

## **Idées pour une CNV employant moins de mots**

- Prendre un temps de centrage et allier un mouvement avec sa respiration.
- Synchroniser les rythmes entre l'écouté et l'écoutant (respirations, mouvements corporels, débits de paroles, etc.)
- Se donner les mains, respirer ensemble et faire circuler l'énergie.
- Convenir d'un temps d'écoute silencieuse quand sonne la clochette de recentrage.
- Mettre l'attention sur les silences entre les mots.
- Quand il y a saturation, suite à un excès de mots, accueillir le mouvement intérieur en trois temps: repli, ressourcement et déploiement.
- Quand je constate que je suis en réaction, marquer un temps d'arrêt, et me donner de l'auto-empathie ou reformuler la personne qui m'a stimulé.
- Ecouter l'environnement de manière à se fondre avec.
- Quand je perçois une agitation, contacter la tranquillité en moi et la diffuser à travers une respiration étendue qui emplit la pièce.
- Pour un groupe qui s'est emballé: ouvrir un espace commun et exprimer le même mouvement corporel très lent.
- Convenir de moments d'écoute intérieure à tous les temps de transition d'un groupe.
- Laisser déposer le mouvement, corporel, énergétique, verbal ou autre, avant d'en entamer un nouveau.
- Mettre la conscience dans les racines.
- Me mettre en lien avec une respiration lente qui suit le rythme des besoins profonds.
- Quand je perçois l'agitation ou l'emballlement, me taire, me poser en moi-même, me relier au vide, à un espace de tranquillité.
- Avant de parler, épurer les mots, me clarifier autant que possible pour ne partager que l'essentiel .
- M'écouter, me sentir parler: mon rythme, mon intonation, le volume de ma voix, etc.
- Regarder au delà du corps de la personne qui parle, étendre cette image, l'élargir, l'étaler (aide à défocaliser).
- Dans des moments d'agitation, coopérer avec les personnes que vous sentez suffisamment détachées, respirer et étendre ensemble une énergie de tranquillité dans le groupe.