

LUDIFIER SA PRATIQUE DE LA CNV

avec Olivier Papin



Où l'on se demande comment le jeu peut être au service de l'apprentissage et de la diffusion de la CNV, et comment (re)mettre du pep's dans sa pratique.

Bienvenue dans cette troisième interview d'une série consacrée à la vie des groupes de pratique de Communication NonViolente.

Aujourd'hui je vais échanger avec Olivier Papin. Olivier, je suis ravie de te retrouver ! Tu es un amoureux de la CNV depuis une dizaine d'années, tu t'intéresses à tout plein de choses, de la permaculture au yoga du rire en passant par la ludothérapie. Déjà, est-ce que tu serais d'accord pour commencer par parler un peu de toi : quand as-tu découvert la CNV ? Qu'est-ce qui a résonné fort chez toi avec la CNV ?

Oui, bien sûr, avec joie. Les souvenirs sont vagues mais il me semble que c'était en 2013, 2014. J'exerçais le métier d'infirmier à La Réunion. Je vivais à La Possession, dans l'ouest de l'île. C'était une période jalonnée de crises d'eczéma intenses et douloureuses amenant parfois à des hospitalisations.

J'étais en quête de connaissance de soi. J'avais participé à une conférence animée par un coach de vie, qui est maintenant un ami, Romy Malbroukou. Il me semble que le thème de la conférence était la communication bienveillante. C'est lors de cette conférence que j'ai eu connaissance de la CNV selon Marshall Rosenberg.

À partir de là, j'ai visionné des vidéos de Marshall sur Youtube et ça été une

bouleversante révélation ! Mais oui ! C'est évident ! Tout ce qu'il dit me parle, résonne en moi : le cercle vicieux de l'éducation basée sur la punition/récompense, l'importance des mots, l'incroyable langage des émotions, la responsabilité de chacun vis à vis de son bien-être, la possibilité de se connecter intimement avec l'autre, d'offrir un espace de non-jugement, d'accueil...

J'ai cherché à me former. J'ai essuyé quelques frustrations car je ne trouvais pas de formation sur l'île à l'époque. Je m'étais alors tourné vers les ateliers Faber et Mazlish, avant de pouvoir faire les modules 1, 2, 3 de CNV en 2015.

Tu as aussi et surtout une expertise dans la ludification [l'utilisation des mécanismes du jeu à des fins didactiques]... Tu as créé *C2J, Compagnon de Je*, à l'île de la Réunion, une association qui promeut le jeu et la coopération, et tu animes le podcast *Le QG des Héros* où tu parles de développement personnel, de ludification et d'entrepreneuriat durable. Peux-tu nous éclairer un peu sur la façon dont tu penses que le jeu peut être au service de la diffusion de la CNV ?

Le jeu est pour moi un formidable outil de pédagogie active. Il connecte à la joie, à l'amusement, au fun, à la créativité, à l'éveil

des sens, et donc il conduit à une incroyable intégration.

Les neurosciences ont mis en évidence ces vingt dernières années qu'il existait différents styles d'apprenant : ceux qui ont besoin d'être confrontés directement au problème pour apprendre par exemple, ceux qui ont besoin d'un espace chaleureux de partage, ceux qui ont besoin d'observer, etc. Et elles montrent que le cerveau se développe là où il est utilisé avec enthousiasme.

Alors quoi de mieux que le jeu pour transmettre et intégrer ! [rires] Le jeu répond à tous ces critères.

D'ailleurs, tu m'as dit avoir dans tes cartons des idées autour du jeu de rôle et de la CNV... J'ai de la curiosité : qu'as-tu inventé ? Et de quoi aurais-tu besoin pour sortir ces idées de tes cartons et peut-être, les développer ?

Ah ah... J'adore conceptualiser et créer dans l'imaginaire ! Je me suis effectivement un peu penché sur la création d'un, voire plusieurs jeux de société sur la CNV...

Et merci pour cette question, car je me replonge là dans les écrits que j'avais produits en 2017... Il y a un jeu [rires] que j'avais baptisé *La Nouvelle Arche* ou *Le Big*

Ten Safari. C'est fou de me remémorer le temps que j'y avais consacré.

Comme Marshall Rosenberg était parti sur les analogies de la girafe et du chacal, j'étais parti sur le fait d'associer un animal de la savane à chacune de 10 catégories de besoin [besoins liés à la survie, besoins relationnels, besoins de réalisation de soi, etc] pour créer un jeu coopératif avec un objectif commun à réaliser, tout en consolidant la connaissance de soi et des autres joueurs...

De quoi aurais-je besoin pour le ressortir ? Dans un premier temps, d'une personne qui aime jouer, expérimenter et créer, car je n'ai encore pas eu l'occasion de discuter avec quelqu'un du concept et du travail réalisé, ni pris le temps non plus de faire un prototype. Puis dans un deuxième temps, il serait nécessaire d'avoir un petit groupe de joueurs, initiés ou non à la CNV.

Est-ce que tu serais d'accord, si un-e de nos lecteur-rices se sent l'élan de te contacter parce que ton idée l'inspire, d'être mis en relation avec elle ou lui afin de peut-être faire un pas de plus dans ce projet ?

C'est un grand OUI !

En attendant, je te mets au défi. Est-ce qu'en cinq minutes chrono, tu peux nous imaginer

une petite activité CNV ludique, qui aurait pour contrainte de questionner les personnes sur un enjeu de société, comme, disons, l'intelligence artificielle par exemple ?

J'adore cette proposition, merci.

Ah ! Voilà ce qui me vient : on partirait sur une histoire qui immerge le joueur dans un rôle. Exemple : tu fais partie d'un groupe de négociateurs en formation et qui doit faire ses preuves en vue d'un concours. Le sujet à étudier : l'intelligence artificielle. Ce serait donc un jeu en équipe. Une équipe incarnerait les « pour » et l'autre les « contre ».

Pour avoir les arguments nécessaires, chaque équipe (de 3 à 4 personnes) serait invitée à aller sur un poste informatique pour demander à ChatGPT [logiciel conversationnel utilisant l'intelligence artificielle] quels sont les avis « pour » et les avis « contre » l'intelligence artificielle. Il y a là un comique de situation ! [rires]

Les joueurs devraient alors identifier les besoins cachés derrière chaque argument « pour » ou « contre ». Ensuite, une fois que ceci serait fait, ils restitueraient leur recherche (arguments et besoins nourris) à l'équipe adverse.

Voilà ce qui me vient en 5 minutes. Ce serait à travailler, peaufiner, expérimenter, réajuster bien entendu.

Merci pour ton incroyable créativité ! Certes ce serait à peaufiner, mais c'est une idée qui peut sans doute en inspirer d'autres, être transposée pour d'autres sujets...

Dans nos discussions récemment, tu as plusieurs fois évoqué des « espaces de bienveillance » que tu as pu vivre ou bien créer... Et l'expression m'a touchée, ça m'évoque comme des petits cocons qui existeraient ça et là et où on pourrait venir vivre de l'accueil de soi, de l'écoute, quand dans le quotidien on vient à en manquer. Comment vois-tu ces espaces de bienveillance, quelles sont leurs particularités, comment pourrait-on contribuer à multiplier ces espaces ?

Et bien visuellement, là, dans l'instant, tu sais ce qui me vient ? [sourire] Tu te souviens de la période des « free hugs » ? Ce mouvement lancé par certaines personnes qui proposaient des câlins gratuits en brandissant une pancarte sur laquelle était écrit « Free Hug » ?

Et bien voilà ce que je vois : dans des espaces publics, des temps offerts d'« Espace de Bienveillance » avec par exemple une pancarte « Espace de

bienveillance offert selon la méthode Girafe ». Et cette pancarte pourrait être portée par une personne formée à la CNV qui se placerait devant un photomaton transformé en espace de confidentialité pour deux personnes, ou devant un camion aménagé à cet effet, un endroit où quelqu'un pourrait déposer une émotion, un besoin...

Peut-être que sur place, il y aurait de quoi accompagner les émotions (des mouchoirs, du papier et des stylos pour gribouiller sa colère par exemple).

Encore mieux, la personne formée à la CNV aurait l'habitude d'utiliser l'intelligence du corps pour transmettre comment s'accompagner et accueillir ses émotions (auto-câlins, mouvements de balancement, etc). Tu vois ? Afin que la personne, après ce temps de bienveillance, reparte aussi avec des astuces pour gagner en autonomie dans la gestion de ses émotions...

En t'écoutant, je me suis comme projetée dans un avenir où ces espaces, de prévention en quelque sorte, de soin à l'individu (mais dont les bénéfices se feraient ressentir au niveau du collectif) seraient la norme, je trouverais ça tellement formidable !

Et dans le présent, que conseillerais-tu à un groupe de pratique qui aurait envie de

nouveauté, de fraîcheur dans son animation ?

Utiliser les jeux déjà existants dans un premier temps. Il y en a plusieurs sur le net, des jeux spécifiques CNV comme ceux créés par l'apprentie girafe par exemple.

Ou encore des jeux de mise en relation qui peuvent être facilement détournés en mode CNV. Je pense par exemple au jeu de société *Feelings* créé par un infirmier et un psychologue, ou encore *Feelinks Révélation*.

Et puis pourquoi ne pas partir sur un projet de création d'un jeu CNV qui n'existerait pas encore ?

Par ailleurs, en occident, nous avons beaucoup appris à mobiliser l'intellect, l'intelligence logique, analytique... Donc pour de la fraîcheur et de la nouveauté, je conseillerais tout outil qui permet de se connecter davantage au corps, aux émotions, à l'intuition, aux mouvements, à l'imaginaire, à la créativité...

À l'aune de l'échange que nous venons d'avoir, qu'aurais-tu envie de célébrer, là, maintenant ?

Premièrement, je te remercie pour le regard que tu poses sur mon parcours, sur mes projets, sur les actions que j'ai réalisées. C'est pile au moment où je retravaille sur le

fait de nourrir l'estime de moi, la confiance en moi, à prendre soin de mes blessures d'abandon et d'humiliation. Donc ça me fait du bien cet exercice.

Merci car cela nourrit d'autres besoins comme les besoins de reconnaissance, d'appréciation, d'affirmation de soi à travers la reconnaissance du chemin parcouru, des énergies consacrées, des projets accomplis...

Et merci car grâce à toi j'ai remis en lumière ce qui était dans les cartons [rires] et ça fait du bien.

Avec plaisir. Est-ce que tu aimerais ajouter quelque chose ?

Oui, j'aimerais partager une citation de Frida Kahlo qui me fait du bien en ce moment et dont je veille à ce qu'elle imprègne mes cellules : *« Tombez amoureux de la vie, de vous. Et ensuite, de qui vous voulez. »*

Mille mercis pour ce temps que tu nous as accordé. A bientôt !

Propos recueillis par Laetitia Deschaumes

ACNV France, août 2023