

## Best-off CNV

Voici quelques perles glanées ça et là, souvenirs de moments de (fous) rires glanés au gré de séances de pratiques CNV, d'allogirafes, de stages et autres que j'ai envie de partager. Merci à tous les contributeurs !

- Savourons le moment présent
- Mouai, y'en a qu'on a du mal à savourer
- Ouai mais après coup...
- Savourons le moment présent d'avant alors ! (Zazou, 2008)
- Et pourquoi pas celui d'après alors ? (Ajout de Martine en décembre 2010)
  
- C'est vrai qu'on va être décalés par rapport aux autres
- Mais non, ce sont eux qui seront décalés par rapport à nous !

Bon ben on s'applique à trouver des situations pas trop longues, que chacun ait le temps de trouver son chemin - Zazou

- Et tu te sens ?
- Entre deux chaises, le cul entre deux poils - Dominique, début 2009.

La CNV c'est quand on n'est pas content - Valentine -13 ans-, mai 09.

Quelques expressions de Jean-Philippe :  
C'est le cadeau des emmerdeurs  
La reformulation est la branche armée de l'empathie  
Le tango de la peur

Où la CNV peut mener : En fin de repas, plutôt que de proposer une tisane ou un café, une girafe de l'ouest demande spontanément à une amie (non CNViste) : tu as besoin de quoi ?

La réponse, aussi spontanée qu'inattendue fut : « d'un bain de pied chaud ! » - raconté par Viviane, juin 09.

Vive la CNV... Après un accompagnement Viviane a eu le cou bloqué pendant 6 mois !

- Juillet 2009

Philomène (10 ans) : et toi Coline (âgée d'environ 4-5 mois) tu te sens comment ?

Zazou : Il faut lui faire des propositions !

Valentine : comment vous faites pour vous centrer ? Qu'est-ce que vs faites pendant ce temps là ?

Philomène : ben elles font rien, tu vois bien

Philomène (qui donne de l'empathie) : t'es censée faire avec moi hein !

- Quelques allogirafes avec Viviane en octobre 2009 :  
Comment je me sens ? Je suis sur un jet !

Je suis en souffrance... je vais sur google.

J'avoue que je n'avais pas bien compris mais j'ai pu être éclairée : je vais taper « je suis en souffrance » pour trouver la solution !

Je te retire 3 étoiles de girafe !

Géraldine : Alors il ne m'en reste que 4 ?

Viviane : Ah bon parce que tu en avais 9 ?

Affirmer avec bienveillance :

Depuis que j'ai vu Jean-Philippe c'est oui oui !

J'identifie ma partie qui dit non pas ça

La nuit je m'accueille

J'avais l'impression qu'y'avait juste moi qui avait des problèmes avec mes parents  
- Jeanne, mars 2010.

La CNV c'est un grand voyage - Philippe, juillet 2010

- Stage AAE - Novembre 2010

Pour l'instant on n'a pas fait beaucoup de chemin mais vu que l'objectif est d'aller nulle part c'est parfait - Jean-Philippe.

C'est la tournure prânique - Zazou

Karim : c'est une question con

Catherine : oui mais t'as le droit d'être con

Sarah : j'arrivais pas à convoquer une émotion en fait

L'inconfort c'est inconfortable - Zazou, 5/12/10

(Lapalisse était-il un pro de l'empathie ?)

Nicole (lors d'un accompagnement auto-empathique nocturne) : z'aviez plutôt l'air d'être en présieste là ☺

Zazou : non, c'est du centrage en CNV !

Tout me fait chier, les ancêtres, la tradition, le passé, le présent et le futur. Et après on s'étonne qu'il faut (sic) de l'empathie ! - Viviane, 13/12/10

- 19/12/10, une séance particulièrement productive
- Sinon tu te sens comment ?
- Claudie : Euh ça va (rapide et d'un ton hésitant)
- Zazou : moi ça va.
- Non ça va pas du tout. Enfin si bon bref.
- Bon c'est vrai qu'les hommes i m'emmerdent hein.

Géraldine : et toi tu vois quoi, AAE (accompagnement auto-empathique) ?

Zazou : faudrait commencer par l'anamnèse mais l'AAE c'est extrêmement puissant.

Géraldine : c'est vrai, la Javel et la glue à côté c'est de la rigolade.

Lors d'un AAE (accompagnement auto-empathique) :

Zazou : tu la sens bien la lutte ?

Marie-Pierre : je la sens très mal.

Zazou : t'es en lutte contre la lutte ?

Claudie : si, moi j'veux bien un p'tit bol de fraises

Zazou : t'es enceinte Claudie ?

J'ai un peu peur de partir en voyage dans le désespoir - Zazou, 4/01/11

Janvier 2011 - Stage AAE

A la fin je sentais une énergie. Je me disais : mais je suis en train de pomper son aura ! - Sarah.

Faudrais q'j'fasse un p'tit truc là-dessus. Ouai quoique, petit... ou gros - Sarah.

J'ai l'impression de le terminer sans le terminer tout en le terminant sans le terminer - Isabelle L.

Ce qui m'amuserait ce serait de trouver un gardien du non-savoir - Jean-Philippe.

Je suis relié à l'univers (je crois que la pièce ça suffisait pas) - Karim.

Karim : T'as des postures animales Jean-Philippe, c'est incroyable, entre l'étalon et la girafe.

Amandine : Ah moi je te vois plutôt étalon.

Ils sont délicieux tes bonbons - Jean-Philippe (rapport à de l'argile concassée offerte comme friandise par Zazou).

J'étais dans les pivoines là - Florence- (précisons qu'il y en avait à proximité).

- 2/02/11

Marie-Pierre : ça va bien

Géraldine : ummmm

Marie-Pierre : ouai, ça m'empêche un peu de dormir mais bon...

- 12/02/11 Stage Image de soi et auto-empathie

Jean-Philippe :

Dans notre langue on dit bête comme ses pieds, je me suis rendu compte que mes pieds étaient plus intelligents que ma tête...

Quand on touche à un besoin, il y a quelques secondes pendant lesquelles on ne peut pas parler : 2-3-4-5.

Après ça revient... malheureusement.

Lisa : Je sens un appel à aller voir

Jean-Philippe : tu te sens prête à refaire un peu de spéléologie ?

- 30/04/11

Petite discussion suivant le constat de Claudie qu'il y a eu pas mal de séparations au sein des couples dont au moins un des membres pratique avec nous :

Claudie : ce sont toujours les femmes qui partent !

Géraldine : ce sont les femmes qui ont les couilles (désolée pour cet humour foireux et sexiste, je n'ai pas pu résister) ☺

Questionnement du moment de Claudie : la CNV et le développement personnel favorisent-ils la séparation des couples?

Du coup Géraldine lance l'idée de se retrouver pour pratiquer autour de thématiques, il y a les ruptures de couple par exemple, autre idée de thème, il y a quelques mois 3 de nos co-pratiquantes ont été blessées au genou.

Marie-Pierre répond comme une évidence : ben oui, je-nous !

2008 - Stage sur les émotions

Jean-Philippe :

La CNV nous invite à l'impolitesse. La politesse c'est des gants qu'on met dans un monde difficile pour éviter de déclencher des choses encore plus difficiles.

Pour la reformulation, proposez des besoins, même au hasard. Peu importe si on se plante, pour autant qu'on pétouille dans la bonne direction.

En CNV la vengeance n'est pas un plat qui se mange froid...

De Pierre, pendant une séance d'écoute en juillet 2011 : Ce n'est pas parce que mon cancer a failli me tuer qu'il me faut maintenant tuer le temps !

Entendu plusieurs fois de Marshall dans les années 90 :  
On reconnaît une girafe à sa capacité à flanquer le bordel.

- Ca s'agite dans tous les sens à l'intérieur. J'ai du mal à me centrer.
- Tu veux une bière ?

- 17/03/12 - Stage Auto-empathie au quotidien

Jean-Philippe :

L'écoute de l'inconfort fait partie du confort.

Sans courageux volontaire, il n'y a pas de bon séminaire.

Le premier élément de ce travail, c'est le développement de cette schizophrénie interne.

Moins on a de temps, plus il faut ralentir !

A partir de cinq minutes, le ralentissement c'est l'éternité.

Jean-Philippe : Ca ne devait pas être facile car il y avait pas mal de nœuds

Zazou : Ben oui, mais j'ai voyagé avec le nœud.

Je ne sais pas c'est... l'impression de vider un lac avec une petite cuillère - Anne-Marie - Mai 2012

- 29/10/12 - Stage Reliance globale d'êtres à êtres

Jean-Philippe : il y a un grand potentiel de chômage pour les médecins là (avec ce travail d'harmonisation)

- 12/02/12 (AAE téléphonique)

Zazou (juste avant de se centrer) : Attends, j'voudrais m'asseoir quelque part mais je ne sais pas où, c'est comme quand je vais accoucher. Je tourne en rond !

(au bout de 5 minutes) : Plongeons dans la félicité !

- 1/06/13

Zazou : et j'aime bien ça, ch'savoure, c'est plein de papillons !

- 5/10/13 - Stage du couple réactif au couple créateur

Ilinca : Je suis très touchée quand tu dis fais péter vu que j'ai pas mal de gaz en ce moment