

## GROUPES DE PRATIQUE CNV : DES IDEES D'EXERCICES

### **Se relier à l'énergie du besoin en plein**

Je pioche une carte « besoin », et j'essaye de me relier à ce besoin "en plein" : comment c'est en moi, quand ce besoin est rempli, nourri chez moi ? Je ferme les yeux et je me connecte à mes sensations corporelles... Je partage comment c'est en moi, et je laisse vivre l'énergie du besoin en moi encore quelques instants...

### **3 besoins qui ont été nourris pour soi aujourd'hui**

Partager au groupe 3 besoins qui ont été nourris pour nous au cours de la journée et ce que nous avons ressenti alors.

### **Juste un brise-glace sur le thème de la CNV**

Vous avez une minute pour exprimer ce qu'est la Communication NonViolente, mais attention !! Vous ne pouvez pas utiliser les mots : communiquer, besoins, émotions, authenticité, relier, relation... Un·e participant·e muni·e d'une marionnette chacal peut lancer un "aaaouuh" dès que l'un des mots interdits est prononcé.

### **Chercher des nouvelles stratégies**

Chaque participant·e prend le temps pendant 5 minutes de chercher trois besoins qui vibrent actuellement en soi. Puis en petit groupe de 2, 3 ou 4 personnes, chercher trois stratégies pas encore utilisées, nouvelles, pour chaque besoin. Les membres du groupe aident en faisant des propositions.

### **S'entraîner à dire « non » en CNV**

Face à face, constituer une rangée de demandeurs chacal, et une rangée de refuseurs girafe. Les demandeurs font une demande (simple, tirée de la vie quotidienne) et les refuseurs disent « non » en exprimant un sentiment, un besoin et une demande. On fait tourner, puis on inverse les rôles.

### **Une demande qui prend soin de soi**

Y a-t-il une demande, que j'ai envie de me faire là maintenant, et qui puisse contribuer à prendre soin de moi ? Partager en groupe.

### **Des questions autour de la CNV**

Inscrire sur des petites cartes des questions diverses, ou imprimer une liste de questions toute prête comme celle-ci :

[https://www.voie-de-l-ecoute.com/uploads/1/2/3/5/123553245/cartes\\_des\\_questions\\_adultes.pdf](https://www.voie-de-l-ecoute.com/uploads/1/2/3/5/123553245/cartes_des_questions_adultes.pdf) Chacun à tour de rôle pioche une carte et répond à la question.

### **Défoule ton chacal**

Préparer un jeu de cartes « [défoule ton chacal](#). » Chaque participant à tour de rôle, pioche une carte, la lit à voix haute et effectue l'action proposée.

### **Deviner les sentiments de l'autre**

En binôme et en silence, observer la personne en face de soi (qui ne fait rien de spécial) et tenter de découvrir à travers son expression corporelle, quels seraient ses sentiments et éventuellement besoins du moment. Proposer : « est-ce que tu te sens... et un peu... et peut-être aussi... ? »

### **Célébrer une situation agréable**

Choisir une situation agréable, et exprimer son observation, ses sentiments et les besoins qui ont été comblés dans cette situation.

### **S'entraîner à faire des demandes**

Choisir un besoin au hasard ou selon ce qui vient, et lister ensemble un maximum de stratégies qui permettraient de nourrir ce besoin.

### **Appréciation positive**

Chaque personne pense à une attention, à quelque chose de récent que quelqu'un a fait et qui lui a fait du bien. Décrire ce que la personne a fait ou dit, exprimer les besoins satisfaits chez soi, et exprimer comment on se sent en y pensant.

### **Reformuler une demande**

Chacun tâche de se souvenir d'une situation qui ne l'a pas satisfait-e. Imaginer quelle demande aurait pu être faite, pour que le dénouement soit plus positif.

### **Traduire des phrases de tous les jours**

Sur des morceaux de papiers, écrire des phrases de la vie courante, comme « comment peux-tu faire une chose pareille, ça me dépasse ! » ou « toute cette technologie, moi au bureau je suis largué maintenant ! » ou encore « je suis épuisé par tes plaintes... » ou « il est vraiment irresponsable de faire ça. » Chaque participant pioche un morceau de papier, lit la phrase écrite à haute voix, puis propose une « traduction » CNV en observation, sentiment, besoin, demande.

### **Pour d'autres idées d'exercices :**

- *Manuel de Communication NonViolente, guide d'exercices individuels et collectifs*, Lucy Leu, La découverte

- Le wiki recense des exercices, activités, ressources, jeux pour les groupes de pratique : [https://fr.nvcwiki.com/index.php/Exercices\\_de\\_groupe\\_de\\_pratique](https://fr.nvcwiki.com/index.php/Exercices_de_groupe_de_pratique) et vous pouvez contribuer à l'enrichir.

- Le compte Instagram [cnvpratique](https://www.instagram.com/cnvpratique) partage régulièrement des idées d'exercices CNV à expérimenter en groupe.

Pour toute demande : [groupepratique@cnvfrance.fr](mailto:groupepratique@cnvfrance.fr)

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à l'élaboration de cette fiche, en partageant leurs exercices favoris, ou en en inspirant d'autres !..