EXERCICE 5 : FAIRE FACE AUX ACTUALITÉS AVEC LA CNV

À pratiquer en binôme ou tour à tour en petit groupe. Une personne s'exprime en suivant les amorces de phrases proposées, pendant que les autres écoutent. Une personne peut se proposer de reformuler ce qu'il·elle a entendu. Puis on tourne. Prévoir 5 minutes par personne environ.

1) Quand je vois, j'entends (parler d'un fait de société, d'une actualité du moment)...

2) Je me sens... (nommer les sentiments et ressentis corporels)

3) Parce que ce qui est touché chez moi c'est... (nommer les besoins)

4) Je me fais la demande de...