

# KIT ACCOMPAGNEMENT DES GROUPES DE PRATIQUE CNV

## Création, Structuration, Animation

Ce guide se propose de fournir des points d'appui et des repères pour soutenir le démarrage et le développement de groupe de pratique CNV, entre personnes déjà formées à la CNV.

Ce guide n'a pas pour but d'initier ou de former à la CNV, ni de donner des repères théoriques en ce sens.

Il a été conçu comme un guide de bonnes pratiques, et non comme un livret pédagogique.

Il ne peut être utilisé que sur la base d'une formation initiale de qualité, sur le plan à la fois théorique et pratique, partagée par tous les participants d'un groupe.

*(Pour bénéficier de cette formation initiale, nous vous invitons à vous mettre en lien avec un formateur CNV certifié).*

Parallèlement à l'utilisation de ce guide, en cas de création du groupe de pratique, nous vous invitons à vous rapprocher d'une personne ressource, qui pourra "parrainer" votre projet.

Ce guide fournit :

- des repères, une méthodologie et des outils concernant la mise en place, l'organisation et l'animation du groupe (règles de vie du groupe, repères pour l'animation, déroulement des premières séances...)
- des jeux/exercices pour pratiquer et intégrer la CNV (et jouer éventuellement une fonction de brise-glace dans le groupe)
- des ressources, des liens, des contacts

Ce kit fera l'objet de mises à jour régulières, l'ensemble du réseau CNV étant appelé à contribuer à son enrichissement.

## SOMMAIRE :

### I/ CREER UN GROUPE DE PRATIQUE CNV

1. **Définitions d'un groupe de pratique CNV**
  - 1.1 Ce qu'est un groupe de pratique
  - 1.2 Ce qu'il n'est pas
  - 1.3 A qui il s'adresse
  - 1.4 Les différents types de Groupe de Pratique CNV
2. **Ressources nécessaires à la création d'un groupe de pratique CNV**
3. **Clarifier un projet de création de groupe de pratique**
4. **Mûrir le projet**
  - 4.1 Constituer (ou développer) son réseau de soutien
  - 4.2 Choix du mode de fonctionnement désiré

### II/ ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT D'UN GROUPE

*(Repères théoriques et pratiques)*

1. **L'organisation pratique** (*Périodicité, lieu, durée des séances, groupe ouvert ou fermé*)
2. **Le type d'animation** (*format d'animation choisi par les organisateurs ou le groupe*)
3. **Les différentes fonctions dans l'animation** (*animateur(s), gardien du temps, du processus, du rythme*)
4. **Les règles de vie du groupe**
  - Des stratégies au service de nos besoins
  - Comment les faire émerger
  - Les faire évoluer, les réadapter
5. **Les signes ou symboles de régulation**

### III/ PREPARER ET ANIMER UNE SEANCE

1. **Préparation de la séance**
2. **Déroulement d'une séance**
3. **Un cas particulier : la première séance**
4. **Points de vigilance**

### IV QUELQUES JEUX ET PRATIQUES DE BASE

1. Jeux relationnels "Brise glace"
2. Exercices d'appropriation du processus et d'approfondissement de la CNV
3. Outils pour accompagner une situation

Pour chaque exercice ou jeu une fiche

<ul style="list-style-type: none"><li>• nom du jeu ou de l'exercice</li><li>• intention du jeu ou de l'exercice = besoins auxquels il répond</li><li>• présentation du jeu ou de l'exercice avec les consignes claires et explicites</li><li>• catégorie ou thème du jeu (exemple : besoins, demandes, empathie...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• niveau de difficultés : pour débutants, initiés</li><li>• durée à prévoir</li><li>• nombre de participants</li></ul>
---	--

## V. ANNEXES ET RESSOURCES

- 1 Guide 1<sup>ère</sup> séance
- 2 Tableau « inconforts/besoins/stratégies" pouvant aider à poser les règles de fonctionnement d'un groupe de pratique
- 3 Exercices de base pour les groupes
- 4 Bibliographie
- 5 Ressources en ligne

## I/ CREER UN GROUPE DE PRATIQUE CNV

### 1. Définitions d'un groupe de pratique

Nous nous sommes inspirés ici des définitions telles qu'elles sont indiquées sur le site internet NVC Wicki.

#### **Ce qu'est un groupe de pratique :**

un espace de rencontre périodique (généralement mensuelle) entre des personnes qui ont déjà suivi les modules de formation de base à la CNV.

Ces personnes constituent un groupe et se retrouvent pour des rencontres qui leur permettent de

- s'entraîner avec d'autres à la CNV
- intégrer progressivement la CNV
- recevoir de l'empathie et du soutien pour dénouer des situations de la vie quotidienne
- expérimenter la CNV, à partir de situations de la vie quotidienne
- être en lien avec d'autres personnes qui partagent la même intention de vivre une qualité de relation avec soi et avec les autres

Les ateliers ont deux caractéristiques principales : la proximité géographique et la régularité

#### **Ce que n'est pas un groupe de pratique :**

ce n'est pas un lieu de formation (mais bien une mise en pratique des formations CNV reçues)

ce n'est pas un lieu thérapeutique (les situations apportées sont une occasion de pratique, le but n'est pas de résoudre à tout prix ces situations ou de prodiguer un soin)

ce n'est pas un lieu de discussions théoriques (ce n'est pas un café du commerce où l'on échange des idées, des bonnes formules et où l'on donne des conseils.)

#### **A qui il s'adresse :**

Les groupes de pratique CNV s'adressent à des personnes déjà formées aux bases de la CNV.

Généralement, les groupes sont ouverts aux personnes ayant suivi au moins deux des trois modules de base. Chaque groupe de pratique garde la liberté d'adapter les conditions d'accueil en fonction du type de groupe de pratique sélectionné (voir paragraphes suivants) ainsi que de ses choix spécifiques.

(Rappel des apprentissages : Module 1 = processus CNV, auto-empathie et expression CNV ; Module 2 = approfondissement des thèmes du module 1, et écoute empathique ; Module 3 = Le dialogue, exprimer un "non").

## Les différents types de Groupe de pratique CNV :

En France, sur le site internet NVC Wicki sont distingués 3 types de groupes :

### **1. l'Atelier de pratique :**

- Un atelier de pratique est animé par un formateur certifié
- Le formateur certifié peut demander une participation financière

### **2.le Groupe de pratique :**

- Un groupe de pratique est animé par une personne en cours de certification et/ou supervisé par un formateur certifié.
- Les participants ont suivi les modules de base au moins un stage d'introduction
- L'animateur est bénévole. Il peut cependant demander une indemnité pour ses frais (photocopies, déplacement, location d'une salle...).

### **3.le Groupe "autogéré" :**

- Un groupe autogéré regroupe des personnes ayant suivi plusieurs stages (notamment les 3 modules d'introduction)
- Les participants partagent l'animation du groupe
- Une personne prend en charge l'aspect organisationnel
- Une personne assure l'animation du groupe, ou les participants partagent l'animation
- Les frais éventuels sont partagés entre les participants

(A noter : la convention appelle ce type de groupe "autogéré", quelque soit le type de format choisi pour l'animation (animateur unique ou réelle "autogestion" du groupe). Ce point mérite d'être clarifié pour éviter des surprises).

Cette distinction telle qu'elle apparaît ci-dessus est issue d'une proposition des formateurs certifiés français ; elle permet d'inscrire l'apprentissage de la CNV dans un continuum avec la formation initiale et d'offrir au réseau des groupes de pratique un cadre respectueux de l'intégrité du processus CNV tel qu'il a été élaboré par Marshall Rosenberg.

Au-delà de ces distinctions théoriques, l'essentiel en fait est de trouver le cadre formel qui convient, sur le plan de l'organisation et de l'animation, ce cadre pouvant évoluer et passer d'une prise en charge par un seul référent à des formes d'animation tournante ou collective.

*Dans ce guide, nous utilisons :*

- *le terme "groupe de pratique" pour "groupe de pratique" ou "groupe autogéré"*
- *le terme "animateur" pour parler de l'animateur régulier d'un groupe de pratique ou de l'animateur occasionnel d'une séance ou d'une activité.*

## 2. Ressources nécessaires à la création d'un groupe de pratique :

Pour créer un groupe de pratique, il est nécessaire de réunir plusieurs conditions :

- une ou quelques personnes motivées à lancer un nouveau groupe
- prête(s) à prendre en charge tout ou partie de l'animation du groupe et de l'aspect organisationnel
- ayant de préférence une expérience en animation de groupe
- et déjà expérimentée(s) en CNV

Si vous êtes motivé à créer un nouveau groupe de pratique CNV dans votre quartier ou région, et que toutes les conditions ci-dessus ne sont pas réunies (manque d'expérience en animation de groupe ou en CNV, notamment), nous vous invitons à vous mettre en lien avec des personnes ressources qui pourront soutenir et vous aider à étayer votre projet.

→ Voir la rubrique contact en fin de document.

## 3. Clarifier un projet de création de groupe de pratique

- Savoir vers où on veut aller

La première étape est, pour le ou les initiateurs du groupe, de préciser leurs projets.

Les questions à se poser, à ce stade :

### - Dans quel but est-ce que je veux constituer ce groupe de pratique ?

*Exemple A = "Il n'y a pas de groupe dans ma région. J'ai besoin d'un groupe de soutien, et d'un espace pour pratiquer, suite à ma formation".*

*Exemple B = "Cela fait trois ans que j'ai intégré un groupe de pratique, suite à ma formation. J'aimerais contribuer de manière plus active, et favoriser cette expérience pour d'autre".*

### - Quels besoins je cherche à nourrir à travers ça ?

*A = besoin d'intégration, besoin de soutien mutuel, besoin d'appartenance...*

*B = besoin de contribuer, besoin d'évolution, besoin de réalisation*

### - Qu'est ce qui me donnera un sentiment d'accomplissement, de réussite dans mon projet ?

*A = "On aura constitué un petit groupe. On arrivera à fonctionner ensemble. On se soutiendra mutuellement dans l'intégration de la CNV et son utilisation au quotidien".*

*B = "Je me sentirai à l'aise dans l'animation du groupe, et avec les outils utilisés. J'aurais le sentiment de transmettre à mon tour ce que j'ai expérimenté : un espace soutenant pour l'intégration et la pratique".*

- Clarifier les obstacles :

Qu'est-ce qui m'inquiète, qu'est-ce que j'appréhende par rapports à ce projet mon projet ?

- Identifier les besoins de soutiens :
  - De quelles ressources ou de quel soutien ai-je besoin ?
  - Quelle demande je vais faire, qu'est ce que je vais mettre en œuvre en lien avec cela ?

## 4. Mûrir le projet

- **Constituer son réseau de soutien**

Deux type de soutien seront bienvenus dans la préparation et le démarrage du projet :

- Soutien d'une personne ayant une expérience en animation de groupe de pratique CNV (aide à la clarification du projet, partage d'expériences).
- Personnes ressources prêtes à offrir de l'écoute empathique pour soutenir dans les moments de doute ou de stress

Dans la poursuite du groupe, ce réseau de soutien restera bienvenu pour le/les animateurs, afin de soulager les éventuels passages à vide ou stress liés à la posture d'animateur.

- **Choix du mode de fonctionnement désiré**

Certains choix de fonctionnement peuvent être posés, dès le le départ, par la ou les personnes initiant le groupe, et annoncés lors du lancement de la com' (Ex. / niveau de formation minimum demandé). (cf ci-dessous, partie II)

D'autres peuvent être décidé en commun, lors de la première réunion du groupe.

Clarifier en amont ce qu'on souhaite poser comme cadre de départ, ou bien définir avec le groupe, permettra de faire une com' claire lors du lancement du projet.

## II /ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DU GROUPE :

### 1. L'organisation pratique

- Les groupes ont deux caractéristiques principales : la proximité géographique et la régularité
- **Périodicité** : Elle est à déterminer suivant la disponibilité et l'engagement des personnes.

Elle est souvent une fois par mois. (Une fréquence moindre ne favorise pas le sentiment de continuité et de régularité).

- Un calendrier est généralement établi à l'avance, par l'animateur ou au sein du groupe. Il est communiqué à l'ensemble des membres du groupe.
- **Durée** : Prévoir un minimum de 2h30 : pour vivre des temps différents dans une même séance, et favoriser qualité d'écoute et de profondeur.
- **La taille** du groupe : habituellement de 6 à 12 personnes, pour favoriser à la fois la diversité et une attention et réelle prise en compte de chacun.
- **La composition du groupe** peut être fixe (besoins prioritaires d'appartenance, de sécurité, d'évolution) ou variable (besoins de souplesse, d'ouverture)
- **Lieu** : Prévoir un cadre chaleureux et accueillant (espace + assez de chaises pour tout le monde, etc.)  
Le lieu peut être fixe, ou tournant.

### 2. Le type d'animation

C'est le format choisi pour l'animation du groupe :

- Un animateur unique, assurant l'ensemble des fonctions d'animation et de régulation du groupe (cette formule demande un plus grand niveau d'engagement de la part de l'animateur).
- Une animation tournante, assurée par quelques personnes du groupe
- Une animation partagée globalement par l'ensemble du groupe (cette formule demande un plus grand niveau d'engagement et d'auto-responsabilité de chacun des membres, ainsi qu'une attention plus particulière portée aux modalités de prise de décision, de partage des rôles...).

### 3. Les différentes casquettes dans l'animation du groupe :

- **L'Animateur** : Animateur du groupe, il est le gardien de la vie du groupe, de l'accueil, de la circulation de la parole, du respect des règles communes, il facilite la concertation et l'auto-régulation du groupe.

Plus particulièrement :

- Il donne les repères dans le déroulement d'une séance
- Propose un déroulement, ou favorise une prise de décision par le groupe
- S'il se présente un changement par rapport au déroulé prévu, il veille à l'exprimer et à vérifier l'accord du groupe
- Il est le gardien du temps (ou il délègue cette fonction à un participant).
- Il est le gardien de la qualité d'écoute.
- Il a également de la vigilance sur le rythme des échanges, les silences
- Il est le gardien des règles de fonctionnement décidées par le groupe
- Il est le gardien de la mémoire et de l'évolution du groupe
- Par défaut, c'est également lui qui anime les activités du groupe (jeux, mises en situations...).
- Il coordonne et fait circuler les infos en dehors des séances (choix ou rappel des dates de pratique, news...)

Remarques :

- Suivant son style de leadership et les demandes du groupe, l'animateur du groupe peut assumer à lui seul toutes ces fonctions, ou bien favoriser les initiatives et la prise de responsabilité des autres membres du groupe.
- Rappel : certains groupes choisissent de fonctionner sans animateur désigné (animation tournante ou animation partagée).

- **Autres fonctions et casquettes :**

- **L'Animateur de séance** : il assume les mêmes fonctions que celles de l'animateur de groupe, mais sur la durée d'une séance.
- **L'Animateur d'activité** : propose une activité spécifique, à l'occasion d'une séance, et soutient sa mise en œuvre dans le groupe.
- **Le Gardien du temps** : veille au respect des temps convenus (pour une activité, un tour de parole, la fin de la séance...). Rappelle quand le temps convenu touche à sa fin (par la parole, ou le son d'une clochette...).  
Il peut être désigné systématiquement en début de séance, ou occasionnellement, pour une activité donnée.
- **Le Gardien du processus CNV** : peut rappeler l'approche CNV, si nécessaire (ex. : pendant une écoute empathique = éviter les conseils, les interprétations...)  
Il peut être désigné systématiquement en début de séance, ou occasionnellement, pour une activité donnée.
- **Gardien du rythme** : invite, si besoin, à ralentir le rythme des échanges, pour entrer dans une écoute plus profonde, ou sortir d'un échange "réactif". Peut inviter à un temps de silence et de recentrage.
- **La répartition des rôles et des fonctions** : Elle peut être établie à la création du groupe, ou en début d'année, ou à chaque début de séance. Elle peut aussi évoluer au fil du temps.

### 4. Les Règles de Vie du groupe (ou Accords de groupe)

- **Des stratégies au service de nos besoins**

C'est l'ensemble des règles (= des stratégies) que se donne le groupe, pour répondre au mieux aux besoins de chacun, au bien-être et à la qualité relationnelle dans le groupe, et à la réalisation des objectifs communs.



- **Un moment fondateur pour le groupe**

Il est vivement recommandé d'élaborer ces règles ensemble, à partir des besoins de chacun, lors de la première rencontre du groupe.

Passer du temps en commun, sur l'émergence et la formulation des règles de vie commune est un moment fondateur pour le groupe. Cela permet de faire émerger les règles (= les stratégies) les plus ajustées au groupe, à partir des besoins de chacun.

Ces règles apportent un sentiment de sécurité dans le groupe, une confiance mutuelle, et favorisent le sentiment d'identité de groupe et de co-création.

- **Comment les faire émerger**

- Prévoir un temps suffisant
- Partir de questions simples

- **Exemple de questions permettant de faire émerger des règles de vie du groupe :**

- Comment avons-nous envie de fonctionner ensemble ? Quelles stratégies avons-nous envie de choisir au service de notre groupe et de notre pratique de CNV ?
- Question 1 : Qu'est-ce qui me permettrait de me sentir bien dans le groupe ; me donnerait envie de revenir ?  
En tant que participant ?  
-En tant qu'animateur ?
- *(Qu'est-ce qui fait que je me sens mal à l'aise dans un groupe ? Identifier le besoin derrière, et chercher une stratégie appropriée, à proposer au groupe).*
- Exemple 1 : je n'aime pas quand on coupe la parole, derrière cela il y a un besoin de respect, et je propose comme stratégie d'avoir un bâton de parole.
- Exemple 2 : je n'aime pas quand une personne monopolise la parole, derrière cela il y a un besoin d'équité dans le partage de la parole, et je propose comme stratégie que le gardien du temps sonne une petite cloche quand une personne parle plus de 10mn.

- Mettre en commun, ajuster et valider les différentes stratégies
- S'assurer de prendre en compte :
  - Les différents niveaux de besoin dans un groupe (Individuels, interpersonnels, en lien avec l'animateur)
  - Les besoins spécifiques à un groupe de CNV (Ex/ attention aux ressentis, qualité d'écoute, conscience du processus CNV...)
- L'animateur s'assure que ses propres besoins (comme animateur) ont également été clarifiés et pris en compte.
- Voir en Annexe : "Trame première rencontre" et le Tableau "inconforts-besoins-stratégies"

- **Les faire évoluer, les réadapter**

Ces règles ou accords sont à revisiter régulièrement pour vérifier qu'elles sont bien au service du vivant du groupe et des participants.

Elles demandent à être réajustées selon l'évolution du groupe, et, notamment, quand une nouvelle personne intègre le groupe.

Quand un groupe déjà créé accueille de nouveaux membres, plutôt que de redéfinir entièrement ses règles, il peut proposer un temps d'accordage à partir des Accords de Groupe déjà établis.

Prévoir dans ce cas un temps de relecture de ces Accords, point par point, pour vérifier que tous les membres du groupe (anciens et nouveaux) en partagent une compréhension commune (en termes de besoins à nourrir et de stratégies).

Vérifier l'accord de chacun, et inviter à apporter des modifications ou ajouts si besoin. Apporter une attention particulière à l'accueil et la prise en compte des besoins exprimés par les nouveaux.

## 5. Les signes ou symboles de régulation

Ce sont des objets ou des gestes qui apportent de la légèreté et de la fluidité dans le rappel des règles communes et l'auto-régulation du groupe.

Exemples :

- bâton de parole (pour favoriser, ritualiser la prise de parole et l'écoute)
- petits gestes-signaux (convenus d'avance dans le groupe) pour, selon les cas : inviter une personne à parler "Je", à ralentir le rythme, pour inviter le groupe à un temps de recentrage en silence, pour suspendre une activité en cours et demander une redéfinition du cadre...
- clochette (pour marquer avec légèreté la fin d'un tour de parole ou d'un temps de pratique)
- ...

## III/PREPARER ET ANIMER UNE SEANCE

### 1. Préparation de la séance (clarification des intentions, préparation matérielle....)

Pour que la séance d'un groupe de pratique soit réellement fructueuse, il est utile de la préparer. C'est à la fois la responsabilité de celui qui accueille le groupe et de celui ou de ceux qui l'animent.

**Pour le lieu**, on suggère qu'il soit accueillant, chaleureux, pas encombré de tables ou de meubles, et bien entendu propre, lumineux et aéré. Il paraît judicieux que le groupe soit installé en cercle, avec un espace libre suffisant au milieu (cet espace représente symboliquement ce que le groupe veut s'offrir comme lieu de parole et de partage). En plaçant les chaises, mettre une attention pour y déposer une énergie d'accueil et de tranquillité.

Créer dans ce lieu une ambiance confortable (tisanes, fruits, espace de détente, etc.) sans pour autant prévoir un buffet : s'il est précieux de pouvoir pendant un temps de pause de quelques minutes se détendre, boire un verre ou grignoter un fruit ou un gâteau, il est tout autant important de ne pas consacrer trop d'espace et de temps à la restauration proprement dite – ce qui pourrait éloigner le groupe de pratique de ses objectifs.

Il est important également de penser **au matériel qui peut être facilitant** (paper board et feutres, cartes photolangage, marionnettes, cartes de besoins, listes des sentiments et évaluations masquées, fiches exercices, pistes de danse, livrets de stage...)

Il est utile aussi que **les horaires de la séance** soit précisés et indiqués de manière à ne pas être perturbés par les retards éventuels ; cela peut être précisé dans les règles de fonctionnement du groupe :

Exemple :

▷ *Prévenir en cas d'absence ou de retard*

▷ *L'accueil se fait de \*\* à \*\*, de manière à permettre ensuite un temps silencieux de connexion à soi-même (il est convenu de ne pas arriver à ce moment là)*

Il est important que l'animateur ait préalablement **des propositions d'exercices, de thématiques, d'accroches originales** (qui permettent ouverture vers l'authenticité et la dimension des ressentis), même s'il est en même temps essentiel que celui-ci soit prêt à faire avec ce qui est présent et vivant dans le groupe au moment de la séance et à lâcher « son programme », pour se mettre en phase avec le groupe (expérience, rythmes, ouverture au ressenti, besoins de sécurité, de confiance, d'empathie, etc.).

L'animateur prend du temps avant la séance **pour visualiser la salle et les participants, pour se centrer et s'ancrer, pour se relier à sa propre réalité et à ses limites, à la confiance** (il voit les participants comme des soutiens).

Il repense à ce qui a déterminé son choix d'animer cette séance, et **se relie à l'intention même du processus CNV** : le **langage du cœur et le construire ensemble** ; cela lui permet d'être dans l'ouverture vers l'authenticité, d'être porteur de cette valeur d'ouverture, et ainsi d'éviter le plus possible les écueils de la relation de pouvoir et de la justification mentale.

## 2. Déroulement d'une séance

*[Déroulement type d'une séance]*

### 2.1 Ouverture

Le temps d'ouverture de l'atelier est essentiel. Il favorise la connexion, la sécurité et l'ouverture :

- **Connexion à soi** : un temps de centrage pour permettre à chacun de se connecter à ce qui est présent en lui
- **Connexion aux autres** : un temps où chacun peut exprimer comment il se sent maintenant, quels sont ses besoins du moment et ce qu'il souhaite travailler aujourd'hui : « qu'elle est votre intention, qu'avez vous envie de vivre ? »

### 2.2 Exercices et mises en situation

En fonction des attentes des participants, l'animateur de séance peut proposer, en petits groupes ou en grand groupe :

- Des exercices, inspirés des supports de formation, du manuel de CNV ou des richesses du groupe : l'objectif de ces exercices est de s'entraîner à un aspect du processus
- Des mises en situations (jeux de rôle de transformation), sur des situations que certains participants veulent explorer (cf. document existant dans le réseau et formations pour apprendre à organiser un jeu de rôle)
- Des espaces d'écoute empathique
- Des jeux qui facilitent l'intégration du processus d'une manière plus légère et joyeuse

Il arrive également régulièrement, et c'est un terrain d'apprentissage essentiel, que le vivant de ce qui se passe dans le groupe soit lui-même un terrain d'exploration (désaccords entre participants, expression d'un jugement ou d'un malaise d'un participant par rapport à un autre...).

### 2.3 Clôture

Le temps de clôture est également un temps essentiel et peut comprendre :

- Un temps de feedbacks en CNV (« avec quoi je repars ? »)
- Un temps de clôture en termes de Sentiments et Besoins

**Clarté dans le rôle de chacun :**

Poser des propositions d'organisation et vérifier que chacun a compris et est OK. Par exemple : dans l'écoute empathique : une personne donne de l'empathie, il peut y avoir une girafe de secours, tout le reste du groupe est oreille bienveillante et soutien l'écoute en silence

Objectifs :

- favoriser la qualité d'écoute et la qualité de présence de chacun
- favoriser l'apprentissage de cette qualité de présence par l'expérience
- favoriser les explorations confiantes du processus et l'apprentissage de chacun

Importance d'avoir un observateur dans les situations travaillées.

**Coresponsabilité** : chacun est coresponsable du respect du processus : l'animateur a une attention particulière à cela mais chacun est coresponsable de la capacité du groupe, dans son fonctionnement et dans son activité, à rester dans le processus : vivre des situations concrètes avec OSBD, éviter de « parler sur », traduire les jugements en sentiments et besoins, pointer si on va dans l'interprétation

...

.

### 3. Un cas particulier : la première séance

- Animer la première séance :

Les participants se découvrent, c'est le démarrage de l'aventure commune, c'est aussi le moment où les bases de connexion et de confiance vont se poser.

Lors de cette séance, trois points sont particulièrement précieux à aborder :

- Créer le lien
  - Poser les intentions de chacun
  - Elaborer les règles de vie de groupe (cf partie II)
- Voir en Annexe :  
"Trame première rencontre" et le Tableau "inconfort-besoins-stratégies"

<b>Séquence (quoi)</b>	<b>Comment</b>	<b>Intentions (pourquoi)</b>
Un temps d'accueil informel	A l'arrivée avec le bonjour durant environ <b>15 minutes</b>	Accueil, convivialité
Un temps de partage d'annonces, d'actualités, d'infos qui peut avoir lieu en fin de séquence	En partageant en pop corn les informations et questionnements durant <b>15 minutes</b>	Information, lien, vie de la CNV en France, dans la région, chez les transmetteurs, etc...
Un temps de centrage corporel libre ou guidé CONNEXION A SOI	En silence ou guidé de <b>2 à 10 minutes</b>	Etre avec soi, être en soi, écouter, accueillir et goûter mes sensations corporelles, mes gênes, mes inconforts, mes tensions, laisser monter les émotions, (ce) qui parle en moi, ce qui est vivant...
1 <sup>er</sup> Tour de cercle en <b>2 minutes chacun</b> : CONNEXION AUX AUTRES <i>Comment je me sens là maintenant ? Ai je l'élan de célébrer quelque chose, un petit pas ?</i>	Je peux sauter mon tour  Je peux proposer ou non à mon compagnon de droite d'être le garant de mon temps en lui remettant une clochette qui m'indiquera que le temps prévu est écoulé. J'exercerai ma responsabilité et ma liberté en choisissant de poursuivre comme je le souhaite	Gérer et structurer le temps de la séquence Partager en co-responsabilité, équitablement le temps d'expression de chacun. Développer l'habitude d'aller voir en une minute comment je me sens là maintenant ; s'entraîner à l'auto empathie flash régulière, fréquente Augmenter la paix en moi, la cohérence, ma congruence. Autre gain ? Célébrer ses petits pas car c'est ce qui permet de voir son évolution, de l'ancrer, de la goûter ; c'est comme ça que l'on grandit et que l'on se consolide ; c'est aussi un outil que je peux développer pour me reconnecter à mes ressources quand j'en ai besoin Autres gains de la célébration ? Carburant pour l'estime et la confiance

Séquence (quoi)	Comment	Intentions (pourquoi)
<p>2<sup>ème</sup> Tour de cercle : <i>Avec quoi je viens ?</i>  <i>Quelles sont mes attentes ?</i>  <i>Organisation des groupes de travail autour des trois animateurs (entre 30 et 45 minutes)</i></p>	<p>Il est mis à la disposition de chaque participant qui le souhaite un petit guide individuel (en annexe) pour l'aider à clarifier ce qu'il souhaite partager au groupe</p>	<p>Chacun est invité à exercer sa responsabilité à faire de ce temps en commun ce que nous voulons en faire en apportant de quoi l'alimenter et en s'exprimant sur comment nous voulons travailler.</p>
<p><b>Un temps de pause : respiration, récréation (en fonction des besoins présents)</b></p>		
<p>Séquence de travail en petits groupes et en deux temps :</p> <p>1 : un temps qui privilégie l'auto empathie et l'écoute empathique ;</p> <p>2 : un temps qui laisse la place au jeu de rôle et à la danse du dialogue</p> <p>Autres ....En fonction de ce qui est vivant à ce moment là</p> <p><b>45 minutes</b></p>	<p>Pour cette séquence, le travail en petits groupes de deux ou trois sera privilégié autant que cela sera possible.</p> <p>Il est mis à la disposition de chaque participant qui le souhaite un petit guide individuel (en annexe) pour l'aider à se mettre à l'écoute de ce dont la personne « qui travaille » a vraiment besoin, ce qui sera aidant pour elle.</p> <p>Chacun reçoit aussi s'il le désire, les axes du radar de Thomas d'Ansembourg pour l'aider à mettre de la conscience sur ce qu'il vient d'expérimenter ou de vivre en petit groupe (en annexe)</p>	<p>Développer la connaissance de soi, mettre de la clarté dans ce que je vis et vivre en conscience</p> <p>Apprendre à muscler mes oreilles de girafe</p> <p>Expérimenter, explorer ce que la CNV peut concrètement transformer dans ma vie</p> <p>Pratiquer la CNV pour développer en moi une nouvelle compétence à dire les mots qui ouvrent au dialogue, qui préviennent et résolvent les conflits, jusqu'à ce que cela devienne mon 1<sup>er</sup> langage</p>
<p>Retour en grand groupe</p> <p><b>10 à 20 minutes</b></p>	<p><i>Est ce que je veux partager quelque chose au grand groupe ?</i>  <i>Découvertes?</i>  <i>Difficultés ? Ressentis ?</i></p>	<p>Goûter la reprise du pouvoir sur sa vie</p> <p>Exprimer aux autres ce que l'interaction a provoqué chez moi pour que les autres puissent à leur tour goûter la puissance de l'empathie</p> <p>Autres ?</p>
<p>Tour de Fin pour aller voir en moi avec quoi je repars</p> <p><b>Si le temps est écoulé, terminer par un mot qui évoque ma pépite, mon ressenti, mon besoin, ma célébration</b></p>	<p>Avec 1 minute de centrage pour identifier les pépites, célébrer ou faire un deuil ...</p>	<p>Ancrage, paix, douceur,</p>

### Quelques précisions sur le travail en petits groupes

Nous nous invitons à partager cette séquence en deux temps :

- a) Ecoute empathique de la personne (auto empathie à voix haute, accompagnement auto empathique, écoute empathique silencieuse, donner de l'empathie en reflétant les sentiments et les besoins... La personne concernée est invitée à dire ce qui serait aidant pour elle.
- b) Puis Invitation à entrer dans un jeu de rôle, dans une danse du dialogue si la situation s'y prête, si on s'y sent prêt, si on a envie de se lancer » ; si la situation est trop chargée, on n'y va pas.
- c) Les axes du radar de Thomas : Qu'est ce que ça me fait de m'exprimer ? Qu'est ce que ça me fait d'être écouté ? Qu'est ce que ça me fait d'être reflété authentiquement ? Qu'est ce que ça me fait d'entendre l'autre me partager sa vulnérabilité ? Qu'est ce que ça me fait de l'écouter de tout mon être ? Qu'est ce que ça me fait d'être moi-même en train de reformuler les sentiments et les besoins de l'autre ?
- d) Est ce que j'ai gagné quelque chose à entrer dans un jeu de rôles, dans une danse du dialogue ?...

### Retour en grand groupe

*Est ce que je veux partager quelque chose au grand groupe ? Découvertes ? Difficultés ? Ressentis ?*

## 4. Points de vigilance

**Il est essentiel de vérifier régulièrement si l'ensemble du groupe maintient une écoute suffisamment empathique par rapport à chacun de ses membres et si chaque participant reste bien connecté à ses propres ressentis.**

*« L'empathie est un temps d'arrêt pendant lequel nous nous relions au mouvement de la vie. Cette pause crée une connexion profonde et globale. Tant qu'elle est établie, il n'y a pas de séparation entre celui qui donne son attention et celui qui la reçoit...*

*Nous utilisons les mots, non pas dans le but de comprendre, mais plus fondamentalement pour établir une qualité de connexion. Chacun d'eux a sa propre fréquence, ceux désignant les besoins, notamment, possèdent une énergie très spécifique. Ces charges ont le pouvoir de nous relier avec ce qu'il y a de plus vivant en nous. Les mots en eux-mêmes n'ont que peu d'importance, c'est leur saveur énergétique et sensorielle qui nous intéresse.*

*Une fois l'énergie lancée, le besoin formulé, l'empathie devient une histoire de silence. C'est par son silence que l'écouter crée la connexion. C'est le maintien d'une qualité d'attention sans paroles qui aide l'écouter à accéder à la densité de son silence intérieur...*

*En CNV nous distinguons deux pouvoirs dans la communication : celui de l'empathie envers l'autre et celui de l'écoute de soi, combiné à l'expression de son authenticité. Il n'y a pas réellement de règles pour savoir quand il est plus opportun de se relier plutôt à l'un qu'à l'autre. Il s'agit de respecter dans l'instant la direction que prend l'énergie. Moins nous programmons, plus grande est la force activée.*

*Lorsqu'une personne est aux prises avec une émotion intense et qu'elle a sollicité notre écoute, elle a souvent besoin d'être d'abord rassurée quant au fait que nous sommes réellement disponibles et que nous allons l'entendre de notre plein gré, pour qu'elle puisse plonger l'intérieur d'elle-même. Afin de la sécuriser, nous pouvons commencer par lui dire comment nous nous sentons à l'idée de l'écouter et quel besoin nous comptons assouvir ainsi. » Jean Philippe FAURE*

**Points de vigilance pour garder sa spontanéité et sa confiance dans le processus de transformation de la CNV**

« La CNV nous invite à aller au-delà de l'apprentissage d'un langage ou d'un comportement bienveillant : elle nous propose d'accepter que nos relations puissent être conflictuelles et de nous accueillir déjà nous même dans notre spontanéité (en nous affranchissant d'une conformité à une attitude codifiée ou à un jargon estampillé). Avec la CNV, je me connecte à mes ressentis corporels et émotionnels, je prends conscience peu à peu qu'existe en moi la possibilité de transformer mes peurs, ma tristesse, ma colère et d'identifier les besoins qui sont à l'origine de ces émotions.

La mise en œuvre de ce processus de transformation, j'en suis le témoin vivant, et je peux aussi, à travers l'écoute empathique, proposer aux autres d'y goûter. Il ne s'agit pas de chercher à éradiquer « le chacal » en moi ou en l'autre, mais d'être dans une forme de lâcher prise de manière à me mettre à l'écoute de cette partie « chacal » et entendre les besoins cachés qu'elle exprime. » Muriel et François

### Points de vigilance dans le déroulement de la séance :

- Que le choix de l'animateur soit bien validé par tous
- Vigilance à laisser de l'espace = **LENTEUR**, pour chacun de vérifier ce qui se passe pour lui/elle à chaque étape. (vérifier par exemple s'il a une objection)
  - permet à chacun de prendre sa place
  - permet de pratiquer l'attention à l'instant présent et à ce qui se passe en soi
- Attention à ce que chacun ait sa place : rôle précis, temps de parole dans les retours, etc.
- Si objection ou difficulté d'expression/d'accueil, **se rappeler que c'est une occasion de pratiquer** => s'efforcer de l'accueillir en utilisant le processus.

### Repères vigilance par rapport au processus

- **Clarté dans le rôle de chacun** : Poser des propositions d'organisation et vérifier que chacun a compris et est OK. Par exemple : dans l'écoute empathique : une personne donne de l'empathie, il peut y avoir une girafe de secours, tout le reste du groupe est oreille bienveillante et soutien l'écoute en silence

Objectifs :

- favoriser la qualité d'écoute et la qualité de présence de chacun
  - favoriser l'apprentissage de cette qualité de présence par l'expérience
  - favoriser les explorations confiantes du processus et l'apprentissage de chacun
- Importance d'avoir un observateur dans les situations travaillées.

- **Coresponsabilité** : chacun est coresponsable du respect du processus : l'animateur a une attention particulière à cela mais chacun est coresponsable de la capacité du groupe, dans son fonctionnement et dans son activité, à rester dans le processus : vivre des situations concrètes avec OSBD, éviter de « parler sur », traduire les jugements en sentiments et besoins, pointer si on va dans l'interprétation

### Comment la construire ?

- De la place pour nos chacals ! Se rappeler que tout jugement est l'expression d'un besoin insatisfait.
- Empathie avant éducation : le plus important **si vous entendez un jugement, une évaluation masquée**, un signe comme quoi la personne est dans le mental : **donnez lui de l'empathie d'abord**. (ensuite vous pourrez lui exprimer ce que ça vous fait – plutôt que de dire 'c'est un jugement').

Si toutefois vous vous sentez très stimulé par ce que dit la personne et incapable de lui donner de l'empathie, exprimez lui comment vous vous sentez avec ce qu'elle dit ou fait et faites une demande de connexion ou une demande de reformulation.

- Etre en lien avec la vie / le vivant en se rappelant régulièrement la question :
  - Qu'est-ce qui est vivant en l'autre quand il dit ça ?
  - Qu'est-ce qui est vivant pour moi quand j'entends ça ?



## 6 principes contribuant à mettre plus de conscience dans les échanges : proposition de JF Noubel enrichie par Thierry Mourman

1. **Pratiquer une longue respiration avant de s'exprimer** (*le sens : lâcher prise avec une forme d'urgence à s'exprimer, et aussi reconnaître la parole de celui qui vient de parler*).

*Corollaire : même si je ne prends pas la parole, respirer profondément après l'expression de l'interlocuteur contribue à une sorte d'accueil ou/et d'exploration de ce qu'il vient de dire.*

2. **Se faire offrir la parole, ne pas la prendre** c'est-à-dire sentir quand la parole est disponible. (*Le sens : contribuer à laisser des espaces de liberté, à respecter le juste rythme de l'autre et du groupe, et développer la conscience du juste moment pour s'exprimer*)
3. **Offrir la parole au 'centre'** (*Le sens : je contribue à nourrir le groupe, j'évite l'écueil de la discussion entre deux personnes qui exclut les autres*)
4. **Ecouter et recevoir la parole du 'centre'** (*le sens : je quitte le registre de l'individuel et j'accueille la parole de l'autre comme venant nourrir le 'centre' ; je prends le temps de ressentir, voire d'exprimer, ce que je vis, ce qui émane chez moi de ce que j'entends, de ce qui vient d'être formulé.*)
5. **Parler de son expérience directe, en s'exprimant avec la conscience de l'O.S.B.D.** (*Le sens : Je prends la responsabilité de ce que je dis, je m'exprime dans toute mon authenticité, y compris avec ma vulnérabilité*)
6. **Inviter au silence : chacun peut s'autoriser à demander le silence**, avec le soutien matériel d'une clochette ou d'une timbale par exemple, et aussitôt le silence s'installe pour une minute, et à l'issue de ce moment, la personne qui a demandé le silence remercie et s'exprime – ou pas – sur le sens de sa demande de silence.

Ces 6 propositions peuvent être enrichies par les points suivants :

- Commencer son expression en formulant d'entrée son prénom
- Clôturer son moment d'expression en disant « merci », ou « j'ai dit », ou « j'ai terminé ».
- Limiter le nombre d'intervention de chacun à 3 par exemple.
- Limiter le temps d'expression à une certaine durée.

Par ailleurs, sur le fond, quand je m'exprime, s'interroger si sur ce que j'ai envie de dire :

→ cela va- servir ?

→ cela va servir maintenant ?

→ Et qui cela va- servir ? Le collectif ? Moi seul ? Moi au service du collectif ?

## IV/ Jeux, exercices et outils

### Liste exercices

pour chaque exercice ou jeu une fiche

- nom du jeu ou de l'exercice
- intention du jeu ou de l'exercice = besoins auxquels il répond
- présentation du jeu ou de l'exercice avec les consignes claires et explicites
- catégorie ou thème du jeu (exemple : besoins, demandes, empathie...)
- niveau de difficultés : pour débutants, initiés
- durée à prévoir
- nombre de participants

Dans la partie "**jeux**", nous avons sélectionné les exercices ludiques permettant d'acquérir les réflexes CNV et de créer une ambiance de groupe détendue et conviviale. Du coup l'animateur puisera dans cette partie "jeux" vraisemblablement en début de séance pour permettre une bonne connexion entre les participants ou en cours de séance s'il y a un besoin de convivialité au niveau du groupe. Exemple de jeux : [les besoins.pdf](#) et [Times up CNV.pdf](#)

Dans la partie "**exercices**", nous avons sélectionné les propositions d'entraînements ciblés sur des thématiques spécifiques ; ces exercices permettent d'approfondir un point du processus sur lequel un ou plusieurs participants ont des difficultés ( exprimer ses besoins, faire une demande CNV, oser dire non en CNV, accueillir un non en CNV...). Exemples d'exercices : [la girafe multi-tetes.pdf](#), [le non.pdf](#), [le quart d'heure Chacal.pdf](#), [les besoins au naturel.pdf](#)

Dans la partie "**outils**" ,nous voudrions intégrer les techniques et protocoles permettant d'accompagner une personne qui apporte une situation qui lui pose problème et qui souhaiterait recevoir de l'aide du GP : il s'agit par exemple des pistes de danse , des pistes de marelle, des jeux de rôles, du dialogue CNV avec les 4 chaises.... Exemple d'outils [la beauté des besoins.pdf](#)

### Liste des jeux de cartes :

Cartes des besoins

(liste tirée du livre de Françoise Keller 'Pratiquer la Communication NonViolente')



Cartes des sentiments quand besoins satisfaits

(liste tirée du livre de Françoise Keller 'Pratiquer la Communication NonViolente')



Cartes des sentiments quand besoins non satisfaits

(liste tirée du livre de Françoise Keller 'Pratiquer la Communication NonViolente')



Cartes des jugements masqués

(liste tirée du livre de Françoise Keller 'Pratiquer la Communication NonViolente')



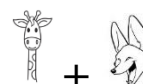
Cartes des formulations naturelles pour les besoins

(liste tirée de Jean-Philippe Faure)



Cartes des évaluations déguisées en sentiments

(liste tirée du livre de Ike Lasater 'Guide pratique de la Communication NonViolente')



# ANNEXES

<b>1.1 Guide 1<sup>ère</sup> séance</b>	<b>p20</b>
<b>1.2 Tableau « inconforts/besoins/stratégies" pouvant aider à poser les règles de fonctionnement d'un groupe de pratique</b>	<b>p22</b>
<b>1.3 Exercices de base pour les groupes</b>	<b>p23</b>
<b>1.4 Bibliographie</b>	<b>p25</b>
<b>1.5 Ressources en ligne</b>	<b>p26</b>

## **SOUTIEN AU DEMARRAGE D'UN GROUPE DE PRATIQUE TRAME PREMIERE RENCONTRE (Manibhadri Nov.2013)**

**Bienvenue** + me présenter (si nécessaire) – 5mn

---

### **Faire connaissance : (15 à 30 mn)**

---

- Tour des prénoms et comment je me sens là maintenant
- Echange par deux autour de la question:  
« Qu'est-ce qui me rendrait la vie plus belle ? »

### **Quels besoins je nourris en choisissant de participer à ce nouveau groupe de pratique ?**

---

Quels sont vos besoins ? (rappel : pratiquer la CNV est une stratégie.... Au service de quel(s) besoin(s) ?)

- Temps seul de 5 mn puis
  - Temps de partage par 2 : 5 mn chacun, puis reformulation (pour aider à clarifier)
- (le sens que cela a : cela permet de se clarifier avant de prendre la parole en grand groupe et cela aide à s'exprimer de façon synthétique pour faire bon usage du temps collectif)
- Tour collectif : chacun nomme le ou les besoins
- => lister les besoins au paper  
=> comment je me sens quand je lis tous ces besoins ?

Important de se rappeler de temps en temps, régulièrement, qu'on a ces besoins en commun !

### **Comment avons-nous envie de fonctionner ensemble ? Quelles stratégies avons-nous envie de choisir au service de notre groupe et de notre pratique de CNV ?**

---

Question : Qu'est-ce qui me permettrait de me sentir bien dans le groupe ? me donnerait envie de venir ?  
Qu'est-ce qui fait que je me sens mal à l'aise dans un groupe ? Identifier besoin derrière, et stratégie que je propose ?

(Exemple 1: je n'aime quand on coupe la parole, derrière cela il y a un besoin de respect, et je propose comme stratégie d'avoir un bâton de parole.

Exemple 2 : je n'aime pas quand une personne monopolise la parole, derrière cela il y a un besoin d'équité dans le partage de la parole, et je propose comme stratégie que le gardien du temps sonne une petit cloche quand une personne parle plus de 10mn....)

- Temps individuel
  - Par 2 = mettre en commun : regrouper ce qui est commun, ajouter ce qui est propre à chacun
  - Par 4 = mettre en commun : regrouper ce qui est commun, ajouter ce qui est propre à chacun
- Partage des deux ou trois groupes : mode de fonctionnement proposé 1 groupe dit : 1 proposition et les autres disent on valide / ou pas.

- ⇒ Chaque groupe fait une proposition de stratégie puis on passe au groupe suivant (cela permet d'alterner la parole et de rendre ce temps plus dynamique)
- ⇒ lister les stratégies au paper board – et les besoins derrière
- ⇒ faire la synthèse

Proposition : une personne les met en forme et les envoie à tout le monde

### **Apport sur le fonctionnement en GP**

---

- Distribuer doc
- Rappeler les essentiels
  - la légitimité de l'animateur
  - le rôle de chacun : gardien du temps, gardien du processus, etc....
  - situation empathique : la priorité de choix à celui qui amène sa situation
- Apport sur la différence entre les besoins du groupe / les besoins individuels de chacun en tant que personne / les besoins de l'animateur

## **Tour de questions/réactions**

---

### **Temps de pratique formel : (s'il reste du temps)**

---

Jeu du petit bonhomme

Cartes questions OSBD

Cartes couleurs OSBD... etc

### **Animation prochaine rencontre**

---

Qui a l'élan d'animer la prochaine rencontre ?










### **Tour de clôture (10 à 20 mn selon le nb de participants)**

---

Comment je me sens à la fin de cette rencontre (cela peut être juste un mot ou juste une phrase.)

## TABLEAU INCONFORTS/BESOINS/STRATEGIES :

### Nos règles de fonctionnement

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- personnes qui monopolisent la parole</li> <li>- personnes qui coupent la parole</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- besoin de partager la parole</li> <li>- être écouté</li> <li>- donner de la place à chacun</li> <li>- respect de la parole de chacun</li> <li>- soutien</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- avant de prendre la parole, se demander si ce que l'on veut dire est au service de l'apprentissage du groupe, si c'est vital de le dire</li> <li>- laisser finir, l'autre</li> <li>- terminer par 'j'ai fini'</li> <li>- s'entraîner à être d'abord oreille (ex : priorité aux « petits parleurs »)</li> <li>- proposer de limiter le nombre de retours</li> <li>- proposer bâton de parole si les autres stratégies sont insuffisantes</li> </ul>				

**NOS REGLES DE FONCTIONNEMENT**



**Inconfort**



**Besoins**



**Stratégies**

Tiré d'un tableau réalisé par Isabelle Gras dans le cadre d'un stage animé par Catherine Schmitter

## Exercices de base pour les groupes

Lors d'une rencontre de formation d'animateurs organisée par [Françoise Keller](#) en novembre 2011, des animateurs ont demandé des repères de la part des formateurs concernant les modules de base. Voici quelques repères qui seront enrichis par les formateurs lors de leurs prochaines rencontres.

- Après un module 1, les personnes ont découvert le processus de CNV (n'oubliez pas la "révolution" que c'est pour la plupart d'entre nous !), ont découvert l'auto-empathie et l'expression CNV. Voici quelques exercices que les personnes peuvent refaire pour ancrer ce qu'elles ont découvert en module 1 :
  1. Prendre des jugements (négatifs ou positifs), les reconnaître sur une feuille puis chercher les sentiments et besoins qu'il y a derrière
  2. S'entraîner aux différenciations clefs de base : dans des phrases de la vie quotidienne (données par les participants, extraits de livres, de films comme "Plus belle la vie", d'interviews etc...), s'entraîner à dissocier Observations et Interprétations, jugements etc... ; Sentiments et évaluations masquées ; Besoins et stratégies
  3. S'entraîner à trouver des demandes (de contact, de connexion ou d'action) : par exemple choisir un Besoin et chercher 3 Demandes qui permettraient de nourrir ce Besoin
  4. S'entraîner à l'auto-empathie : première partie de la piste de danse des 13 pas ou danse de l'auto-empathie ou fiche d'exercice du livret de formation
  5. S'entraîner à l'expression authentique : deuxième partie de la piste de danse ou fiche d'exercice du livret de formation
  6. S'entraîner à des temps de centrage pour ressentir dans son corps et passer d'une compréhension mentale de la CNV à une expérience sensible
  7. Démarrer un carnet de bord avec deux parties : une partie pour repérer des expériences agréables et essayer l'auto-empathie et une partie pour repérer des expériences désagréables et essayer l'auto-empathie ; ce carnet peut être un bon point de départ pour des exercices en groupes de pratique !
  
- Après un module 2, les personnes ont continué le chemin du module 1 et ont découvert l'écoute empathique. Quelques exercices que les personnes peuvent refaire après un module 2 en plus de ceux de ci-dessus :
  1. S'entraîner à l'écoute silencieuse sans prise de note et reformulation
  2. S'entraîner à l'écoute empathique
  3. S'entraîner à repérer les 4 manières d'accueillir un message
  4. Dissocier Demande et Exigence
  5. Commencer des dialogues sur des situations pas trop fortes émotionnellement (toute la piste de danse des 13 pas)
  6. Ancrer qu'on peut faire de la CNV sur des situations désagréables ET aussi sur des situations agréables
  7. Choisir une photo et chercher Observation, Sentiments et Besoins
  
- Après un module 3, les personnes ont continué à pratiquer le dialogue et ont commencé à découvrir les parties de soi sur le "non". Quelques exercices que vous pouvez ajouter :

1. S'entraîner au dialogue
2. S'entraîner à dire "non" après avoir exploré ses deux parties, piste de danse du "non"

Je voudrais dire que les personnes qui sortent des modules de base ont vraiment besoin de soutien pour s'entraîner et ancrer la pratique sur les exercices de base. Elles ont compris, elles ont expérimenté quelques dialogues et ont besoin de pratiquer pour qu'elles arrivent vraiment à l'utiliser dans leurs vies.



## BIBLIOGRAPHIE :

Pour l'animation des groupes de pratiques, voici quelques outils pédagogiques disponibles :

- Manuel de Communication NonViolente - Exercices individuels et collectifs - Lucy Leu -Editions La Découverte, 2005
- Pratiquer la Communication NonViolente Françoise Keller InterEditions 2011 : ce livre vous propose de nombreux exercices qui ont été conçus en particulier en pensant aux membres de groupes de pratique !

## RESSOURCES EN LIGNE

### NOTRE PLATEFORME DE TELECHARGEMENT





<https://fr.groups.yahoo.com/neo/groups/kitikit/files>

*Pour accéder à ce groupe, il faut créer au préalable votre boîte mail yahoo personnel*

*(<https://login.yahoo.com/config/mail?&.src=ym&.intl=fr>).*

*La première fois que vous irez sur "Groupe des groupes de pratique CNV" (Yahoo!Groupes), une demande d'adhésion à notre groupe sera envoyée à l'équipe d'administration du Yahoo!groupes, nous la validons et alors vous pouvez télécharger les docs dans la partie "fichiers".*

### AUTRES RESSOURCES

- Fiches donnant la liste des sentiments et besoins (possibilité de commander la version papier à l'association ACNV) [http://fr.nvcwiki.com/index.php/Liste\\_de\\_sentiments\\_et\\_besoins](http://fr.nvcwiki.com/index.php/Liste_de_sentiments_et_besoins)
- Pistes de danse - <http://nvcdancefloors.com>
- Jeu édité par les formatrices anglaises, actuellement en anglais : <http://www.life-resources-shop.com>
- Guide d'animation sur le NVC Wiki
  -  [Guide d'animation du 3G](#) ⓘ
  -  [Petit guide individuel pour le 3G](#) ⓘ
- Doc de J P Faure partagé : [http://www.voie-de-l-ecoute.com/035\\_GROUPES\\_DE\\_PRATIQUE.html](http://www.voie-de-l-ecoute.com/035_GROUPES_DE_PRATIQUE.html)
- Les articles de la Catégorie OSBD : <http://fr.nvcwiki.com/index.php/Cat%C3%A9gorie:OSBD>

- Repères pour l'animation des groupes de pratique NVC Wiki

[Repères 1 pour l'animation des groupes de pratique](#)

[Repères 2 pour l'animation des groupes de pratique](#)

[Repères 3 pour l'animation des groupes de pratique](#)

- Marionnettes girafe et chacal (ou loup)

<http://www.life-resources-shop.com>.

<http://www.doudouplanet.com/Doudou-Marionnette-Girafe-Histoire-D-Ours.2369.html>

<http://www.boutique-des->

[marionnettes.com/advanced\\_search\\_result.php?search\\_in\\_description=0&keywords=girafe&x=0&y=0](http://www.boutique-des-marionnettes.com/advanced_search_result.php?search_in_description=0&keywords=girafe&x=0&y=0)

<http://www.boutique-des->

[marionnettes.com/advanced\\_search\\_result.php?search\\_in\\_description=0&keywords=loup&x=0&y=0](http://www.boutique-des-marionnettes.com/advanced_search_result.php?search_in_description=0&keywords=loup&x=0&y=0)

---

## Remerciements

"Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce guide des groupes de pratique.

Avec une mention particulière à :  
Manibhadri, Jean-Philippe Faure, Françoise Keller, Catherine Schnider (...)  
pour leur partage de documents et d'expériences.

Ainsi qu'à : Gil, Isabelle et Aurore,  
pour avoir initié et facilité l'émergence  
d'un Réseau des Groupes de pratiques en Rhône-Alpes,  
au sein duquel ce projet de longue date a pu se concrétiser."

### Contacts :

Pour obtenir du soutien, du support réseau :

- nom / tél. / mail

Pour nous faire part de vos avis sur le guide, suggestions de correctifs et d'amélioration :

- nom / tél. / mail