

Exprimez votre gratitude pour une action que vous avez effectuée et qui a contribué à votre bien être.

Décrivez précisément ce que vous pouvez ressentir quand quelqu'un vous exprime de l'appréciation.

Parlez d'une personne inspirante pour vous.

Parlez d'un lieu particulièrement inspirant pour vous.

Exprimez votre reconnaissance pour un événement de votre vie.

Exprimez votre gratitude à votre corps ou à une partie de votre corps.

Dites à la personne de votre choix au moins deux choses que vous appréciez particulièrement chez elle.

Evoquez une situation que vous avez eue du mal à abandonner sur le moment et pour laquelle vous êtes maintenant reconnaissant.

célébration



célébration



célébration



célébration



célébration



célébration



célébration



célébration



Qu'auriez-vous le plus l'élan de célébrer en ce moment ?

Quelle est la personne, réelle ou imaginaire, avec laquelle vous choisiriez de passer une heure maintenant ?

Si vous ne pouviez utiliser la parole, comment exprimeriez-vous une célébration ?

Choisissez une personne autour de la table, et demandez-lui d'incarner quelqu'un avec qui vous aimeriez dialoguer. Après un temps de silence, posez-lui deux questions précises pour lesquelles vous aimeriez

Donnez un exemple d'une action que vous avez effectuée et qui a suscité essentiellement de l'approbation.

Partagez une attitude ou une croyance, sur laquelle vous avez pu lâcher prise, et que vous avez maintenant envie de célébrer.

Parlez d'une situation insatisfaisante que vous avez vécue et dont vous pouvez maintenant rire.

Quel est l'échec qui vous a le plus apporté ?

célébration



célébration



célébration



célébration



célébration



célébration



célébration



célébration



Nommez au moins une chose que vous a apportée une personne que vous avez détestée.
Demandez à un membre de votre groupe d'incarner cette personne et dites lui ce qu'elle vous a apporté.

Choisissez un élément naturel pour lequel vous ressentez de la gratitude. Demandez à votre voisin de droite de l'incarner et exprimez-la-lui.

Quel objet auriez-vous envie de remercier ?

Si vous pouviez remercier la vie pour ce qu'elle vous a donné, que lui diriez-vous ?

célébration



célébration



célébration



célébration



Que ressentez-vous quand vous recevez un ordre ou une exigence ?

Quelle est l'émotion que vous préférez vivre ?

Quels sont pour vous les couleurs de la joie, de la peur, de la tristesse et de la colère ?

Quelles sont les peurs que vous ressentez en ce moment ?

Donnez un exemple d'une situation qui a pu stimuler votre colère dans le passé ? Comment la vivez-vous maintenant ?

Quelle est l'émotion avec laquelle vous avez le rapport le plus difficile ?

Quelle est l'émotion avec laquelle vous avez le meilleur rapport ?

Dans quelle circonstance vous arrive-t-il de vous ennuyer ?



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments

Evoquez un sentiment particulièrement agréable pour vous en ce moment.

Faites deviner, en le mimant, le sentiment qui vous habite en ce moment.

Faites deviner, en le dessinant, le sentiment qui vous habite en ce moment.

Evoquez quelque chose qui vous émeut particulièrement.

De quelle manière aimez-vous exprimer votre joie ?

Dans quelle situation vous arrive-il d'éprouver de la gêne ?

Evoquez une situation où vous avez eu l'occasion de donner. Partagez comment vous vous êtes senti à ce moment-là ?

Choisissez une personne autour de la table et mettez vous face à face. Sans utiliser la parole, passez-vous une émotion. Faites la grandir peu à peu jusqu'au moment où elle atteint son paroxysme. Echangez sur la manière dont vous avez vécu l'exercice.



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments

Quel est votre rapport à la colère ?

Aimez-vous être surpris ?

Quel phénomène vous étonne le plus ?

Prenez la main de votre voisin de droite. Regardez-le dans les yeux pendant deux minutes et soyez attentif : que se passe-t-il en vous ? Partagez votre ressenti ou vos sensations au groupe.

Partagez sur ce qui vous aide à ressentir de la tranquillité.

Y a-t-il un sentiment que vous éprouvez parfois et pour lequel vous n'avez pas de mots. Essayez de le décrire.

Si vous considérez que la chaise la plus proche de vous est la colère, comment vous placeriez pour traduire votre rapport avec elle.

Avez-vous déjà apprécié des moments où vous avez éprouvé de la tristesse ?



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments



émotions et sentiments

Quelle est la pièce de votre maison où vous préférez être ?

Trouvez trois points communs inattendus entre vous et les autres membres d'un groupe de maximum quatre personnes.

Quel genre de paysages appréciez-vous particulièrement ?

Citez trois mots qui ont un charme particulier pour vous.

Parlez de quelque chose d'insolite, que les autres *a priori* ne connaissent pas de vous.

Si votre maison était en feu, qu'en sortiriez-vous d'abord ?

Parlez d'une chose qui incarne pour vous la beauté.

Donnez un exemple de ce qui vous fait rire dans votre quotidien.

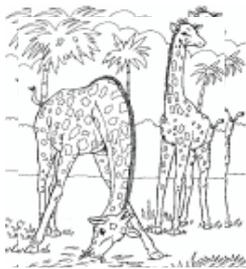
*faire
connaissance*



*faire
connaissance*



*faire
connaissance*



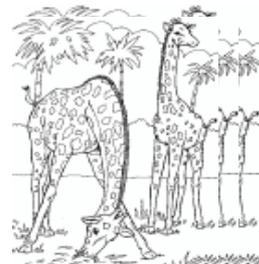
*faire
connaissance*



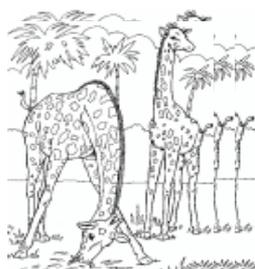
*faire
connaissance*



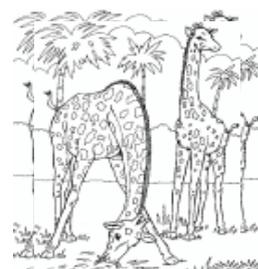
*faire
connaissance*



*faire
connaissance*



*faire
connaissance*



Quels sont les signaux non verbaux qui vous permettent de réaliser qu'une personne traverse une phase de tristesse ou de dépression ?

Choisissez un membre de votre famille et décrivez-le comme pour permettre l'établissement de son portrait robot.

Décrivez la situation écologique actuelle de la planète telle que vous la voyez, en prenant la responsabilité de vos évaluations.

Parlez d'une personne que vous appréciez particulièrement, en séparant les faits de vos interprétations.

Parlez d'une personne que vous appréciez peu, en séparant les faits de vos interprétations.

Décrivez un comportement qui vous a choqué, en vous en tenant aux faits que vous avez observés.

Racontez la première déclaration d'amour que vous avez prononcée. D'abord en ne donnant que les faits, puis en donnant les sentiments et les besoins que vous avez éprouvés.

Ressentez le trajet de l'air qui entre et qui sort de vos narines. Décrivez ce qui se passe.

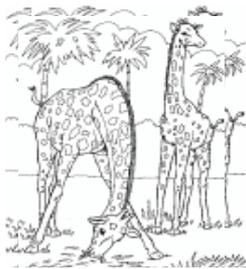
*faire
connaissance*



*faire
connaissance*



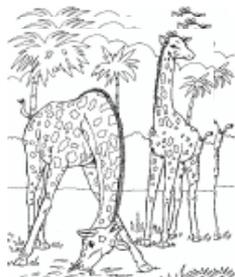
*faire
connaissance*



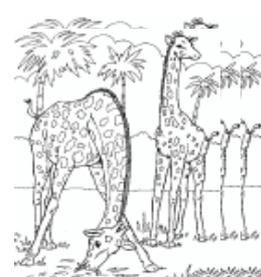
*faire
connaissance*



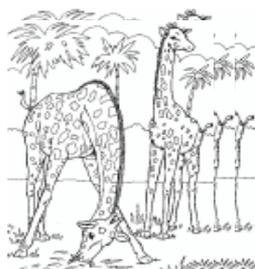
*faire
connaissance*



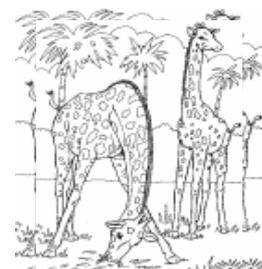
*faire
connaissance*



*faire
connaissance*



*faire
connaissance*



A quoi vous sert l'humour dans la vie ?

Donnez un extrait d'une minute du discours d'investiture que vous prononceriez si vous étiez élu président de la planète ?

Partagez un de vos rêves d'enfant.

Si vous ne pouviez plus exercer votre métier, quelle autre profession aimeriez-vous choisir ?

Comment choisissez-vous vos amis ?

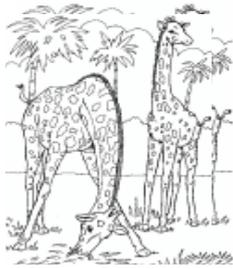
*faire
connaissance*



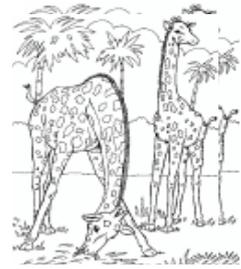
*faire
connaissance*



*faire
connaissance*



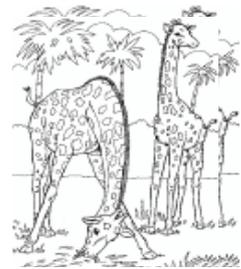
*faire
connaissance*



*faire
connaissance*



*faire
connaissance*



Parlez au nom de la vie pendant deux minutes.

Votre voisin de droite va incarner la vie pendant deux minutes. Discutez avec elle.

Si vous deviez écrire l'histoire de votre vie, quel titre lui donneriez-vous ?

Qu'est-ce qui donne du sens à votre vie ?

Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans votre vie aujourd'hui ?

Si vous aviez droit à un vœu pour améliorer le monde lequel prononceriez-vous ?

Qu'est-ce que veut dire pour vous « réussir sa vie » ?

Que voudriez-vous avoir fait au moins une fois dans votre vie ?



la vie



la vie



la vie



la vie



la vie



la vie



la vie



la vie

Y a-t-il quelque chose que vous regrettez dans votre vie ?

Si vous aviez une baguette magique que choisiriez-vous de transformer dans votre vie ?

Que feriez-vous s'il ne vous restait que quelques jours à vivre ?

D'après vous, à quel âge et comment atteignons-nous la sérénité ?

Comment voyez-vous le moment de votre mort ?

Quel est votre rapport à l'inconnu ?

Exprimez une de vos questions préférées.

Si vous aviez la possibilité d'avoir la réponse à n'importe quelle question, quelle unique question poseriez vous ?



la vie



la vie



la vie



la vie



la vie



la vie



la vie



la vie

Quelle sera votre vision du monde quand vous aurez cent ans ?

Quels sont pour vous les moments qui donnent du charme à l'existence ?



la vie



la vie

Si vous deviez vous transformer pour le reste de votre existence en un animal, lequel choisiriez-vous ?

Quel aspect de votre vie vous demande en ce moment le plus d'attention ?

Quel métier auriez-vous aimé le plus exercer ?

Quel métier appréhenderiez-vous le plus d'exercer ?

Retrouvez un moment fort de votre enfance et faites part des sentiments et des besoins qui vous viennent en y repensant.

Qu'est-ce qui vous aide à être présent à l'instant ?

Si vous aviez plus de temps que feriez-vous ?

Si vous aviez moins de temps à disposition qu'actuellement, que garderiez-vous et que supprimeriez-vous ?

*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



Comment décririez-vous la différence entre vous enfant et vous adulte ?

Qui êtes-vous ? Répondez en une phrase.

Parlez d'un fait marquant de votre vie : une rencontre, un événement, une personne ou autre.

Si vous pouviez changer une seule chose dans votre vie que changeriez-vous ?

Vous savez que vous allez finir votre vie sur une île déserte et vous n'avez le droit d'emporter que trois choses. Lesquelles choisissez-vous ?

Dans quelles circonstances avez-vous du mal à écouter autrui ?

Citez un exemple qui a représenté pour vous un moment d'authenticité.

Citez une situation, passée ou présente, où vous avez du mal à être authentique.

*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



Mimez la beauté ou ce qu'elle représente pour vous.

Comment décririez-vous la relation que vous avez avec vous-même ?

A quelle croyance aimeriez-vous arriver à ne plus croire ?

Arrivez-vous facilement à dire à quelqu'un que vous l'aimez ?

*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



*connaissance de soi
et expression de soi*



Donnez au moins cinq besoins que vous satisfaites à travers l'un de vos hobbies.

Quelle est l'action qui nourrit le plus de besoins pour vous ?

Essayez de trouver une action qui ne pourrait satisfaire qu'un seul besoin.

D'après vous, quels sont les besoins satisfaits par la personne qui vous aurait cambriolé ?

Quel est le besoin que vous avez le plus de mal à satisfaire pour l'instant dans votre vie ?

Quel est le besoin que vous avez le plus facilement satisfait au cours de votre existence ?

Quel est le plus bel exemple d'autonomie que vous avez pu incarner ?

Faites deviner, sans paroles, un des besoins satisfaits qui vous habitent en ce moment.



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins

Faites deviner, sans paroles, un des besoins insatisfaits qui vous habitent en ce moment.

Parlez d'une œuvre que vous appréciez particulièrement et de vos besoins satisfaits dans ce rapport.

Comment gérez-vous votre besoin de sécurité ?

Où est-ce que vous satisfaites le mieux votre besoin d'appartenance ?

Comment comblez-vous votre besoin de beauté ?

Donnez cinq besoins que vous satisfaites en jouant à ce jeu.

Quel est le besoin que vous avez le plus de mal à satisfaire en ce moment, en jouant à ce jeu ?

D'après vous, quel est le plus beau métier du monde ? Justifiez votre choix en exprimant les besoins qu'il permet de remplir.



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins

Prenez une action que vous aimeriez accomplir, mais pour laquelle vous sentez une résistance. Reliez-vous aux besoins que vous satisfaites en ne faisant rien.

Mettez-vous en lien avec une personne dont vous déplorez une attitude. Décrivez ce qu'elle fait, puis reliez-vous aux besoins qui la motivent et exprimez ceux-ci.

Mettez-vous en lien avec une personne dont vous appréciez une attitude. Décrivez ce qu'elle fait, puis reliez-vous aux besoins qui la motivent et exprimez ceux-ci.

Exprimez quatre besoins que vous satisfaites dans votre activité professionnelle.

Quand un ami vous fait part d'une difficulté dans sa relation avec vous, quels sont les besoins touchés en vous ? Partagez à partir d'un exemple vécu.

Remémorez-vous une maladie ou un accident que vous avez vécu, essayez de regarder quels étaient les besoins qui essayaient de se faire entendre.

Comment satisfaites-vous le besoin de créativité ?



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins



besoins

Décrivez ce que vous pouvez ressentir en regardant un paysage qui vous plaît énormément.

Fermez les yeux immédiatement après avoir lu cette carte et donnez au moins huit particularités de votre voisine ou voisin de gauche.

Fermez les yeux immédiatement après avoir lu cette carte et donnez au moins huit particularités de votre voisine ou voisin de droite.

Choisissez une scène de film qui vous a marqué et décrivez-la avec le maximum de détails, en séparant bien ce qui a été filmé de votre propre cinéma.

Avec l'aide des autres joueurs, donnez le maximum de détails sur le tableau « La Joconde ».

Revivez intérieurement le dernier trajet que vous avez effectué à pied et donnez en au moins trois particularités.

Donnez la couleur des yeux, mimez la démarche et imitez la voix d'un ami ou d'une amie.

Décrivez comment était le dernier arbre en fleurs qui vous a marqué.

observation



observation



observation



observation



observation



observation



observation



observation



Quels sont les signaux non verbaux qui vous permettent de réaliser qu'une personne traverse une phase de tristesse ou de dépression ?

Choisissez un membre de votre famille et décrivez-le comme pour permettre l'établissement de son portrait robot.

Décrivez la situation écologique actuelle de la planète telle que vous la voyez, en prenant la responsabilité de vos évaluations.

Parlez d'une personne que vous appréciez particulièrement, en séparant les faits de vos interprétations.

Parlez d'une personne que vous appréciez peu, en séparant les faits de vos interprétations.

Décrivez un comportement qui vous a choqué, en vous en tenant aux faits que vous avez observés.

Racontez la première déclaration d'amour que vous avez prononcée. D'abord en ne donnant que les faits, puis en donnant les sentiments et les besoins que vous avez éprouvés.

Ressentez le trajet de l'air qui entre et qui sort de vos narines. Décrivez ce qui se passe.

observation



observation



observation



observation



observation



observation



observation



observation



Décrivez votre animal préféré le plus précisément possible.

Choisissez un objet que vous utilisez tous les jours. Décrivez-le, ainsi que la manière dont vous l'employez.

observation



observation



Donnez une manière pour vous de remplir votre besoin de confiance.

Citez trois actions que vous avez faites pour prendre soin de vous durant la semaine écoulée.

Reliez-vous à un besoin insatisfait en vous en ce moment et faite une demande à une des personnes présentes pour le nourrir.

Quel genre de demandes est difficile à faire pour vous ?

Y a-t-il des actions que vous accomplissez en étant dedans complètement présent et sans pensées ?

Evoquez une action que vous considérez ne jamais pouvoir accomplir.

Evoquez une situation où vous avez agi avec la plus grande spontanéité.

Partagez une demande que vous avez reçue et qui vous a ému.

*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



Partagez une demande que vous avez faite et dont vous êtes très satisfait.

Y a-t-il une action que vous auriez envie d'accomplir et que vous n'avez jamais faite ?

Quelles actions faites-vous quotidiennement, par habitude, pour lesquelles vous n'avez jamais pensé demander du soutien ?

A la maison quelle demande n'avez-vous jamais faite, qui pourrait pourtant améliorer votre quotidien ?

Quelle action, ou quel objet, pourrait vous aider dans votre vie quotidienne à être plus présent à vous-même ?

Que pourriez-vous demander à un jeune enfant refusant de manger des légumes ou des fruits ?

Que diriez-vous à une personne braquant une arme sur vous et réclamant votre argent ?

Que diriez-vous à un agent de police en train de vous mettre un PV ?

*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



Echangez avec les membres de votre groupe sur les stratégies que vous pourriez avoir en commun pour nourrir votre besoin d'autonomie.

Exprimez une demande en mariage en utilisant le processus de la CNV.

Reliez-vous à une exigence que vous ne supportez pas d'entendre et exprimez-la de la manière dont vous souhaiteriez qu'elle soit formulée.

Que pourriez-vous vous demander, si vous étiez déprimé ?

*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



*actions
et demandes*



Qu'est-ce qui vous aide à vous offrir des moments d'écoute ?

Quels sont pour vous les moments de la journée les plus favorables pour vous écouter ?

Que se passe-t-il en vous quand un conducteur commet une action que vous estimez inadéquate dans la circulation routière ?

Y a-t-il un aspect de vous-même avec lequel vous vous êtes réconcilié ?

Citez deux moments où vous avez été bienveillant envers vous-même.

Combien de personnages différents considérez-vous être ?

Choisissez une émotion et décrivez le mouvement qu'elle effectue dans votre corps quand elle est intense.

Revivez le dernier moment passé avec un bébé, et donnez les sentiments et les besoins que vous avez éprouvés.

*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



Décrivez ce que vous ressentez quand vous êtes relié à un besoin profond.

Prenez conscience de ce qui suscite des peurs en vous, et parlez en, comme s'il s'agissait d'une autre personne.

Quel est votre rapport à l'exigence ?

Quel est votre rapport avec vous-même ?

Présentez-vous au groupe avec le maximum de bienveillance.

Présentez-vous en utilisant la troisième personne du singulier, comme si vous parliez de votre meilleur-e ami-e.

Echangez avec les membres de votre groupe sur les manières qu'a chacun de gérer son stress.

Comment pourriez-vous améliorer les moments où vous donnez de l'écoute (meilleure position corporelle, lieux plus favorables, soutiens ou autres) ?

*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



Fermez les yeux et pendant deux minutes, décrivez les sentiments que vous ressentez, en les différenciant de toutes autres sensations ou pensées.

Evoquez une situation où vous avez été mécontent de vous-même et accueillez avec bienveillance, à haute voix, les pensées qui surgissent.

Prenez une situation présente dans votre esprit et écoutez les sentiments qu'elle suscite en vous, tout en marchant. Trouvez le rythme de marche le plus adéquat.

Que se passe-t-il en vous quand quelqu'un vous exprime son amour ?

Prenez un objet dans vos mains et décrivez ce qui se passe en vous.

Demandez à votre voisin de gauche de vous adresser une critique. Dites à haute voix ce qui se passe en vous.

Décrivez en une ou deux phrases une situation qui vous stresse. Offrez-vous un temps d'auto-empathie, avec le soutien silencieux du groupe. Dites ensuite comment vous l'avez vécu.

Chacun dit une phrase à l'oreille de son voisin de droite. Pendant deux minutes, écoutez la résonance qui s'opère en vous. Exprimez ensuite ce que vous avez vécu.

*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



*auto-
empathie*



Quelle est la partie de votre corps que vous connaissez le moins ?

Quelle partie de votre corps vous donne le plus d'informations ?

Reliez-vous à une partie de votre corps, qui vous attire ou qui est porteuse de tensions, et restez avec la sensation pendant une minute, en décrivant les émotions qui émergent.

Parlez de votre rapport avec un organe de votre corps.

Montrez comment vous marcheriez si vous étiez du sexe opposé ?

Mettez-vous debout. Portez votre attention dans vos pieds et décrivez ce que vous ressentez.

Décrivez comment étaient vos sensations corporelles quand vous étiez jeune enfant.

Choisissez quelqu'un dans votre groupe et demandez-lui de poser une main sur différentes parties de votre corps. Accueillez les sensations et décrivez-les, dans un deuxième temps.



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps

L'ensemble du groupe se met par paire. Dans chacune l'un est assis devant et l'autre debout derrière. Celui qui se tient debout masse le crâne de son partenaire d'au moins quatre manières différentes. Ensuite, le masseur devient massé. Puis, chaque paire échange sur les impressions vécues.

Chacun se met debout, ferme les yeux, écoute la partie du corps qui appelle son attention et la masse, en respectant ce que demande cette partie.

Chacun se relie à son sens privilégié (vue, toucher, audition ou autre) et fait part aux autres de comment il l'emploie.

Quel est le sens que vous employez le moins ? Qu'est-ce que cela vous fait de le constater ?

Imaginez comment sera votre rapport à votre corps quand vous aurez atteint quatre-vingts ans (si vous les avez, comment sera votre rapport à votre corps dans dix ans) et décrivez-le aux autres.

Tout le monde marche dans la pièce pendant une minute et chacun observe en même temps les autres. Puis, chacun son tour imite la démarche de la personne qu'il a choisie et le reste du groupe doit deviner qui

Faites part à votre voisin de gauche d'une partie de votre corps que vous aimez peu. Celui-ci a alors deux minutes pour plaider la cause de cette partie.

Si l'un de vos organes pouvait parler d'après vous que vous dirait-il ? Faites-vous son porte-parole pendant deux minutes.



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps

Reliez-vous aux sensations dans une partie de votre corps, puis dans deux, puis dans trois. Verbalisez votre ressenti global quand vous êtes en lien avec trois parties en même temps.

Reliez-vous à votre respiration pendant une minute, sans essayer de la changer. Comment vous sentez-vous après ?

Décrivez un des chemins d'accumulation des tensions dans votre corps.

Choisissez une situation qui vous stimule, décrivez-la en deux ou trois phrases. Ensuite, écoutez et partagez les sensations corporelles qui émergent.



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps



écoute du corps

Demandez à votre voisin de droite d'incarner une personne inspirante pour vous et donnez-lui de l'empathie pendant deux minutes.

Demandez à votre voisin de gauche d'incarner une personne que vous n'aimez pas et donnez-lui de l'empathie pendant deux minutes.

Revivez le dernier moment passé avec un bébé, et donnez les sentiments et les besoins qu'il éprouvait.

Reliez-vous à un aspect que vous n'appréciez pas chez vous et demandez de l'empathie à votre voisin de droite.

Quinze secondes après avoir lu cette carte, donnez de l'empathie à la personne en face de vous.

Exprimez ce que pourrait ressentir un enfant qui refuse pour la centième fois de manger la nourriture que lui ont préparé ses parents.

Mettez-vous à la place d'un enseignant qui doit annoncer à un élève qu'il va redoubler son année scolaire et exprimer ce qu'il ressent, comme si vous étiez lui.

Demandez à vos deux voisins de jouer une dispute de couple dans une voiture, en laissant un temps de silence entre chaque réplique. Traduisez ce qu'ils disent en sentiments et en besoins.

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

Mettez-vous à la place d'une personne qui rend visite à un ami dont un des parents vient de décéder et exprimez ce qu'il ressent comme si vous étiez lui.

Choisissez un objet dans la pièce et donnez-lui de l'empathie, comme s'il était un être vivant.

Choisissez un organisme vivant, non humain, dans la pièce et donnez-lui de l'empathie.

Choisissez une situation où vous hésitez entre deux possibilités. Demandez à deux personnes d'incarner ces tendances et donnez-leur de l'empathie.

Demandez à quelqu'un du groupe de tenir un discours politique pendant une minute, et traduisez-le, au fur et à mesure, en termes de sentiments et de besoins.

Essayez de sentir qui autour de vous à un besoin d'empathie et donnez lui en, jusqu'à ce qu'il vous dise s'être senti entendu.

Pouvez-vous décrire la sensation corporelle que produit chez vous le fait de recevoir de l'empathie ?

Comment est la sensation dans votre corps quand vous avez un besoin d'empathie fortement insatisfait ?

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

Dans quelle situation est-il le plus difficile pour vous de recevoir de l'empathie ?

Dans quelle situation est-il le plus difficile pour vous de donner de l'empathie ?

Demandez à votre voisin de gauche de vous adresser un compliment et donnez-lui de l'empathie.

Demandez à votre voisin de droite un jugement qu'il a sur lui et donnez-lui de l'empathie.

Demandez à votre voisin de gauche une croyance qu'il a sur la société et donnez-lui de l'empathie.

Demandez à votre voisin de droite une croyance qu'il a sur lui et donnez-lui de l'empathie.

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

empathie 

Parlez d'un sujet qui vous touche à chacun de vos deux voisins directs et laissez-les vous offrir, à tour de rôle, l'empathie la plus tendancieuse possible. Proclamez vainqueur celui qui vous aura le plus

Choisissez une personne envers laquelle vous avez du ressentiment et décrivez ce que vous lui feriez, ou diriez, si vous vous lâchiez.

Chaque personne du groupe doit donner la définition la plus incompréhensible de la CNV.

Imaginez que votre patron vous fasse remarquer une erreur dans votre travail et répondez-lui avec le maximum de mauvaise foi.

Choisissez dans la pièce un objet qui vous attire peu et exprimez-lui votre aversion.

Citez un jugement qui résonne fréquemment dans votre tête et demandez à votre voisin de gauche de vous le dire. Evoquez toutes les pensées qui vous viennent en réponse.

Jouez une scène de ménage avec la personne en face de vous, avec le maximum d'outrance.

Annoncez une nouvelle imaginaire qui vous réjouirait particulièrement. Chacun des participants vous répondra de manière à faire retomber le plus possible votre enthousiasme. Récompensez

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

Mettez-vous par deux et trouvez la situation la plus absurde pour se donner de l'empathie. Chaque paire la joue ensuite devant les autres.

Demandez un service à tour de rôle aux membres de votre groupe. Chacun doit essayer de se défilier avec le maximum d'hypocrisie. Elisez le plus performant par vote.

Choisissez une attitude d'une personne de votre groupe et posez la question « Pourquoi a-t-elle cette attitude ? ». Chacun donne ses préjugés.

Choisissez deux personnes qui vont jouer une situation du quotidien. Progressivement, désignez de nouvelles personnes qui doivent s'intégrer dans le jeu de rôle en suivant les consignes farfelues que vous

Demandez à une personne du groupe de vous accueillir avec bienveillance et faites-lui part d'un de vos cinémas intérieurs.

Endossez le rôle de procureur pendant deux minutes, le reste du groupe formant le jury. Plaidez l'intérêt pour la planète de la disparition d'un élément que vous détestez. Le jury vote ensuite pour rendre son verdict.

vous et votre voisin de droite choisissez chacun une catégorie sociale envers laquelle vous avez un préjugé. Passez sur scène à tour de rôle et faites deviner la catégorie (et au moins un préjugé), en utilisant le moins de temps possible et sans employer de paroles (les sons sont acceptés)

Vous avez une minute pour exprimer votre compassion la plus hypocrite possible, pour la nationalité, profession ou catégorie de votre choix.

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

Choisissez un sujet de discussion avec votre voisin de gauche. Mettez-le en scène pendant deux minutes. Sera proclamé vainqueur celui qui aura formulé la demande jugée la plus abracadabrante.

Mettez-vous à la place de votre voisin de gauche et exprimez pour lui les jugements qu'il pourrait avoir sur vous.

Vous avez une minute et trente secondes pour plaider l'intérêt de la manipulation dans les relations.

Les membres de votre groupe se mettent par deux. Chaque paire doit trouver une amélioration au processus de CNV. Celle jugée la plus loufoque sera considérée comme adoptée.

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals

pour 
défouler nos chacals