

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**



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**



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**





—  
—  
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**





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**