

🌀 EXPLORATION DE MES INQUIETUDES 🌀

Exercice en Binôme

1. **SITUATION** (avec le moins de mots possible = 2 min)

Consigne prendre 2 grandes respirations avant de commencer

• A choisit une situation de la vie de tous les jours qui génère une inquiétude.

2. **EXPLORATION**

Consigne : ralentir

A décrit factuellement (comme une caméra) le(s) fait(s), l(es)'acte(s) ou les paroles qui déclenchent son inquiétude.

A reste avec les ressentis que cela provoque en lui/elle, est-ce qu'il y a d'autres sentiments.

A Regarde les besoins qui ne sont pas nourris quand il vit cette situation. Quand A trouve un besoin il peut rester avec, et regarder comment il se sent et regarder si un autre besoin lui vient.

A Reste avec les besoins, goute comment c'est pour lui et prend le temps

A cherche 2 ou 3 actions ou demandes qui pourraient lui faire vivre ces besoins dans sa situation.

A évoque comment c'est en lui quand il repense à la situation qui l'inquiétait.

B soutient A par son écoute qui peut être silencieuse, ou en reformulation, proposition de besoins ou demande. B ne fait que des propositions c'est A qui sait ce qui est juste pour lui.

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.

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.