



— CNV COURS 12

Pratique: les questions du jeu de la CNV

FAIRE CONNAISSANCE

L'OBSERVATION

LES BESOINS

L'AUTO EMPATHIE

L'EMPATHIE

CÉLÉBRATIONS

ÉMOTIONS ET SENTIMENTS

LA VIE

**CONNAISSANCE DE SOI ET
AUTHENTICITÉ**

ÉCOUTE DU CORPS

LES ACTIONS ET LES DEMANDES

POUR DÉFOULER NOTRE CHACAL



CEPENDANT IL EST IMPORTANT DE SIGNALER QUE CERTAINES QUESTIONS NE PEUVENT SE PRATIQUER QU'EN PRÉSENCIEL CAR DES GESTES VOIRE DÉPLACEMENTS SONT NÉCESSAIRES. CERTAINES QUESTIONS DEMANDENT AUSSI UN TEMPS DE RÉFLEXION ET DE PRÉPARATION. IL EST IMPORTANT QUE LE CLIMAT DANS LE GROUPE SOIT CONSIDÉRÉ AVANT L'EXERCICE CAR CERTAINES QUESTIONS PEUVENT ÊTRE BOULEVERSANTES. LES PARTICIPANTS DOIVENT ÊTRE PRÊTS POUR UNE ÉCOUTE ACTIVE ET BIENVEILLANTE.

- 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 donnez.

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

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.

CELEBRATION

- Exprimez votre gratitude pour une action que vous avez effectuée et qui a contribué à votre bien être
- Parlez d'une personne inspirante pour vous.
- - Exprimez votre gratitude à votre corps ou à une partie de votre corps.
- Partagez une attitude ou une croyance, sur laquelle vous avez pu lâcher prise, et que vous avez maintenant envie de célébrer.
- Quel objet auriez-vous envie de remercier ?
- Nommez au moins une chose que vous a apporté 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.



Émotions et sentiments

- Que ressentez-vous quand vous recevez un ordre ou une exigence ?
- Dans quelle circonstance vous arrive-t-il de vous ennuyer ?
- Avez-vous déjà apprécié des moments où vous avez éprouvé de la tristesse ?
- Quel phénomène vous étonne le plus ?
- Evoquez une situation où vous avez eu l'occasion de donner. Partagez comment vous vous êtes senti à ce moment-là ?
- Quels sont pour vous les couleurs de la joie, de la peur, de la tristesse et de la colère ?



Faire connaissance

- Y a-t-il une caractéristique que vous recherchez particulièrement chez vos amis ?
- - A quoi vous sert l'humour dans la vie ?
- Quelle est la question que vous aimeriez qu'on vous pose pour faire connaissance ?
- Citez trois mots qui ont un charme particulier pour vous.
- Si votre maison était en feu, qu'en sortiriez-vous d'abord ?
- Donnez un extrait d'une minute du discours d'investiture que vous prononceriez si vous étiez élu président de la planète ?

LA VIE

- Si vous deviez écrire l'histoire de votre vie, quel titre lui donneriez-vous ?
- Qu'est-ce qui donne du sens à votre vie ?
- Si vous aviez une baguette magique que choisiriez-vous de transformer dans votre vie ?
- Exprimez une de vos questions préférées.
- Si vous aviez la possibilité d'avoir la réponse à n'importe quelle question, quelle unique question poseriez-vous ?

Connaissance de soi et authenticité

- Si vous deviez vous transformer pour le reste de votre existence en un animal, lequel choisiriez-vous ?
- Quel aspect de votre vie vous demande en ce moment le plus d'attention ?
- Quel métier auriez-vous aimé le plus exercer ?
- Quel métier appréhenderiez-vous le plus d'exercer ?
- Comment décririez-vous la relation que vous avez avec vous-même ?
- A quelle croyance aimeriez-vous arriver à ne plus croire ?
- Comment décririez-vous la différence entre vous enfant et vous adulte ?

LES BESOINS

- Donnez au moins cinq besoins que vous satisfaites à travers l'un de vos hobbies.
- Quelle est l'action qui nourrit le plus de besoins pour vous ?
- Essayez de trouver une action qui ne pourrait satisfaire qu'un seul besoin.
- D'après vous, quels sont les besoins satisfaits par la personne qui vous aurait cambriolé ?
- Quel est le besoin que vous avez le plus de mal à satisfaire pour l'instant dans votre vie ?
- Quel est le besoin que vous avez le plus facilement satisfait au cours de votre existence ?
- Comment comblez-vous votre besoin de beauté ?
- Donnez cinq besoins que vous satisfaites en jouant à ce jeu.



L'OBSERVATION

- Avec l'aide des autres joueurs, donnez le maximum de détails sur le tableau « La Joconde ».
- Revivez intérieurement le dernier trajet que vous avez effectué à pied et donnez-en au moins trois particularités.
- Parlez d'une personne que vous appréciez peu, en séparant les faits de vos interprétations.
- Quels sont les signaux non verbaux qui vous permettent de réaliser qu'une personne traverse une phase de tristesse ou de dépression ?
- Décrivez ce que vous pouvez ressentir en regardant un paysage qui vous plaît énormément.

LES ACTIONS ET LES DEMANDES

- Donnez une manière pour vous de remplir votre besoin de confiance.
- Citez trois actions que vous avez faites pour prendre soin de vous durant la semaine écoulée.
- Reliez-vous à un besoin insatisfait en vous en ce moment et faite une demande à une des personnes présentes pour le nourrir.
- Quel genre de demandes est difficile à faire pour vous ?
- Y a-t-il des actions que vous accomplissez en étant dedans complètement présent et sans pensées ?
- Evoquez une action que vous considérez ne jamais pouvoir accomplir.
- Evoquez une situation où vous avez agi avec la plus grande spontanéité.

AUTO-EMPATHIE

- Qu'est-ce qui vous aide à vous offrir des moments d'écoute ?
- Quels sont pour vous les moments de la journée les plus favorables pour vous écouter ?
- Que se passe-t-il en vous quand un conducteur commet une action que vous estimez inadéquate dans la circulation routière ?
- Y a-t-il un aspect de vous-même avec lequel vous vous êtes réconcilié ?
- Citez deux moments où vous avez été bienveillant envers vous-même.
- Combien de personnages différents considérez-vous être ?

ECOUTE DU CORPS

- Quelle est la partie de votre corps que vous connaissez le moins ?
- Quelle partie de votre corps vous donne le plus d'informations ?
- Parlez de votre rapport avec un organe de votre corps.
- Quel est le sens que vous employez le moins ? Qu'est-ce que cela vous fait de le constater ?
- Si l'un de vos organes pouvait parler d'après vous que vous dirait-il ? Faites-vous son porte-parole pendant deux minutes.

EMPATHIE

- Revivez le dernier moment passé avec un bébé, et donnez les sentiments et les besoins qu'il éprouvait.
- 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.
- Pouvez-vous décrire la sensation corporelle que produit chez vous le fait de recevoir de l'empathie ?
- Comment est la sensation dans votre corps quand vous avez un besoin d'empathie fortement insatisfait ?
 - Dans quelle situation est-il le plus difficile pour vous de recevoir de l'empathie ?
 - Dans quelle situation est-il le plus difficile pour vous de donner de l'empathie ?

Pour défouler notre chacal

- Choisissez une personne envers laquelle vous avez du ressentiment et décrivez ce que vous lui feriez, ou diriez, si vous vous lâchiez.
- Choisissez dans la pièce un objet qui vous attire peu et exprimez-lui votre aversion.
- Choisissez une attitude d'une personne de votre groupe et posez la question « Pourquoi a-t-elle cette attitude ? ». Chacun donne ses préjugés.
- Vous avez une minute et trente secondes pour plaider l'intérêt de la manipulation dans les relations

Pour aller plus loin:

- [Ne marche pas si tu peux danser - Anne van Stappen](#)
- Un roman facile à lire et qui permet de voir les processus de cnv avec divers personnages et différentes situations.
- [BILAN : 30 JOURS D'HONNÊTETÉ RADICALE \(youtube.com\)](#)
- Les auto-disciples est une chaîne au départ de lectures et d'analyse de livres de développement personnel . Progressivement le youtubeur va expérimenter sur lui les théories et faire des expériences sociales. Ceci est sa dernière vidéo.
- [Nenásilná komunikace - Nenásilná komunikace \(Nonviolent communication, NVC\) je metoda – či možná spíše umění – komunikace směřující k vytváření souladu mezi lidmi a k hledání řešení, která fungují pro všechny. \(nenasilnakomunikace.org\)](#) pour pratiquer en tchèque et avoir plus d'informations
- [La confiance en soi / Ralph Waldo Emerson – BNFA, Bibliothèque Numérique Francophone Accessible](#) un grand classique surprenant que vous pouvez trouver facilement traduit.

Si vous souhaitez rester en contact:

fabko72@gmx.fr

Je vous remercie de votre participation active et vous souhaite une agréable fin d'année ainsi que la réussite de vos projets pour l'année 2024.

Fabienne Kowal