

Exprimez votre gratitude pour une action que vous avez effectuée et qui a contribué à votre bien être.

Célébration

Parlez d'une personne inspirante pour vous.

Célébration

Exprimez votre reconnaissance pour un événement de votre vie.

Célébration

Dites à la personne de votre choix au moins deux choses que vous appréciez particulièrement chez elle.

Célébration

Qu'auriez-vous le plus l'élan de célébrer en ce moment ?

Célébration

Si vous ne pouviez utiliser la parole,
comment exprimeriez-vous une
célébration ?

Célébration

Donnez un exemple d'une action que
vous avez effectuée et qui a suscité
essentiellement de l'approbation.

Célébration

Parlez d'une situation insatisfaisante
que vous avez vécue et dont vous
pouvez maintenant rire.

Célébration

Nommez au moins une chose
que vous a apportée une personne que
vous avez détestée.

Demandez à un membre de votre
groupe d'incarner cette personne
et dites lui ce qu'elle vous a apporté.

Célébration

Quel objet auriez-vous
envie de remercier ?

Célébration

Que ressentez-vous quand vous recevez un ordre ou une exigence ?

Émotions
Sentiments

Quels sont pour vous les couleurs de la joie, de la peur, de la tristesse et de la colère ?

Émotions
Sentiments

Donnez un exemple d'une situation qui a pu stimuler votre colère dans le passé ? Comment la vivez-vous maintenant ?

Émotions
Sentiments

Quelle est l'émotion avec laquelle vous avez le meilleur rapport ?

Émotions
Sentiments

Evoquez un sentiment particulièrement agréable pour vous en ce moment.

Émotions
Sentiments

Faites deviner, en le dessinant,
le sentiment qui vous habite
en ce moment.

Émotions
Sentiments

De quelle manière aimez-vous
exprimer votre joie ?

Émotions
Sentiments

Evoquez une situation où vous avez eu
l'occasion de donner. Partagez
comment vous vous êtes senti
à ce moment-là ?

Émotions
Sentiments

Quel est votre rapport à la colère ?

Émotions
Sentiments

Quel phénomène
vous étonne le plus ?

Émotions
Sentiments

Partagez sur ce qui vous aide à ressentir de la tranquillité.

Émotions
Sentiments

Si vous considérez que la chaise la plus proche de vous est la colère, comment vous placeriez pour traduire votre rapport avec elle.

Émotions
Sentiments

Quelle est la pièce de votre maison où vous préférez être ?

Faire
Connaissance

Quel genre de paysages appréciez-vous particulièrement ?

Faire
Connaissance

Parlez de quelque chose d'insolite, que les autres *a priori* ne connaissent pas de vous.

Faire
Connaissance

Parlez d'une chose
qui incarne pour vous la beauté.

**Faire
Connaissance**

Quelle est la question que vous
aimeriez qu'on vous pose pour faire
connaissance ? Posez-la aux autres
membres du groupe.

**Faire
Connaissance**

Faites part d'un endroit
où vous aimez aller vous ressourcer.

**Faire
Connaissance**

Qu'est-ce qui pour vous est
le plus important chez un enseignant
ou chez un parent ?

**Faire
Connaissance**

Qu'est-ce que vous appréciez le plus et
le moins chez un être humain ?

**Faire
Connaissance**

A quoi vous sert l'humour
dans la vie ?

**Faire
Connaissance**

Partagez un de vos rêves d'enfant.

**Faire
Connaissance**

Comment choisissez-vous
vos amis ?

**Faire
Connaissance**

Parlez au nom de la vie
pendant deux minutes.

La Vie

Si vous deviez écrire
l'histoire de votre vie,
quel titre lui donneriez-vous ?

La Vie

—
—
Qu'est-ce que vous appréciez
le plus dans votre vie aujourd'hui ?

—
—
La Vie

—
—
Qu'est-ce que veut dire pour vous
« réussir sa vie » ?

—
—
La Vie

—
—
Y a-t-il quelque chose
que vous regrettez dans votre vie ?

—
—
La Vie

—
—
Que feriez-vous s'il ne vous restait que
quelques jours à vivre ?

—
—
La Vie

—
—
Comment voyez-vous
le moment de votre mort ?

—
—
La Vie

Exprimez une de vos questions préférées.

La Vie

Quelle sera votre vision du monde quand vous aurez cent ans ?

La Vie

A quelle croyance aimeriez-vous arriver à ne plus croire ?

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Mimez la beauté ou ce qu'elle représente pour vous.

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Citez un exemple qui a représenté pour vous un moment d'authenticité.

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Vous savez que vous allez finir votre vie sur une île déserte et vous n'avez le droit d'emporter que trois choses. Lesquelles choisissez-vous ?

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Parlez d'un fait marquant de votre vie : une rencontre, un événement, une personne ou autre.

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Comment décririez-vous la différence entre vous enfant et vous adulte ?

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Si vous aviez plus de temps que feriez-vous ?

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Retrouvez un moment fort de votre enfance et faites part des sentiments et des besoins qui vous viennent en y repensant.

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Quel métier auriez-vous
aimé le plus exercer ?

Si vous deviez vous transformer
pour le reste de votre existence
en un animal,
lequel choisiriez-vous ?

Quand un ami vous fait part d'une
difficulté dans sa relation avec vous,
quels sont les besoins touchés
en vous ? Partagez à partir d'un
exemple vécu.

Mettez-vous en lien avec une
personne dont vous appréciez une
attitude. Décrivez ce qu'elle fait,
puis reliez-vous aux besoins qui la
motivent et exprimez ceux-ci.

Prenez une action que vous aimeriez
accomplir, mais pour laquelle
vous sentez une résistance.
Reliez-vous aux besoins que vous
satisfaites en ne faisant rien.

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Besoins

Besoins

Besoins

—
—
Quel est le besoin que vous avez
le plus de mal à satisfaire
en ce moment, en jouant à ce jeu ?

—
—
Besoins

—
—
Comment comblez-vous
votre besoin de beauté ?

—
—
Besoins

—
—
Comment gérez-vous
votre besoin de sécurité ?

—
—
Besoins

—
—
Faites deviner, sans paroles,
un des besoins insatisfaits
qui vous habitent en ce moment.

—
—
Besoins

—
—
Quel est le plus bel
exemple d'autonomie
que vous avez pu incarner ?

—
—
Besoins

Quel est le besoin que vous avez le plus de mal à satisfaire pour l'instant dans votre vie ?

Besoins

Essayez de trouver une action qui ne pourrait satisfaire qu'un seul besoin.

Besoins

Donnez au moins cinq besoins que vous satisfaites à travers l'un de vos hobbies.

Besoins

Décrivez votre animal préféré le plus précisément possible.

Observations

Racontez la première déclaration d'amour que vous avez prononcée. D'abord en ne donnant que les faits, puis en donnant les sentiments et les besoins que vous avez éprouvés.

Observations

Parlez d'une personne que vous appréciez peu, en séparant les faits de vos interprétations.

Observations

Décrivez la situation écologique actuelle de la planète telle que vous la voyez, en prenant la responsabilité de vos évaluations.

Observations

Quels sont les signaux non verbaux qui vous permettent de réaliser qu'une personne traverse une phase de tristesse ou de dépression ?

Observations

Donnez la couleur des yeux, mimez la démarche et imitez la voix d'un ami ou d'une amie.

Observations

Avec l'aide des autres joueurs, donnez le maximum de détails sur le tableau « La Joconde ».

Observations

Fermez les yeux immédiatement après avoir lu cette carte et donnez au moins huit particularités de votre voisine ou voisin de droite.

Observations

Décrivez ce que vous pouvez ressentir en regardant un paysage qui vous plaît énormément.

Observations

Reliez-vous à une exigence que vous ne supportez pas d'entendre et exprimez-la de la manière dont vous souhaiteriez qu'elle soit formulée.

**Actions
Demandes**

Echangez avec les membres de votre groupe sur les stratégies que vous pourriez avoir en commun pour nourrir votre besoin d'autonomie.

**Actions
Demandes**

Que diriez-vous à une personne braquant une arme sur vous et réclamant votre argent ?

**Actions
Demandes**

—
—
—
Quelle action, ou quel objet,
pourrait vous aider
dans votre vie quotidienne,
à être plus présent à vous-même ?
—
—

—
—
—
Actions
Demandes
—
—

—
—
—
Quelles actions faites-vous
quotidiennement, par habitude,
pour lesquelles vous n'avez jamais
pensez demander du soutien ?
—
—

—
—
—
Actions
Demandes
—
—

—
—
—
Partagez une demande
que vous avez faite
et dont vous êtes très satisfait.
—
—

—
—
—
Actions
Demandes
—
—

—
—
—
Evoquez une situation
où vous avez agi
avec la plus grande spontanéité.
—
—

—
—
—
Actions
Demandes
—
—

—
—
—
Y a-t-il des actions que vous
accomplissez en étant dedans
complètement présent
et sans pensées ?
—
—

—
—
—
Actions
Demandes
—
—

Reliez-vous à un besoin insatisfait
en vous en ce moment
et faite une demande
à une des personnes présentes
pour le nourrir.

Actions
Demandes

Donnez une manière pour vous
de remplir votre besoin de confiance.

Actions
Demandes

Décrivez en une ou deux phrases une
situation qui vous stresse. Offrez-vous
un temps d'auto-empathie, avec le
soutien silencieux du groupe. Dites
ensuite comment vous l'avez vécu.

Auto-empathie

Prenez un objet dans vos mains
et décrivez ce qui ce passe en vous.

Auto-empathie

Prenez une situation présente dans
votre esprit et écoutez les sentiments
qu'elle suscite en vous, tout en
marchant. Trouvez le rythme de
marche le plus adéquat.

Auto-empathie

Fermez les yeux et pendant deux minutes, décrivez les sentiments que vous ressentez, en les différenciant de toutes autres sensations ou pensées.

Auto-empathie

Echangez avec les membres de votre groupe sur les manières qu'a chacun de gérer son stress.

Auto-empathie

Présentez-vous au groupe avec le maximum de bienveillance.

Auto-empathie

Quel est votre rapport à l'exigence ?

Auto-empathie

Décrivez ce que vous ressentez quand vous êtes relié à un besoin profond.

Auto-empathie

Choisissez une émotion et décrivez le mouvement qu'elle effectue dans votre corps quand elle est intense.

Auto-empathie

Citez deux moments où vous avez été bienveillant envers vous-même.

Auto-empathie

Que se passe-t-il en vous quand un conducteur commet une action que vous estimez inadéquate dans la circulation routière ?

Auto-empathie

Qu'est-ce qui vous aide à vous offrir des moments d'écoute ?

Auto-empathie

Décrivez un des chemins d'accumulation des tensions dans votre corps.

Écoute du Corps

Reliez-vous aux sensations dans une partie de votre corps, puis dans deux, puis dans trois. Verbalisez votre ressenti global quand vous êtes en lien avec trois parties en même temps.

Faites part à votre voisin de gauche d'une partie de votre corps que vous aimez peu. Celui-ci a alors deux minutes pour plaider la cause de cette partie.

Imaginez comment sera votre rapport à votre corps quand vous aurez atteint quatre-vingts ans (si vous les avez, comment sera votre rapport à votre corps dans dix ans) et décrivez-le aux autres.

Chacun se relie à son sens privilégié (vue, toucher, audition ou autre) et fait part aux autres de comment il l'emploie.

L'ensemble du groupe se met par paire. Dans chacune l'un est assis devant et l'autre debout derrière. Celui qui se tient debout masse le crâne de son partenaire d'au moins quatre manières différentes. Ensuite, le masseur devient massé. Puis, chaque paire échange sur les impressions vécues.

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Décrivez comment étaient vos sensations corporelles quand vous étiez jeune enfant.

Montrez comment vous marcheriez si vous étiez du sexe opposé ?

Reliez-vous à une partie de votre corps, qui vous attire ou qui est porteuse de tensions, et restez avec la sensation pendant une minute, en décrivant les émotions qui émergent.

Quelle est la partie de votre corps que vous connaissez le moins ?

Demandez à votre voisin de droite d'incarner une personne inspirante pour vous et donnez-lui de l'empathie pendant 2 minutes.

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Empathie

Revivez le dernier moment
passé avec un bébé, et donnez
les sentiments et les besoins
qu'il éprouvait.

Empathie

Quinze secondes
après avoir lu cette carte,
donnez de l'empathie
à la personne en face de vous.

Empathie

Mettez-vous à la place d'un enseignant
qui doit annoncer à un élève qu'il va
redoubler son année scolaire et
exprimer ce qu'il ressent, comme si
vous étiez lui.

Empathie

Mettez-vous à la place d'une personne
qui rend visite à un ami dont un des
parents vient de décéder et exprimez
ce qu'il ressent
comme si vous étiez lui.

Empathie

Choisissez un organisme vivant,
non humain, dans la pièce
et donnez-lui de l'empathie.

Empathie

—
—
Demandez à quelqu'un du groupe de tenir un discours politique pendant une minute, et traduisez-le, au fur et à mesure, en termes de sentiments et de besoins.

—
—
Empathie

—
—
Pouvez-vous décrire la sensation corporelle que produit chez vous le fait de recevoir de l'empathie ?

—
—
Empathie

—
—
Dans quelle situation est-il le plus difficile pour vous de recevoir de l'empathie ?

—
—
Empathie

—
—
Demandez à votre voisin de gauche de vous adresser un compliment et donnez-lui de l'empathie.

—
—
Empathie

—
—
Demandez à votre voisin de gauche une croyance qu'il a sur la société et donnez-lui de l'empathie.

—
—
Empathie

Vous avez une minute et trente secondes pour plaider l'intérêt de la manipulation dans les relations.

Choisissez un sujet de discussion avec votre voisin de gauche. Mettez-le en scène pendant deux minutes. Sera proclamé vainqueur celui qui aura formulé la demande jugée la plus abracadabrante.

Vous et votre voisin de droite choisissez chacun une catégorie sociale envers laquelle vous avez un préjugé. Passez sur scène à tour de rôle et faites deviner la catégorie (et au moins un préjugé), en utilisant le moins de temps possible et sans employer de paroles (les sons sont acceptés).

Demandez à une personne du groupe de vous accueillir avec bienveillance et faites-lui part d'un de vos cinémas intérieurs.

Choisissez une attitude d'une personne de votre groupe et posez la question « Pourquoi a-t-elle cette attitude ? ». Chacun donne ses préjugés.

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

Mettez-vous par deux et trouvez la situation la plus absurde pour se donner de l'empathie. Chaque paire la joue ensuite devant les autres.

Jouez une scène de ménage avec la personne en face de vous, avec le maximum d'outrance.

Choisissez dans la pièce un objet qui vous attire peu et exprimez-lui votre aversion.

Chaque personne du groupe doit donner la définition la plus incompréhensible de la CNV.

Parlez d'un sujet qui vous touche à chacun de vos deux voisins directs et laissez-les vous offrir, à tour de rôle, l'empathie la plus tendancieuse possible. Proclamez vainqueur celui qui vous aura le plus choqué.

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

Décrivez précisément ce que vous pouvez ressentir quand quelqu'un vous exprime de l'appréciation.

Célébration

Parlez d'un lieu particulièrement inspirant pour vous.

Célébration

Exprimez votre gratitude à votre corps ou à une partie de votre corps.

Célébration

Evoquez une situation que vous avez eue du mal à abandonner sur le moment et pour laquelle vous êtes maintenant reconnaissant.

Célébration

Quelle est la personne, réelle ou imaginaire, avec laquelle vous choisiriez de passer une heure maintenant ?

Célébration

Choisissez une personne autour de la table et demandez-lui d'incarner quelqu'un avec qui vous aimeriez dialoguer. Après un temps de silence, posez-lui deux questions précises pour lesquelles vous aimeriez connaître son ressenti.

Partagez une attitude ou une croyance, sur laquelle vous avez pu lâcher prise, et que vous avez maintenant envie de célébrer.

Quel est l'échec qui vous a le plus apporté ?

Choisissez un élément naturel pour lequel vous ressentez de la gratitude. Demandez à votre voisin de droite de l'incarner et exprimez-la-lui.

Si vous pouviez remercier la vie pour ce qu'elle vous a donné, que lui diriez-vous ?

Célébration

Célébration

Célébration

Célébration

Célébration

—
—
Quelle est l'émotion
que vous préférez vivre ?

—
—
Émotions
Sentiments

—
—
Quelles sont les peurs
que vous ressentez en ce moment ?

—
—
Émotions
Sentiments

—
—
Quelle est l'émotion avec laquelle vous
avez le rapport le plus difficile ?

—
—
Émotions
Sentiments

—
—
Dans quelle circonstance
vous arrive-t-il de vous ennuyer ?

—
—
Émotions
Sentiments

—
—
Faites deviner, en le mimant,
le sentiment qui vous habite
en ce moment.

—
—
Émotions
Sentiments
—
—

Evoquez quelque chose qui vous émeut particulièrement.

Émotions
Sentiments

Dans quelle situation vous arrive-il d'éprouver de la gêne ?

Émotions
Sentiments

Choisissez une personne autour de la table et mettez vous face à face. Sans utiliser la parole, passez-vous une émotion. Faites la grandir peu à peu jusqu'au moment où elle atteint son paroxysme. Echangez sur la manière dont vous avez vécu l'exercice.

Émotions
Sentiments

Aimez-vous être surpris ?

Émotions
Sentiments

Prenez la main de votre voisin de droite. Regardez-le dans les yeux pendant deux minutes et soyez attentif : que se passe-t-il en vous ? Partagez votre ressenti ou vos sensations au groupe.

Émotions
Sentiments

Y a-t-il un sentiment
que vous éprouvez parfois et pour
lequel vous n'avez pas de mots.
Essayez de le décrire.

Émotions
Sentiments

Avez-vous déjà apprécié
des moments où vous avez
éprouvé de la tristesse ?

Émotions
Sentiments

Trouvez trois points communs
inattendus entre vous et les autres
membres d'un groupe
de maximum quatre personnes.

Faire
Connaissance

Citez trois mots qui ont
un charme particulier pour vous.

Faire
Connaissance

Si votre maison était en feu,
qu'en sortiriez-vous d'abord ?

Faire
Connaissance

Donnez un exemple de ce qui vous fait rire dans votre quotidien.

**Faire
Connaissance**

Quel a été le moment le plus intense de votre vie ?

**Faire
Connaissance**

Parlez d'un souvenir qui vous touche encore.

**Faire
Connaissance**

Y a-t-il une caractéristique que vous recherchez particulièrement chez vos amis ?

**Faire
Connaissance**

Y a-t-il des points communs entre vos amis ?

**Faire
Connaissance**

Donnez un extrait d'une minute
du discours d'investiture que vous
prononceriez si vous étiez élu
président de la planète ?

**Faire
Connaissance**

Si vous ne pouviez plus
exercer votre métier,
quelle autre profession
aimeriez-vous choisir ?

**Faire
Connaissance**

Quels sont pour vous les moments qui
donnent du charme
à l'existence ?

La Vie

Votre voisin de droite va
incarner la vie pendant 2 minutes.
Discutez avec elle.

La Vie

Qu'est-ce qui donne
du sens à votre vie ?

La Vie

—
—
—
—
Si vous aviez droit à un vœu
pour améliorer le monde
lequel prononceriez-vous ?

—
—
—
—
La Vie

—
—
—
—
Que voudriez-vous avoir fait
au moins une fois dans votre vie ?

—
—
—
—
La Vie

—
—
—
—
Si vous aviez une baguette magique
que choisiriez-vous de transformer
dans votre vie ?

—
—
—
—
La Vie

—
—
—
—
D'après vous, à quel âge et comment
atteignons-nous la sérénité ?

—
—
—
—
La Vie

—
—
—
—
Quel est votre rapport à l'inconnu ?

—
—
—
—
La Vie

Si vous aviez la possibilité d'avoir la réponse à n'importe quelle question, quelle unique question poseriez vous ?

Quel aspect de votre vie vous demande en ce moment le plus d'attention ?

Arrivez-vous facilement à dire à quelqu'un que vous l'aimez ?

Comment décririez-vous la relation que vous avez avec vous-même ?

Citez une situation, passée ou présente, où vous avez du mal à être authentique.

La Vie

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Dans quelles circonstances
avez-vous du mal à écouter autrui ?

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Si vous pouviez changer
une seule chose dans votre vie
que changeriez-vous ?

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Qui êtes-vous ?
Répondez en une phrase.

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Si vous aviez moins de temps à
disposition qu'actuellement,
que garderiez-vous
et que supprimeriez-vous ?

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Qu'est-ce qui vous aide
à être présent à l'instant ?

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Quel métier appréhenderiez-vous
le plus d'exercer ?

Comment satisfaites-vous
le besoin de créativité ?

Remémorez-vous une maladie
ou un accident que vous avez vécu,
essayez de regarder quels étaient
les besoins qui essayaient
de se faire entendre.

Exprimez quatre besoins
que vous satisfaites
dans votre activité professionnelle.

Mettez-vous en lien avec une
personne dont vous déplorez
une attitude. Décrivez ce qu'elle fait,
puis reliez-vous aux besoins
qui la motivent et exprimez ceux-ci.

Connaissance de Soi Expression de Soi

Besoins

Besoins

Besoins

Besoins

D'après vous, quel est le plus beau
métier du monde ? Justifiez votre choix
en exprimant les besoins
qu'il permet de remplir.

Besoins

Donnez cinq besoins que
vous satisfaites en jouant à ce jeu.

Besoins

Où est-ce que vous satisfaites
le mieux votre besoin
d'appartenance ?

Besoins

Parlez d'une œuvres
que vous appréciez particulièrement et
de vos besoins satisfaits
dans ce rapport.

Besoins

Faites deviner, sans paroles,
un des besoins satisfaits
qui vous habitent en ce moment.

Besoins

Quel est le besoin que vous avez
le plus facilement satisfait
au cours de votre existence ?

Besoins

D'après vous, quels sont les besoins
satisfaits par la personne
qui vous aurait cambriolé ?

Besoins

Quelle est l'action qui nourrit
le plus de besoins pour vous ?

Besoins

Choisissez un objet
que vous utilisez tous les jours.
Décrivez-le, ainsi que la manière
dont vous l'employez.

Observations

Ressentez le trajet de l'air qui entre et
qui sort de vos narines.
Décrivez ce qui se passe.

Observations

Décrivez un comportement qui vous a choqué, en vous en tenant aux faits que vous avez observés.

Observations

Parlez d'une personne que vous appréciez particulièrement, en séparant les faits de vos interprétations.

Observations

Choisissez un membre de votre famille et décrivez-le comme pour permettre l'établissement de son portrait robot.

Observations

Décrivez comment était le dernier arbre en fleurs qui vous a marqué.

Observations

Revivez intérieurement le dernier trajet que vous avez effectué à pied et donnez en au moins trois particularités.

Observations

Choisissez une scène de film qui vous a marqué et décrivez-la avec le maximum de détails, en séparant bien ce qui a été filmé de votre propre cinéma.

Observations

Fermez les yeux immédiatement après avoir lu cette carte et donnez au moins huit particularités de votre voisine ou voisin de gauche.

Observations

Que pourriez-vous vous demander, si vous étiez déprimé ?

Actions
Demandes

Exprimez une demande en mariage en utilisant le processus de la CNV.

Actions
Demandes

Que diriez-vous à un agent de police en train de vous mettre un PV ?

Actions
Demandes

—
—
Que pourriez-vous demander
à un jeune enfant
refusant de manger
des légumes ou des fruits ?

—
—
Actions
Demandes

—
—
A la maison quelle demande
n'avez-vous jamais faite,
qui pourrait pourtant
améliorer votre quotidien ?

—
—
Actions
Demandes

—
—
Y a-t-il une action
que vous auriez envie d'accomplir
et que vous n'avez jamais faite ?

—
—
Actions
Demandes

—
—
Partagez une demande
que vous avez reçue
et qui vous a ému.

—
—
Actions
Demandes

—
—
Evoquez une action
que vous considérez
ne jamais pouvoir accomplir.

—
—
Actions
Demandes
—
—

Quel genre de demandes est difficile à faire pour vous ?

**Actions
Demandes**

Citez trois actions que vous avez faites pour prendre soin de vous durant la semaine écoulée.

**Actions
Demandes**

Chacun dit une phrase à l'oreille de son voisin de droite. Pendant deux minutes, écoutez la résonance qui s'opère en vous. Exprimez ensuite ce que vous avez vécu.

Auto-empathie

Demandez à votre voisin de gauche de vous adresser une critique. Dites à haute voix ce qui se passe en vous.

Auto-empathie

Que se passe-t-il en vous quand quelqu'un vous exprime son amour ?

Auto-empathie

Evoquez une situation où vous avez été mécontent de vous-même et accueillez avec bienveillance, à haute voix, les pensées qui surgissent.

Comment pourriez-vous améliorer les moments où vous vous donnez de l'écoute (meilleure position corporelle, lieux plus favorables, soutiens ou autres) ?

Présentez-vous en utilisant la troisième personne du singulier, comme si vous parliez de votre meilleur-e ami-e.

Quel est votre rapport avec vous-même ?

Prenez conscience de ce qui suscite des peurs en vous, et parlez en, comme s'il s'agissait d'une autre personne.

Auto-empathie

Auto-empathie

Auto-empathie

Auto-empathie

Auto-empathie

—
—
Revivez le dernier moment passé avec
un bébé, et donnez
les sentiments et les besoins
que vous avez éprouvés.

—
—
Auto-empathie

—
—
Combien de personnages différents
considérez-vous être ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Y a-t-il un aspect de vous-même
avec lequel
vous vous êtes réconcilié ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Quels sont pour vous les moments de
la journée les plus favorables pour
vous écouter ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Choisissez une situation qui vous
stimule, décrivez-la en deux ou trois
phrases. Ensuite, écoutez et partagez
les sensations corporelles
qui émergent.

—
—
Écoute du Corps

Reliez-vous à votre respiration pendant
une minute,
sans essayer de la changer.
Comment vous sentez-vous après ?

Si l'un de vos organes pouvait parler
d'après vous que vous dirait-il ? Faites-
vous son porte-parole
pendant deux minutes.

Tout le monde marche dans la pièce
pendant une minute et chacun observe
en même temps les autres. Puis,
chacun son tour imite la démarche de
la personne qu'il a choisie et le reste
du groupe doit deviner qui est imité.

Quel est le sens
que vous employez le moins ?
Qu'est-ce que cela vous fait
de le constater ?

Chacun se met debout, ferme les yeux,
écoute la partie du corps qui appelle
son attention et la masse,
en respectant ce que demande
cette partie.

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Choisissez quelqu'un dans votre groupe et demandez-lui de poser une main sur différentes parties de votre corps. Accueillez les sensations et dans un deuxième temps, décrivez-les.

Mettez-vous debout. Portez votre attention dans vos pieds et décrivez ce que vous ressentez.

Parlez de votre rapport avec un organe de votre corps.

Quelle partie de votre corps vous donne le plus d'informations ?

Demandez à votre voisin de gauche d'incarner une personne que vous n'aimez pas et donnez-lui de l'empathie pendant deux minutes.

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Empathie

Reliez-vous à un aspect que vous n'appréciez pas chez vous et demandez de l'empathie à votre voisin de droite.

Empathie

Exprimez ce que pourrait ressentir un enfant qui refuse pour la centième fois de manger la nourriture que lui ont préparé ses parents.

Empathie

Demandez à vos deux voisins de jouer une dispute de couple dans une voiture, en laissant un temps de silence entre chaque réplique. Traduisez ce qu'ils disent en sentiments et en besoins.

Empathie

Choisissez un objet dans la pièce et donnez-lui de l'empathie, comme s'il était un être vivant.

Empathie

Choisissez une situation où vous hésitez entre deux possibilités. Demandez à deux personnes d'incarner ces tendances et donnez-leur de l'empathie.

Empathie

Essayez de sentir qui autour de vous à un besoin d'empathie et donnez lui en, jusqu'à ce qu'il vous dise s'être senti entendu.

Empathie

Comment est la sensation dans votre corps quand vous avez un besoin d'empathie fortement insatisfait ?

Empathie

Dans quelle situation est-il le plus difficile pour vous de donner de l'empathie ?

Empathie

Demandez à votre voisin de droite un jugement qu'il a sur lui et donnez-lui de l'empathie.

Empathie

Demandez à votre voisin de droite une croyance qu'il a sur lui et donnez-lui de l'empathie.

Empathie

Les membres de votre groupe se mettent par deux. Chaque paire doit trouver une amélioration au processus de CNV. Celle jugée la plus loufoque sera considérée comme adoptée.

Mettez-vous à la place de votre voisin de gauche et exprimez pour lui les jugements qu'il pourrait avoir sur vous.

Vous avez une minute pour exprimer votre compassion la plus hypocrite possible, pour la nationalité, profession ou catégorie de votre choix.

Endossez le rôle de procureur pendant deux minutes, le reste du groupe formant le jury. Plaidez l'intérêt pour la planète de la disparition d'un élément que vous détestez. Le jury vote ensuite pour rendre son verdict.

Choisissez deux personnes qui vont jouer une situation du quotidien. Progressivement, désignez de nouvelles personnes qui doivent s'intégrer dans le jeu de rôle en suivant les consignes farfelues que vous leur donner.

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

—
—
Demandez un service à tour de rôle aux membres de votre groupe. Chacun doit essayer de se défilier avec le maximum d'hypocrisie. Elisez le plus performant par vote.

—
—
Annoncez une nouvelle imaginaire qui vous réjouirait particulièrement. Chacun des participants vous répondra de manière à faire retomber le plus possible votre enthousiasme. Récompensez celui qui y aura le plus réussi.

—
—
Citez un jugement qui résonne fréquemment dans votre tête et demandez à votre voisin de gauche de vous le dire. Evoquez toutes les pensées qui vous viennent en réponse.

—
—
Imaginez que votre patron vous fasse remarquer une erreur dans votre travail et répondez-lui avec le maximum de mauvaise foi.

—
—
Choisissez une personne envers laquelle vous avez du ressentiment et décrivez ce que vous lui feriez, ou diriez, si vous vous lâchiez.

—
—
**Pour défouler
nos Chacals**

—
—
**Pour défouler
nos Chacals**

—
—
**Pour défouler
nos Chacals**

—
—
**Pour défouler
nos Chacals**

—
—
**Pour défouler
nos Chacals**