

Exercices pour soutenir une intégration sensorielle et corporelle de la CNV dans les introductions

LA BIENVEILLANCE

Un quart d'heure pour soi

Les participants sont invités à ressentir comment ils pourraient employer au mieux le quart d'heure qui suit pour se témoigner de la bienveillance ou se faire du bien. Chacun expérimente, puis partage sur son expérience en grand groupe.

Variante :

- Chacun prend un temps pour se relier à ses sensations corporelles. Ressentir les zones demandant plus d'attention. Trouver la manière de leur faire du bien.

Se traiter comme son meilleur ami

Chacun son tour se présente en parlant de lui comme s'il était son meilleur ami, en employant « il/elle » ou « Paul/Pauline ».

Variantes :

- Préciser ce que vous aimez chez votre ami.
- Donner quelques qualités de votre ami.
- Parler avec la maximum de détachement de ses peurs ou de ses défenses.
- Se mettre par deux et, en s'appuyant sur l'écoute de l'autre, se relier à ses besoins du moment. Ensuite, laisser émerger quelle action réalisable vous pourriez offrir à votre ami. Inverser les rôles, puis, quand chacun a trouvé son action, la réaliser.

S'aimer comme autrui

L'animateur guide un moment de centrage. Après un temps pour que chacun puisse se poser dans son corps, il invite à visualiser sur ses genoux un être particulièrement aimé (un bébé, un chat ou autre). Rester un moment avec le ressenti que cette image suscite. Garder le ressenti et se mettre à la place de l'image. Accueillir avec bienveillance si le ressenti varie.

Exprimer une auto-appréciation

Trouver une appréciation que spontanément j'aurais envie de me témoigner. L'exprimer à tour de rôle en grand groupe.

Accueillir ses résistances

Prendre un moment pour me relier à ce qui m'empêche de profiter de l'existence. Verbaliser avec le maximum de détachement les mécanismes que je perçois.

Variante :

- Se mettre par deux. A tour de rôle chacun incarne la résistance de l'autre. Expérimenter, sans paroles, comment accueillir sa résistance.

Accueillir son image

Prendre une photo de son visage. La regarder et lui donner de l'empathie à voix haute.

M'ouvrir à des parts délaissées

Laisser émerger une partie de mon corps à laquelle je donne peu d'attention. Rester avec cette sensation pendant quelques minutes. Questionner cette partie sur ses besoins.

Me relier à mon élan de vie

Pendant cinq minutes, me relier à mes motivations profondes. Qu'est-ce qui apporte de la joie et du sens à ma vie ? Si nécessaire, se donner un temps d'empathie. Trouver ensuite comment je pourrais satisfaire concrètement une de ses motivation dans les 24 heures.

Exercices pour soutenir une intégration sensorielle et corporelle de la CNV dans les introductions

L'ACCUEIL

Tester la force de la tranquillité

Les participants se mettent par deux, l'un en face de l'autre. D'abord, le premier exerce une poussée à laquelle le second résiste. Puis, face à la même poussée, le second accueille, sans bouger.

Variantes :

- Se mettre au préalable en empathie avec le pousseur.
- Se mettre au préalable en lien avec ses besoins.
- Créer pour l'accueillant un circuit de Chi avec le pousseur.

Etre disponible à ses tensions

L'animateur conduit un temps de relaxation. Quand les participants ont atteint un état favorable, il les invite à ouvrir un espace de disponibilité aux sensations corporelles, à prendre conscience des tensions présentes (sans vouloir les apaiser) et à rester présent à ces ressentis.

Observer sa réactivité

A tour de rôle une personne dit le genre de phrases qui le fait réagir. Quelqu'un les prononce avec conviction. Après chaque phrase, la personne écoute les réactions suscitées en elle et les décrit.

Variantes :

- Utiliser des stimuli non verbaux (poussées, chatouilles, frappes, etc.)
- Utiliser un miroir comme stimulus.
- Inviter l'écouter à fermer les yeux et utiliser des sons comme stimuli.

Trouver le confort dans l'inconfort

L'animateur propose au groupe à prendre différentes positions d'élongations éprouvantes physiquement. Il invite chacun à trouver des manières d'accueillir les tensions et à augmenter peu à peu son degré de confort dans une position, dans l'écoute et le respect de ses limites.

Jouer avec ses émotions

Chacun choisit une émotion avec laquelle il a un rapport difficile. L'animateur conduit un temps de centrage. Ensuite, il invite chacun à se relier à l'émotion choisie et à accentuer son ressenti, de manière à ce qu'elle remplisse le plus possible d'espace dans le corps, comme une flaque qui se répand dans une pièce.

Exercices pour soutenir une intégration sensorielle et corporelle de la CNV dans les introductions

LES BESOINS

Toucher non verbalement le besoin de l'instant

L'animateur met sur papier un ensemble de besoins à raison d'un par feuille. Il les pose au sol et invite les participants à passer devant chaque besoin en prenant le temps de ressentir ceux qui résonnent pour lui, sans y mettre de réflexion.

Variantes :

- Inviter à ressentir l'attraction ou la répulsion des pieds face à un besoin.
- Inviter à ressentir les variations de la respiration.
- Même procédure, mais avec les besoins invisibles.

Ressentir corporellement la dimension des besoins

Former des paires. A tour de rôle, chacun choisit une situation. D'abord il y pense. L'autre l'aide en se plaçant derrière lui et en exerçant une poussée (ferme et régulière) pour le déséquilibrer. Questionner : comment est la stabilité corporelle quand je pense ? Ensuite, le premier se relie aux besoins en lien avec sa situation et son aide le pousse à nouveau. Comment est la stabilité corporelle quand je ressens un besoin ? Refaire plusieurs fois l'expérience. Puis, changer les rôles. Ensuite, partager en grand groupe.

Variantes :

- Alternner les poussées : au niveau des épaules, des hanches, du dos ou autre.
- Utiliser un test kinésio logique en exerçant la poussée sur un bras tendu.
- Demander à chacun de faire l'expérience individuellement et de trouver la manière de s'auto-tester (en marchant, en se reliant aux variations de la sensation corporelle, en exerçant lui-même une poussée sur son bras, etc.)
- Expérimenter avec tous les besoins liés à la situation choisie et ressentir corporellement les différences des sensations, suivant le degré de profondeur des besoins.
- Tester le ressenti corporel avec des besoins insatisfaits.
- Par paire, se mettre en empathie avec son partenaire et tester sur soi ce que me fait corporellement d'être en lien avec le besoin de l'autre.

Se relier à la dimension fondamentale du besoin

Aller dans un coin de nature, se poser devant une plante et inviter les participants à se relier à ce qui lui est essentiel pour assurer sa survie et son bien être. Reposer ensuite la même question avec un animal.

- Demander quels sont les besoins, satisfaits ou insatisfaits, éprouvés par cet être vivant dans l'instant.

Prendre conscience du mouvement intérieur du besoin

Former des paires écoutant/écouté. L'écouté parle d'une situation impliquante pour lui. Quand il touche à un besoin, il s'arrête de parler à partir de cette situation pour écouter ce qui se passe dans son corps et il verbalise ce qu'il perçoit. Recommencer avec plusieurs besoins, jusqu'au moment où l'écouté est au clair sur ses mouvements intérieurs.

Séparer besoins et stratégies

Le groupe se met en cercle. A tour de rôle, une personne va au centre et exprime une activité qui la passionne. Les autres se positionnent dans l'espace en fonction de leur intérêt pour cette activité (plus il est grand, plus elles se rapprochent). Ensuite, la personne recherche les besoins qu'elle satisfait à travers cette action et dit celui qui lui paraît le plus fort. Une deuxième fois, le reste du groupe se positionne, mais par rapport à ce besoin.

Exercices pour soutenir une intégration sensorielle et corporelle de la CNV dans les introductions

LE RYTHME

Prise de conscience du rythme dans la communication

Deux participants jouent un conflit de la manière la plus réaliste possible. L'animateur leur demande de le rejouer avec le même réalisme, mais avec une ou plusieurs contraintes de rythme, pour l'un ou les deux protagonistes. Par exemple :

- Laisser un temps de silence avant de répondre à son interlocuteur.
- Avoir une attention à son débit de parole et ne pas le laisser s'accélérer.
- Articuler avec soin ce qui est exprimé.
- Ne pas utiliser plus de 30 mots pour chaque intervention.
- Avoir une attention à la hauteur de sa voix et essayer de la maintenir dans les graves.
- Marquer une petite respiration après chaque phrase.

Variante :

- A tour de rôle, des personnes sont chargées de l'animation d'une réunion houleuse. Leur seule consigne est de veiller au ralentissement du rythme des échanges.

Observation du rythme dans l'empathie

Deux personnes au centre du cercle créent une connexion empathique. L'animateur demande aux observateurs d'être attentifs au rythme des échanges. Par exemple :

- Est-ce qu'il y a une différence entre le débit de l'écouter et celui de l'écouter ?
- Est-ce qu'il se produit un ralentissement du débit de l'écouter ? A quels moments ?
- Y a-t-il une régularité des échanges entre l'un et l'autre ?
- Se produit-il un instant de silence avant que l'écouter reformule ? Y a-t-il évolution de cet espace de silence au cours de la séance ?

Variante :

- Un débat est créé au milieu du cercle. Les observateurs ont pour consignes de noter tous les éléments du rythme qui favorisent, ou qui défavorisent, la qualité du dialogue.

Sentir le bon rythme dans l'empathie

Former des paires « écoutant/écouter ». L'écouter 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 :

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

Variantes :

- Reformuler en utilisant les phonèmes A-A ou O-O ou A-O.
- Claquez des doigts pour indiquer les moments qui vous apparaissent opportuns pour reformuler.
- L'animateur se met à disposition de l'écouter. 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.

Sentir le bon rythme dans l'auto-empathie

Sentir le rythme global du corps. Penser à une situation. Après deux minutes, observer les modifications du rythme interne. Puis, ressentir les besoins en lien avec cette situation. Après deux minutes, observer les modifications du rythme interne.

Exercices pour soutenir une intégration sensorielle et corporelle de la CNV dans les formations d'introduction

LES EMOTIONS ET LES SENTIMENTS

Rayonnement émotionnel

Le groupe marche dans la salle. Chacun se relie à une émotion et l'exprime non verbalement. Former des sous-groupes avec les personnes exprimant la même émotion que soi et s'éloigner de celles manifestant une différente.

Variantes :

- ❑ Même exercice, mais inviter les participants à ne pas exprimer leur émotion, juste à bien la ressentir.
- ❑ Le groupe est divisé en deux parties à peu près égales. A tour de rôle les membres de l'une émettent un sentiment en silence et les membres de l'autre essaient de s'y relier.

Mouvements internes de l'émotion

Convenir d'une émotion. Pendant cinq minutes chacun essaie de s'y relier et de ressentir les sensations corporelles que cela provoque en lui. Partager ensuite en grand groupe.

Variante :

- ❑ Ne pas chercher une émotion particulière, mais rester avec celle qui apparaîtra au début de l'écoute.

Gérer ses émotions

Une chaise est placée au centre du cercle des participants. Elle incarne pour chacun une émotion difficile à gérer. Ressentir, ici et maintenant, les réactions qu'elle suscite. Se placer dans l'espace en fonction de ses ressentis, dans le respect de ce qui est présent et de ses limites.

Variante :

- ❑ Former des paires. L'émotion est incarnée à tour de rôle par l'un ou l'autre participant. Se positionner en silence par rapport à elle.

Reconnaître les sentiments chez soi et chez l'autre

Une personne volontaire reçoit des stimulations de l'un ou l'autre membre du groupe (vannes, compliment, expression honnête). Elle prend le temps de ressentir ce qu'a déclenché en elle le stimulus. Puis, elle l'exprime non verbalement. Les autres doivent deviner le sentiment exprimé.

Pour éviter de rentrer dans du théâtre, il est important de préciser que le sentiment à exprimer n'est pas celui dont je pourrais m'attendre habituellement, mais celui qui émerge dans l'instant, quel qu'il soit.

Miroir sentimental

Former des paires, debout l'un en face de l'autre. A tour de rôle, l'un exprime non verbalement un sentiment et l'autre doit le reformuler (non verbalement aussi) sans employer les mêmes gestes.

Mimétisme sentimental

Former des paires, debout dos à dos. Se retourner au signal et exprimer non verbalement un sentiment. Rester ainsi quelques secondes, puis se remettre dos à dos. Laisser le sentiment évoluer et, au prochain signal, l'exprimer de nouveau en silence. Après quelques essais, échanger sur cette évolution.

Exercices pour soutenir une intégration sensorielle et corporelle de la CNV dans les formations d'introduction

L'EMPATHIE

Ecoute non verbale

Se mettre par deux, face à face. Créer le contact en se touchant avec les doigts. Fermer les yeux. L'un guide et l'autre se laisse guider. Puis, l'autre guide et l'un se laisse guider. Enfin, le mouvement surgit d'une écoute sans intentions.

Variantes :

- Le contact se fait par les index.
- Le contact se fait avec le petit doigt d'une main.
- Le contact se fait avec la tranche d'une main (ou des deux mains).
- Le contact se fait avec deux baguettes tenues par les index (avec deux stylos, si on n'a pas de baguettes).
- Le contact se fait avec une écharpe (ou deux écharpes).
- Le contact se fait avec la partie du corps qui surgit dans l'instant. Puis, en laissant en contact toutes nouvelles parties des corps rentrant en contact.
- Etc.

Initiation à l'empathie par le toucher

Former des paires. L'écouter se met derrière l'écouté et lui pose les mains sur les épaules. L'écouté se met à se mouvoir lentement. L'écouter l'accueille en silence. Ensuite, les rôles s'échangent. Finir par un partage sur comment chacun a vécu l'exercice.

Variantes :

- Au bout d'un moment, l'écouté se déplace dans l'espace.
- L'écouter se met face à face, mains dans les mains.
- Les deux se mettent face à face, mains dans les mains. Ne pas préciser qui écoute. Laisser le mouvement venir et être accompagné avec respect.
- L'écouté précise l'endroit du corps où l'écouter va poser ses mains.
- L'écouter essaie de sentir l'endroit du corps où l'écouté aimerait qu'il pose ses mains. Puis prendre un temps d'échange pour s'ajuster.
- L'écouté pose ses mains sur les parties de son corps qui appellent. L'écouter pose ses mains sur les mains de l'écouté et accompagne ses mouvements.

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 coeur. A tour de rôle, les membres du groupe lui donne de l'empathie.

Variantes :

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

Aller à l'essentiel

Former des paires écoutant/écouté. L'écouter a droit à 12 mots maximum par reformulation.

Ressentir le rythme naturel

Former des paires écoutant/écouté. L'écouter 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.

Exercices pour soutenir une intégration sensorielle et corporelle de la CNV dans les formations d'introduction

L'AUTO-EMPATHIE

Développer l'observateur en soi

Chacun se met debout, prend contact avec son corps, sa verticalité, et s'offre un temps de centrage. Puis, tout le groupe se met à marcher avec grande lenteur dans la salle, en mettant le maximum de conscience au mouvement effectué (l'animateur peut aider en donnant un rythme lent en décrivant le mouvement des pieds : soulevé/porté/posé). Après quelques pas, l'animateur demande à quelqu'un de décrire le dernier mouvement qu'il a effectué, en parlant à la 3eme personne.

Variantes :

- ❑ Le groupe continue à marcher, puis tous s'arrêtent et chacun décrit à tour de rôle le prochain mouvement qu'il va effectuer, en parlant à la 3eme personne.
- ❑ Le groupe continue à marcher, puis, quand quelqu'un croise un regard, il décrit ce qu'il ressent, toujours en parlant de lui à la 3eme personne.

Le détachement empathique

Le demandeur choisit un sujet de conflit vivant pour lui.

Il vit un jeu de rôle avec le stimulus ou observe un jeu de rôle vécu par deux autres personnes. Puis, il décrit à la 3eme personne ce qui s'est passé à l'extérieur et à l'intérieur de lui.

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.

Se détacher de ses parts intérieures

Un participant est invité à décrire une part intérieure et les phrases qu'il entend d'elle. Une personne prend le rôle de cette part et commence à exprimer ses phrases. Le participant lui donne de l'empathie comme s'il s'agissait d'un vécu qui ne le concerne pas. S'il se sent en difficulté, il recule d'une chaise et se donne de l'auto-empathie.

Variante :

- ❑ S'il bloque sur l'empathie et a l'envie de se défouler, il peut prendre pendant un moment le rôle de sa part intérieure, et une personne lui donnera de l'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.

Exercices pour soutenir une intégration sensorielle et corporelle de la CNV dans les formations d'introduction

LA CONGRUENCE

Ecouter et respecter son corps

Se mettre debout. Se relier à la sensation globale de son corps. Laisser venir les positions les plus justes dans l'instant.

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. Comment se sent-il alors ?

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.

Respecter ses limites

L'animateur anime un exercice corporel difficile. Il invite au préalable chaque participant à rester à l'écoute de ses limites et à trouver des manières de les respecter, tout en prenant en compte autant que possible ses consignes.

Retrouver ma congruence

Former des paires. L'un se transforme en statue modelable par l'autre. Ce dernier place la statue dans la position qui lui vient. Prendre un temps pour ressentir l'effet de la position, puis trouver celle qui est la plus appropriée. Refaire deux ou trois fois l'exercice et ensuite changer les rôles.

Exercices pour soutenir une intégration sensorielle et corporelle de la CNV dans les formations d'introduction

LA DEMANDE ET L'ACTION JUSTE

Laisser venir la demande

Proposer un temps d'accueil et inviter les participants à rester aussi longtemps que nécessaire en lien avec leurs besoins. Leur dire de ne pas chercher les demandes, mais de les laisser venir, en gardant ce lien avec leurs besoins.

Variante :

- ❑ Inviter les participants à trouver une action non verbale qu'ils pourraient faire, dans l'instant, pour aller dans le sens de la satisfaction de leurs besoins.

Intégrer corporellement la demande

Ecouter la résonance dans mon corps lorsque je me fais une demande. Qu'elle est ma stabilité quand l'action me paraît juste et quand je ne la ressens pas fondée ?

Variante :

- ❑ Marcher sur un fil imaginaire en formulant ma demande et ressentir ma stabilité.
- ❑ Se mettre par deux et utiliser un test kinésiologique (par exemple, en abaissant le bras).

Demande et intuition

Ecrire sur des papiers différentes demandes. Se placer dessus chaque papier et laisser venir les ressentis. Qu'est ce que ça me fait dans le corps quand je suis en lien avec une demande, puis une autre ? Tourner les papiers face écrite contre sol, et laisser juste venir l'intuition pour mieux sentir le message corporel.

Demande et créativité

Prendre une situation où une personne est bloquée dans ses choix. Inviter les membres du groupe à vivre une « tempête de cerveaux » et à formuler tous les possibles qui leur viennent. Proposer à la personne de tester corporellement les idées qui ont émergé. Ensuite, reprendre la situation avec la personne en portant une attention stricte sur ses besoins ou en mettant en lumière ses peurs.

Sentir l'action juste

Utiliser la piste de marelle auto-empathique. Partir de l'action juste. Sentir dans son corps quand il y a cette justesse et poursuivre à partir de là avec la piste.