



1. DESCRIPTION DE LA SITUATION

A prend un acte de sa vie qui n'est pas vécu comme un jeu : il ou elle se dit qu'il n'y a pas le choix de faire autrement. Il ou elle le partage en quelques mots avec **B**.

Il l'exprime : Je dois

2. EXPLORATION DES BESOINS QUE **A** VEUT NOURRIR

A se pose la question : « Quelle est l'intention dans mon action ? »

A regarde quels sentiments sont présent en lui ou en elle dans ce qui le ou la motive à faire cette action.

B peut aider en proposant des sentiments ; **A** les valide ou pas.

A prend le temps et reste avec les sentiments dans son corps.

A regarde quels besoins sont à l'origine de ses sentiments.

B peut aider en proposant des besoins ; **A** les valide ou pas.

A prend le temps et reste avec le ou les besoins trouvés. Il ou elle reste avec son ressenti corporel. Il ou elle peut regarder si nourrir ce besoin nourrit un autre besoin (chercher le besoin du besoin).

Une fois le(s) besoin(s) reconnu(s) par **A**. **A** reste avec ses besoins. **A** peut formuler : « J'ai choisis de faire, car je veux vivre.... (besoin ou intention). »

3. EXPLORATION DES BESOINS DE **A** QUI NE SONT PAS NOURRIS

A regarde quels sentiments sont présents à l'intérieur quand il ou elle fait cette action qui n'est pas vécue comme un jeu.

B peut aider en proposant des sentiments ; **A** les valide ou pas.

A prend le temps et reste avec les sentiments dans son corps.

A regarde quels besoins non nourris sont à l'origine de ses sentiments.

B peut aider en proposant des besoins ; **A** les valide ou pas.

A prend le temps et reste avec le ou les besoins qu'il a trouvé(s). Il ou elle reste avec son ressenti corporel. Il ou elle peut regarder si nourrir ce besoin nourrit un autre besoin (chercher le besoin du besoin).

A peut formuler : « Quand je choisis de faire ..., je me sens ... car mon ou mes besoin(s) de ... ne sont pas nourri(s). »

4. DEMANDE

En restant connecté à ses besoins nourris et non nourris, **A** regarde comment c'est à l'intérieur, en prenant le temps de ressentir dans son corps. **A** se pose la question : « Est-ce que ça a changé par rapport au début ? »

=====

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.

A regarde s'il ou elle a l'élan de faire cette action ou s'il ou elle voudrait trouver une autre stratégie pour nourrir les besoins de 1 et qui nourrirait aussi les besoins de 2.

- Si **A** choisit de continuer à faire cette action: « Comment pourrais-je faire pour rester connecté(e) aux besoins (intention) (1) qu'il a lorsque je fais cette action? »
- Si **A** choisit une nouvelle stratégie, il ou elle se demande : « Quel plus petit pas possible puis-je faire pour aller vers cette stratégie ? »

PERMUTATION DES RÔLES



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.