

DIRE NON, C'EST POUVOIR SE DIRE OUI

Exercice en Binôme

1. **LA DEMANDE REÇUE** (avec le moins de mots possible = 2 min)
 - A choisit une demande à laquelle il/elle n'a pas envie de dire OUI et la partage à B qui va jouer le rôle de la personne demandeuse.
 - B fait cette demande en jouant le rôle de la personne (question courte et fermée)
 - A répond NON
2. **EXPLORATION DE CE QUI SE JOUE EN MOI**
 - A regarde ce que ça lui fait (sentiments) et prend un moment d'auto-empathie (respire) ; puis il/elle va chercher à quoi il/elle dit OUI <=> à quel(s) besoin(s) va-t-il/elle dire OUI quand il/elle dirait NON à la demande (stratégie) de la personne. (aide : ralentir, prendre le temps de ressentir, il se peut que tout ne se passe pas linéairement ex : un sentiment, puis un besoin, puis on revient à une pensée puis un besoin ; laisser faire le vivant)
 - B grâce à l'écoute empathique, aide A pour chercher les besoins qui ne seraient pas nourris s'il/elle répondait OUI.
3. **SUPOSER LES BESOINS DE LA PERSONNE QUI FAIT LA DEMANDE**
 - A et B Imaginent le ou les besoins que la personne veut nourrir avec la stratégie proposée.
4. **FORMULATION DU NON**
 - B joue le rôle de la personne qui a fait la demande et Pose la question exactement comme il l'avait posé la 1ere fois
 - A exprime le NON en langage girafe, c'est-à-dire en exprimant les besoins qu'il/elle voudrait nourrir.
ex : «Je crois comprendre que tu as un besoin de (...besoins de la personne demandeuse...) et j'aimerais te soutenir sur ce point, et si je réponds OUI à ta stratégie, je vais me sentir (...sentiments...), car j'aimerais prendre soin de (...besoins à nourrir...) : est-ce que (... formuler ou demander une nouvelle stratégie qui nourrirait les besoins de tout le monde...) ?»
5. **DEBRIEFING ENTRE A ET B**
 - B exprime ce qu'il/elle ressent de recevoir ce NON en langage authentique.
 - A regarde ce que ça lui fait de dire NON de cette manière

PERMUTATION DES RÔLES



VisioGirafes

Groupe de pratique CNV, Gratuit, en ligne VisioGirafes

 visiogirafes@proton.me

Exercice proposé par Eddy

Notre demande pour l'utilisation de cet exercice est de mentionner l'origine : Groupe de Pratique CNV en ligne VisioGirafes.