. L'autogestion demande des compétences généralement trop ardues pour des personnes qui sont là avant tout pour apprendre la CNV.
- L'animateur soutient le groupe et c'est reposant pour tous (sauf pour lui). Mais cette animation peut tout à fait être tournante, cela augmente petit à petit les compétences du groupe et cela concourt à bien des prises de conscience pour ceux qui acceptent de prendre le rôle d'animateur.
- Il est bien sûr souhaitable de faire preuve de souplesse dans la forme. Certains moments douloureux peuvent demander de la directivité pour aider à leur déblocage.
- Par exemple, l'animateur pourrait dire « Je constate que nous discutons depuis plus d'une demi-heure et que nous n'avons pas réussi à prendre de décision. Les conditions ne me paraissent pas propices pour y arriver et, pour préserver l'énergie de tous, je clos le sujet pour l'instant ».
- Il y a pour l'animateur deux manières de gérer les conflits et autres situations sensibles :
 - ✓ en essayant d'amener l'attention au niveau des sentiments et des besoins
 - ✓ ou en essayant d'augmenter la créativité du groupe (par exemple, en posant la règle que ceux qui expriment une opposition doivent proposer une alternative constructive).

❖ Quelques indications pour faciliter la recherche du consensus

- Dans un premier temps, lâcher les objectifs et les stratégies, aller nulle part, afin de donner leur place à l'expression des besoins. Plus je suis vide de pensées, plus je peux me relier à des besoins profonds et je vais être créatif dans mes demandes.

- Eventuellement poser un cadre sécurisant. Par exemple que, si d'ici une heure le consensus n'est pas atteint, nous passerons à un vote à la majorité des deux tiers des votants.
- Si le groupe traverse un moment de confusion ou de tension, l'animateur peut rappeler l'intérêt pour l'apprentissage de la CNV de ces moments.
- Il peut rappeler aussi notre coresponsabilité dans toute tension du groupe, notre pouvoir d'influence mutuelle (par exemple avec notre tranquillité) et la possibilité pour chacun de revenir à la bienveillance, cette base de la CNV.
- La bienveillance peut se travailler en atelier. Elle se muscle et c'est fondamental, car elle est une ressource précieuse dans un groupe. Mais elle demande une capacité de lâcher prise.
- Dans les ateliers, il est intéressant de travailler aussi l'auto-empathie, afin d'augmenter la capacité d'autonomie de chacun.
- Si l'agitation est trop grande dans le groupe, l'animateur peut proposer une stratégie pour lâcher un peu de la tension du système : faire un exercice corporel, aller prendre la pause ou autre.

❖ Comment chacune et chacun peut soutenir le groupe ?

- En ayant conscience de mon besoin d'empathie et en essayant de le gérer moi-même.
- En prenant le temps de me clarifier avant de prendre la parole.
- En parlant à partir de moi et en précisant ce que je souhaite, plutôt que ce que je ne veux pas.
- En assumant mes jugements, plutôt que de les projeter sur les autres.
- En faisant une demande concrète et positive, et en précisant de qui je veux quoi.
- En prenant en compte la demande exprimée par la personne précédente.
- En reformulant une personne que j'ai mal comprise, plutôt qu'en réagissant.
- En restant dans le fil du sujet.
- En gardant la conscience des besoins du groupe.

❖ Les différents rôles de l'animation

1. Facilitateur (distribution de la parole, synthèse, cadrage)
2. Reformulateur
3. Porteur du projet
4. Porteur de l'information
5. Mémorialiste
6. Visualisateur
7. Gardien du temps
8. Gardien du rythme

9. Gardien du recul (de l'humour)
10. Gardien du processus de CNV
11. Gardien de la production, réalisation

❖ Les marqueurs de la parole

Pour faire mieux saisir les enjeux de la prise de parole dans un groupe, il est intéressant de travailler avec des marqueurs de la parole (ou médiateurs).

En utiliser trois amène le plus de fluidité :

1. Un pour **l'animateur** : le groupe lui a donné le droit à la parole qui est ainsi marqué par le médiateur de la parole, sinon son intervention peut être considérée comme une prise de pouvoir.

Il est au service du groupe, il reformule. Ce médiateur peut circuler entre les co-animateurs, il a une fonction de facilitation.

2. Un autre qui est donné à **celui qui s'exprime**.

3. Un dernier qui est utilisé **en cas d'urgence** :

- Par exemple, quand l'animateur voit quelqu'un trépigner, il peut le lui remettre.
- Ainsi, il se calme, car il sait qu'il va avoir ensuite son tour de parole.

Les paradigmes de la non-directivité

La non-directivité est basée sur une confiance dans les moyens de chaque individu, pour autant que son environnement soit suffisamment favorable.

- L'animateur agit donc sur l'environnement et non sur les personnes.
- La non-directivité demande une richesse de l'environnement : espace, temps, énergie, moyens, ressources, disponibilité, informations, etc. La pauvreté de l'environnement amène automatiquement à des formes de directivité.
- La part la plus importante de l'environnement est notre monde intérieur : confiance, capacité de se remettre en cause, ouverture, créativité, etc.
- Pour vivre la non-directivité, il y a nécessité d'un certain niveau de conscience et de prise de responsabilité des membres du groupe.
- Plus haut est le niveau de conscience et plus haute est la prise de responsabilité (il y a interdépendance entre les deux).
- L'attention est mise d'abord sur la satisfaction des besoins mutuels, et non sur les stratégies.
- Les règles et les rôles sont évolutifs, au service des changements des besoins.
- En cas de difficulté dans un groupe, l'animateur peut proposer des changements des règles ou des rôles en cours.
- Le respect de la parole est important pour assurer une sécurité de base et créer un équilibre avec la fluidité des règles.
- Des rôles d'autorité sont possibles, conférés par le groupe. Des personnes peuvent exercer un leadership au service de tous.
- Les décisions se prennent par consensus, aidées par des sondages réguliers.
- Dans certaines situations importantes, il y aura primauté de l'individu sur le groupe, dans la conscience de notre interdépendance.

❖ Signaux émis par l'animateur qui augmentent le risque d'un jeu de pouvoir:

- Occupation du centre de l'espace ou d'une position surélevée.
- Prise de parole en premier ou en dernier.
- Prise de parole plus importante que les autres membres du groupe, sans vérifier que cela réponde bien aux besoins de tous.
- Ne pas s'exprimer alors que tous les autres membres du groupe l'ont fait.
- Absence de signes de concertation, de questions, de demandes ou d'interactions envers les membres du groupe.
- Poser des croyances comme des faits.

- Vouloir imposer ses idées ou même chercher à convaincre.
- Donner une attention particulière à quelqu'un sans préciser les besoins nourris.
- Garder pour soi certaines informations concernant ou intéressant d'autres personnes.
- Conserver un rôle immuable.
- Faire des comparaisons.
- Donner rapidement des conseils.
- Ne pas appliquer pour soi les règles du groupe.
- Ne pas s'impliquer dans les exercices proposés.

Ecoute des ressentis et attention au non-verbal

L'attention au non-verbal est importante, car elle facilite l'accès aux ressentis. Pour permettre le fonctionnement en profondeur de la CNV, l'attention doit moins se porter sur le choix des mots que sur la façon dont ils sont chargés de ressentis.

Ce qui permet la transformation en profondeur de nos blessures du passé, n'est pas l'évocation du ressenti au moment de la blessure, qui est de l'ordre de la mémoire, mais l'accès au ressenti de l'instant quand j'évoque le passé.

Notre culture nous conditionne à beaucoup retenir nos émotions. La CNV nous permet de non seulement retrouver l'accès à nos émotions, mais d'en découvrir les freins et les besoins cachés derrière.

Les émotions sont les couleurs de la vie, le sel de l'instant. Si j'ai la chance d'être inquiet, mélancolique ou heureux, c'est dommage de chercher à comprendre pourquoi, si je comprends, je vais perdre le lien avec mon émotion.

Le détachement auto-empathique me permet de mieux goûter l'intensité de ce que ressens, parce que je ne vais pas me croire fâché quand je ressens de la colère : elle est seulement la qualité de ce que j'écoute.

Expliquer une situation est contre-productif pour la personne écoutée, cela la décentre et l'encombre. Avec la CNV, nous créons une contre-culture, puisque nous mettons l'accent sur comment nous ressentons les situations plutôt que de raconter les situations.

Cet accent est particulièrement fort avec l'auto-empathie, idéalement la personne accompagnée ne dit rien de l'histoire qui est son prétexte à s'écouter et part de la résonance de cette histoire à l'intérieur d'elle, dans l'instant.

❖ Jeux pour ressentir où se trouve la personne dans son corps :**1) Se mettre par deux, l'un devant l'autre**

- Celui qui est devant pense à une situation neutre (il évoque un personnage de BD).
- Puis il pense à une situation précise.
- Il laisse venir le sentiment que cela génère.
- Il descend dans son besoin.
- A chaque étape, celui qui est derrière teste la stabilité de celui qui fait l'exercice.

2) Une personne prend un sujet de préoccupation et l'exprime à un vis-à-vis qui lui donne une écoute empathique.

- Les observateurs montrent avec la main où se trouve celui qui exprime son sujet de préoccupation (niveaux de la tête, du cœur, du ventre) :
 - Pensée
 - Sentiment
 - Besoin

❖ Les variations non verbales**➤ *Quand l'attention se fixe au niveau mental***○ *Ton*

- Le débit de la parole est rapide, avec des phases d'accélération.
- Beaucoup de mots sont exprimés.
- Le rythme a tendance à être saccadé.
- La voix monte vers les aigus.
- Le timbre est plus sec et l'intonation peu variée.
- Souvent, le son traîne à la fin des phrases et peut devenir par moments nasillard.

○ *Expression corporelle*

- La respiration est courte et haute.
- Tensions musculaires du visage, par moments le front se plisse.
- Les yeux partent vers le ciel.
- Mouvements vifs des membres, avec des gestes parfois saccadés.
- Le corps a tendance à se pencher vers l'avant.

➤ *Quand l'attention se porte au niveau des sentiments*○ *Ton*

- Le débit de la parole devient plus fluide, avec des périodes de ralentissements et d'accélération marquées.
- Le timbre est mélodieux et plein, l'intonation est plus variée.
- Des temps de silence apparaissent.

○ *Expression corporelle*

- Les yeux deviennent plus humides, avec parfois la venue de larmes.
- Le visage vit des moments de détente.
- Mouvements plus harmonieux des membres.
- Des sensations de froid ou de chaleur peuvent apparaître.

➤ *Quand l'attention se porte au niveau des besoins*○ *Ton*

- Ralentissement du débit de la parole.
- Peu de mots sont exprimés.
- Longues phases de silence avant la connexion avec des besoins profonds, où l'énergie se concentre.

- Longues phases de silence après la connexion avec des besoins profonds, où l'énergie se déploie.
- La voix descend dans les graves.
- Timbre plus posé et plus calme.
- *Expression corporelle*
 - Position corporelle plus stable, plus posée, une verticalité du corps se dessine.
 - Relâchement corporel, apparition de soupirs et de phases de détente.
 - Ralentissement des mouvements avec une tendance vers l'immobilité.
 - La respiration devient de plus en plus ample, avec des mouvements du ventre.
 - Le regard se tourne vers l'intérieur et a tendance à descendre.
- ❖ **Exercice pour se relier au ressenti de l'instant :**
 - ***Prendre une situation passée (d'hier ou d'il y a vingt ans).***
 - Se rappeler quels sentiments je ressentais alors.
 - Se relier aux sentiments présents maintenant.
 - Puis, les laisser évoluer, sans chercher à les contrôler.
 - Comparer les sentiments du passé et du présent.

Ne pas oublier qu'il y a trois critères pour vivre la CNV :

- ❖ être présent
- ❖ au ressenti
- ❖ de l'instant