

Synthèse sur le jeu de rôle en CNV

Ses finalités sont de

Favoriser un dialogue entre des parts intérieures, ou des personnes, qui se croyaient antagonistes.

Restaurer, ou initier, une qualité de liens entre ces parts ou ces personnes.

Faire émerger le sens du conflit apparent.

Ce processus amène à une plus grande unité intérieure et une pacification avec l'environnement.

Il y a toujours une correspondance entre un conflit extérieur et son miroir intérieur (ou inversement). Aussi, quelle que soit la situation traitée, il y a toujours deux jeux de rôle possibles. Le plus transformateur est celui entre les parts intérieures.

Un démarrage sécurisant du jeu de rôle s'effectue en cinq étapes :

Se scanner, afin d'être au clair sur le jeu d'émotions et de tensions corporelles qui nous habite, et de pouvoir les distinguer des ressentis qui nous viendront.

Se mettre de côté, pour s'approprier à faire la place à autrui, ou plus grand que nous, ainsi que pour se désencombrer de notre pesanteur habituelle. Cette étape correspond aussi à une expansion de conscience.

Se centrer et faire le vide, et créer ainsi en nous à la fois le détachement empathique et l'ouverture à la richesse de l'instant.

Demander la connexion et la laisser venir. Il est important pour cette étape de ne pas induire un résultat par nos désirs et notre volonté. Nous cheminons en lâchant prise sur un résultat et en respectant ce qui surgit (et ne nous appartient pas) dans l'espace de notre cœur.

Partir de nos ressentis. Pour traduire en mots ce qui nous vient, il est rassurant de toujours commencer par exprimer un ressenti, qu'il soit corporel, émotionnel ou besoinnel. Cela rend plus difficile au mental de susciter des interprétations.

Le dialogue dans le jeu de rôle se base sur une sensibilité au besoin d'empathie du demandeur. Quand le teneur du rôle sent une ouverture à l'écoute, il en profite aussitôt pour exprimer son authenticité. Il y a un équilibre à trouver, à chaque fois différent, entre l'écoute empathique et l'expression de la vulnérabilité du rôle.

Souvent les limites de la part jouée ne lui permettraient pas de donner de l'empathie ou d'exprimer sa vulnérabilité. Pour favoriser l'évolution de la relation, le teneur du rôle doit « tricher » avec ces limites. Il trouvera une capacité d'empathie et parlera sur sa difficulté à se dire, en révélant sa cause.