

—
—
Qu'est-ce que tu ressens quand
quelqu'un te dit qu'il t'aime ?

—
—
Célébration

—
—
Choisis une relation qui a été difficile
pour toi. Est-ce que tu appris quelque
chose grâce à elle ?

—
—
Célébration

—
—
Parle d'un lieu particulièrement
agréable pour toi.

—
—
Célébration

—
—
Dis à la personne de ton choix au
moins deux choses que tu aimes
particulièrement chez elle.

—
—
Célébration

—
—
Si tu pouvais remercier la vie
pour ce qu'elle t'a donné,
que lui dirais-tu ?

—
—
Célébration

—
—
Quelle est la personne, réelle ou
imaginaire, avec laquelle
tu choisiras de passer
une heure maintenant ?

—
—
Célébration

—
—
Choisis une personne que tu n'aimes
pas. Arrives-tu à trouver
au moins une chose
que tu apprécies chez elle ?

—
—
Célébration

—
—
Y a-t-il quelque chose qui t'amuse
maintenant et pour laquelle tu
n'arrivais pas à rire avant ?

—
—
Célébration

—
—
Quel genre d'attitudes aimes-tu
particulièrement chez quelqu'un ?

—
—
Célébration

—
—
Sans parler, comment exprimes-tu que
tu es heureux ?

—
—
Célébration

—
—
Que se passe-t-il en toi
quand on te force à t'isoler ?

—
—
Émotions
Sentiments

—
—
Quelle est l'émotion
que tu préfères vivre ?

—
—
Émotions
Sentiments

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

—
—
Émotions
Sentiments

—
—
Parle d'une situation
qui t'a mis en colère.
Qu'est-ce qu'il reste de cette colère
maintenant ?

—
—
Émotions
Sentiments

—
—
Parle d'une situation
où tu t'es senti triste.
Peux-tu expliquer pourquoi ?

—
—
Émotions
Sentiments
—
—

Fais deviner, en le mimant,
le sentiment qui t'habite en ce
moment.

Émotions
Sentiments

A quels moments te sens-tu
le plus en paix ?

Émotions
Sentiments

Evoque une chose qui te touche
particulièrement.

Émotions
Sentiments

Pense à une situation où
tu as donné quelque chose.
Arrives-tu à te souvenir comment tu
t'es senti à ce moment-là ?

Émotions
Sentiments

Aimes-tu être surpris ?

Émotions
Sentiments

—
—
—
Quelle est la pièce de ta maison
où tu préfères être ?

—
—
—
**Faire
Connaissance**

—
—
—
Dis trois mots que tu aimes
pour leur sonorité.

—
—
—
**Faire
Connaissance**

—
—
—
Si ta maison était en feu,
qu'en sortiras-tu d'abord ?

—
—
—
**Faire
Connaissance**

—
—
—
Donne un exemple
de ce qui te fait rire.

—
—
—
**Faire
Connaissance**

—
—
—
Quel a été le moment
le plus intense de ta vie ?

—
—
—
**Faire
Connaissance**

—
—

Fais part d'un endroit où
tu aimes aller te ressourcer.

**Faire
Connaissance**

Parle d'un de tes plus beaux souvenir.

**Faire
Connaissance**

Quel est ton plus grand rêve ?

**Faire
Connaissance**

Comment choisis-tu un ami ?

**Faire
Connaissance**

Y a-t-il des points communs
entre tes amis ?

**Faire
Connaissance**

Raconte à quoi ressemblera ta vie ?

La Vie

Qu'est-ce que tu aimes le plus
dans ta vie d'aujourd'hui ?

La Vie

Si tu avais droit à un vœu pour
améliorer le monde
lequel prononcerais-tu ?

La Vie

Qu'est-ce que tu as envie de savoir
faire dans ta vie ?

La Vie

Que voudrais-tu avoir fait au moins
une fois dans ta vie ?

La Vie

As-tu l'impression que les évènements arrivent par hasard dans ta vie ?

La Vie

Si tu avais la possibilité d'avoir la réponse à une unique question, laquelle poserais-tu ?

La Vie

Si tu devais te transformer pour le reste de ton existence en un animal, lequel choisirais-tu ?

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Quel métier aimerais-tu le plus faire ?

Connaissance de Soi
Expression de Soi

Une personne n'arrête pas de te bousculer exprès dans le bus, exprime ce que tu as sur le cœur.

Connaissance de Soi
Expression de Soi

—
—
Parle d'un événement
important de ta vie.

—
—
Connaissance de Soi
Expression de Soi

—
—
Si tu ne pouvais emporter que trois
choses sur une île déserte, lesquelles
choisirais-tu ?

—
—
Connaissance de Soi
Expression de Soi

—
—
Parle de ce que tu aimes
le plus en toi.

—
—
Connaissance de Soi
Expression de Soi

—
—
Qu'est-ce que tu as du mal
à dire aux autres ?

—
—
Connaissance de Soi
Expression de Soi

—
—
Explique qui tu es en le mimant.

—
—
Connaissance de Soi
Expression de Soi
—
—

—
—
Donne au moins trois besoins
que tu satisfais en jouant.

—
—
Besoins

—
—
Peux-tu dire à quoi sert un doudou ?

—
—
Besoins

—
—
D'après toi, quels sont les besoins
satisfaits par un cambrioleur
quand il vole dans une maison ?

—
—
Besoins

—
—
Quand as-tu besoin de sécurité ?

—
—
Besoins

—
—
Comment remplis-tu
ton besoin de beauté ?

—
—
Besoins
—
—

Joues-tu assez à ton goût ?

Besoins

Qu'est-ce qui se passe en toi
quand tu as très faim ?

Besoins

T'arrive-t-il de te sentir utile ?
Dans quelles circonstances ?
Explique pourquoi.

Besoins

As-tu l'impression
d'être assez écouté ?

Besoins

Quels sont les besoins que remplit
Picsou en accumulant des pièces d'or
dans son coffre ?

Besoins

Quels sont les besoins du petit
Chaperon rouge quand elle rencontre
le loup dans la forêt ?

Besoins

Quand tu es malade, vis-tu quand
même des moments agréables.
Si oui, lesquels ?

Besoins

Décris ce que tu ressens
en regardant un paysage
qui te plaît énormément.

Observations

Ferme les yeux immédiatement après
avoir lu cette carte et donne au moins
cinq particularités de votre voisine ou
voisin de droite.

Observations

Choisis une scène de film qui t'a
marqué et raconte exactement ce que
tu as vu et rien d'autre.

Observations

Les yeux fermés donne au moins une caractéristique physique de chaque personne du groupe.

Observations

Choisis une amie ou un ami dont tu peux donner la couleur des yeux et mime sa démarche.

Observations

Décris un animal le plus précisément possible.

Observations

Parle de quelqu'un que tu n'apprécies pas en décrivant précisément ce que tu n'aimes pas, sans commentaires.

Observations

Décris un comportement qui t'a choqué, en ne parlant que de ce que tu as vu.

Observations

Cite trois actions que tu as faites hier pour prendre soin de toi.

Actions
Demandes

Cite trois actions que tu fais régulièrement sans effort.

Actions
Demandes

Qu'as-tu de la facilité à demander ?

Actions
Demandes

Partage une demande que tu as reçue et qui t'a ému.

Actions
Demandes

Y a-t-il une action que tu as envie d'accomplir et que tu n'as jamais faite ?

Actions
Demandes

Pour quelle activité aimerais-tu arriver
à demander de l'aide ?

Actions
Demandes

Que pourrais-tu dire ou faire face
à une personne braquant une arme sur
toi et réclamant de l'argent ?

Actions
Demandes

Que ferais-tu si tu te trouvais
enfermé une nuit
dans un grand magasin ?

Actions
Demandes

Que pourrais-tu demander ou faire
afin que la planète se porte mieux ?

Actions
Demandes

Dans quelle situation
arrives-tu le mieux à t'écouter ?

Auto-empathie

—
—
Qu'est-ce qui t'aide à t'offrir
des moments d'écoute ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Qu'est-ce qui se passe en toi
quand quelqu'un te crie dessus ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Qu'est-ce qui se passe en toi
quand quelqu'un te dit qu'il t'aime ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Quand tu as peur
que se passe-t-il dans ton corps ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Quand tu es joyeux
que se passe-t-il dans ton corps ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Présente-toi, comme si tu parlais de
ton ou ta meilleur ami(e),
en employant « il » ou « elle ».

—
—
Auto-empathie

—
—
Ressens un besoin, n'importe lequel, et
décris ce qui se passe en toi.

—
—
Auto-empathie

—
—
Pense à une situation
où tu as été mécontent de toi.
Que peux-tu faire pour être plus doux
envers toi ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Quelle est la partie de ton corps
que tu connais le moins ?

—
—
Écoute du Corps

—
—
Relie-toi à une partie de ton corps
qui t'attire ou qui est tendue.
Restes avec la sensation pendant 20
secondes. Décris ce que tu ressens.

—
—
Écoute du Corps

Si tu étais du sexe opposé,
comment marcherais tu ?

Écoute du Corps

Décris comment étaient tes sensations
corporelles quand tu étais plus jeune.

Écoute du Corps

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.

Écoute du Corps

Quel est le sens
que tu utilises le moins ?
Qu'est-ce que cela te fait
de le constater ?

Écoute du Corps

Marche dans la pièce pendant une
minute et observe en même temps les
autres marcher. Puis, imite la
démarche de quelqu'un choisi.
Le reste du groupe doit deviner
qui est imité.

Écoute du Corps

Si l'un de tes organes pouvait parler
d'après toi que te dirait-il ?
Fais-toi son porte-parole pendant deux
minutes.

Prends une situation que tu as vécue,
décris-la en deux ou trois phrases.
Ensuite, écoute et partage les
sensations corporelles qui se
présentent.

Sans te regarder dans un miroir, décris
ton visage à partir des sensations que
tu en as.

Demande à ton voisin de droite de
jouer comme s'il était quelqu'un que tu
aimes beaucoup et donne-lui de
l'empathie pendant une minute.

Revis le dernier moment passé avec ta
maman, et donne les sentiments et les
besoins qu'elle éprouvait.

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Écoute du Corps

Empathie

Empathie

Donne de l'empathie au Petit Poucet
au moment où il se rend compte qu'il
se trouve dans le château d'un ogre.

Empathie

Mets-toi à la place de Donald au
moment où il réalise que ses neveux
sont partis de la maison sans le
prévenir et exprime ce qu'il ressent,
comme si tu étais lui.

Empathie

Choisis une plante ou un animal le plus
proche possible
et donne-lui de l'empathie.

Empathie

Qu'est-ce qui se passe en toi
quand tu as l'impression
qu'on ne t'écoute pas ?

Empathie

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

Empathie

—
—
Demande à ton voisin de gauche
de parler de son activité préférée
et donne-lui de l'empathie.

—
—
Empathie

—
—
Relie-toi à quelque chose que tu
n'aimes vraiment pas chez toi
et demande de l'empathie
à ton voisin de gauche.

—
—
Empathie

—
—
Choisis une personne envers laquelle
tu as de la colère et décris
ce que tu lui ferais ou
ce que tu dirais, si tu te lâchais.

—
—
**Pour défouler
nos Chacals**

—
—
Imagine qu'un prof te fasse des
commentaires à haute voix devant la
classe et parle des erreurs que tu as
faites. Réponds-lui avec le maximum
de mauvaise foi.

—
—
**Pour défouler
nos Chacals**

—
—
Cite un jugement qui résonne
fréquemment dans ta tête et demande
à ton voisin de gauche
de te le dire. Evoque toutes les
pensées qui te viennent en réponse.

—
—
**Pour défouler
nos Chacals**
—
—

Mets-toi à la place de ton voisin de gauche et exprime pour lui les jugements qu'il pourrait avoir sur toi.

Tu croises une personne dans la rue qui a un comportement qui te choque. Cite ton exemple, dis tout ce qui te viens sur cette personne et sur ce qu'elle fait.

Peux-tu te remercier pour une action que tu as faite qui t'a apporté du bien être ?

Parle d'une personne que tu admires.

Remercie ton corps ou une partie de ton corps.

Pour défouler nos Chacals

Pour défouler nos Chacals

Célébration

Célébration

Célébration

Quel objet aurais-tu envie de remercier ?

Célébration

Pour quel événement aurais-tu le plus envie de dire merci en ce moment ?

Célébration

Y a-t-il quelque chose auquel tu as cru et que tu es maintenant content de voir autrement ?

Célébration

Donne un exemple d'une action que tu as faite et qui a été très appréciée.

Célébration

Raconte un événement que tu as beaucoup aimé dans ta vie.

Célébration

Quel est le livre que tu apprécies le plus ? Que t'a-t-il apporté ?

Célébration

Qu'est-ce qui t'étonne le plus dans la vie ?

**Émotions
Sentiments**

Que ressens-tu quand on te donne un ordre avec lequel tu n'es pas d'accord ?

**Émotions
Sentiments**

Quelle est l'émotion que tu aimes le moins vivre ?

**Émotions
Sentiments**

Qu'est-ce qui te fait vraiment peur ?

**Émotions
Sentiments**

Mime comment ça se passe
quand tu es triste.

Émotions
Sentiments

Parle d'une situation qui te décourage
particulièrement.
Explique pourquoi.

Émotions
Sentiments

Quel genre de paysages
apprécies-tu particulièrement ?

Faire
Connaissance

Parle de quelque chose de surprenant
que les autres *a priori* ne connaissent
pas de toi.

Faire
Connaissance

Dans quelle situation t'ennuies-tu ?

Faire
Connaissance

—
—
Qu'est-ce que tu apprécies le moins
chez les adultes ?

—
—
**Faire
Connaissance**

—
—
Quelle décision prendrais-tu
si tu étais le dirigeant de la terre ?

—
—
**Faire
Connaissance**

—
—
Si une fée te donnait un don pour
toute ta vie, lequel choisirais-tu ?

—
—
La Vie

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

—
—
La Vie

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

—
—
La Vie

Si tu avais une baguette magique,
que choisirais-tu de changer
dans ta vie maintenant ?

La Vie

Comment te vois-tu
quand tu seras âgé ?

La Vie

Imagine une chose que tu pourrais
faire dans ta vie
et qui la rendrait plus belle.

La Vie

Que deviendrait ta vie
si tu devais déménager
à l'autre bout de la planète ?

La Vie

Choisis une relation pas facile pour toi
en ce moment et exprime ce que tu
aurais envie de dire à la personne

Connaissance de Soi
Expression de Soi

—
—
Quel métier aimerais-tu
le moins faire ?

—
—
Connaissance de Soi
Expression de Soi

—
—
Qui es-tu ?
Réponds en une phrase.

—
—
Connaissance de Soi
Expression de Soi

—
—
Si tu pouvais changer
une seule chose dans ta vie
que changerais-tu ?

—
—
Connaissance de Soi
Expression de Soi

—
—
Dans quelle circonstance es-tu le plus
dur avec toi-même ?
Que te dis-tu ?

—
—
Connaissance de Soi
Expression de Soi

—
—
Arrives-tu facilement à dire à
quelqu'un que tu l'aimes ?

—
—
Connaissance de Soi
Expression de Soi
—
—

Avec quelles personnes
te sens-tu le plus à l'aise ?

Besoins

Comment exprimes-tu
ta créativité ?

Besoins

Aimes-tu le silence ? Pourquoi ?

Besoins

Choisis un besoin et mime-le.
Les autres doivent le deviner.

Besoins

Est-ce que tu fais assez
ce qu'il te plaît à ton goût ?

Besoins

Fais-tu facilement confiance
à quelqu'un ?

Besoins

Quels sont les besoins que ne remplit
pas Picsou en accumulant des pièces
d'or dans son coffre ?

Besoins

Trouve au moins trois besoins
que tu satisfais en allant à l'école.

Besoins

Choisis un objet que tu utilises
tous les jours. Décris-le, ainsi que
la manière dont tu l'emploies.

Observations

Ferme les yeux immédiatement après
avoir lu cette carte et donne au moins
cinq particularités de votre voisine ou
voisin de gauche.

Observations

—
—
—
Les yeux fermés, décris le plus précisément possible l'endroit où tu te trouves en ce moment.

—
—
—
Observations

—
—
—
Choisis un objet dans la pièce et décris-le pendant deux minutes.

—
—
—
Observations

—
—
—
Donne trois éléments que tu as remarqués au cours de ta dernière promenade.

—
—
—
Observations

—
—
—
Pense à un arbre que tu aimes beaucoup et décris-le.

—
—
—
Observations

—
—
—
Demande à ton voisin de gauche de dessiner le visage de ta maman. Décris-le soigneusement pour lui.

—
—
—
Observations

Parle d'un ami ou d'une amie et ne donne que ce qu'elle fait que tu apprécies, sans commentaires.

Observations

Décris ce qui se passe en ce moment quand tu respires.

Observations

Cite trois actions que tu imagines ne jamais pouvoir réaliser.

**Actions
Demandes**

Cite trois actions que tu as faites qui ont embelli la vie de quelqu'un.

**Actions
Demandes**

Qu'as-tu du mal à demander ?

**Actions
Demandes**

Partage une demande
que tu as faite
et dont tu es très content.

Actions
Demandes

A quelle demande
n'oses-tu pas dire non ?

Actions
Demandes

Que pourrais-tu demander maintenant
à ton voisin de gauche qui te rendrait
la vie plus belle ?

Actions
Demandes

Que pourrais-tu dire
au contrôleur du train
alors que tu n'as pas de billet ?

Actions
Demandes

Décris une situation qui te choque.
Que pourrais-tu demander
pour la changer ?

Actions
Demandes

—
—
Que pourrais-tu demander,
si tu te sentais triste ?

—
—
Actions
Demandes

—
—
Dans quelle situation
as-tu le plus de mal à t'écouter ?

—
—
Auto-empathie

—
—
A quel moment de la journée
arrives-tu le mieux à t'écouter ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Comment te sens-tu quand tu as
réussi à dire quelque chose
de difficile à exprimer pour toi ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Dis au moins une chose
que tu pourrais faire
pour retrouver ton calme
quand tu es énervé.

—
—
Auto-empathie
—
—

—
—
Quand tu es fâché
que se passe-t-il dans ton corps ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Revis le dernier moment passé
avec ton animal préféré.
Dis ce que tu as éprouvé.

—
—
Auto-empathie

—
—
Es-tu ami avec toi-même ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Parle d'un moment où
tu as eu peur comme s'il s'agissait
de quelqu'un d'autre.

—
—
Auto-empathie

—
—
D'après toi, combien de personnages
différents sont à l'intérieur de toi ?

—
—
Auto-empathie

—
—
Quelle partie de ton corps
attire le plus ton attention ?

—
—
Écoute du Corps

—
—
A quel organe de ton corps fais tu
souvent attention et pourquoi ?

—
—
Écoute du Corps

—
—
Mets-toi debout.
Porte ton attention dans tes pieds
et décris ce que tu ressens.

—
—
Écoute du Corps

—
—
A deux, un 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.

—
—
Écoute du Corps

—
—
Chacun se relie à son sens privilégié
(vue, toucher, ouïe, goût odorat)
et fait part aux autres
de comment il l'emploie.

—
—
Écoute du Corps

Imagine comment sera ton rapport à ton corps quand tu auras atteint quatre-vingts ans et décris-le aux autres.

Fais part à ton voisin de gauche d'une partie de ton corps que tu aime peu. Celui-ci a alors deux minutes pour se faire l'avocat de cette partie.

Relie-toi à ta respiration pendant une minute, sans essayer de la changer. Comment te sens-tu après ?

Saute sur place pendant une minute. Reste debout et décris les sensation de ton corps, juste après. Sois attentif aux modifications et décris-les pendant une minutes trente.

Deux face à face, chacun observe l'autre et essaie de ressentir ce qu'il ressent dans son corps (quelles sont les parties tendues et celles qui sont relâchées). Décrire et vérifier avec l'autre si ça correspond à son ressenti ?

Écoute du Corps

—
—
Demande à votre voisin de gauche de jouer comme s'il était quelqu'un que tu n'aimes pas et donne-lui de l'empathie pendant une minute.

—
—
Empathie

—
—
Quinze secondes après avoir lu cette carte, donne de l'empathie à la personne en face de toi.

—
—
Empathie

—
—
Exprime ce que pourrait ressentir Harry Potter après avoir remporté son premier match de quidditch ?

—
—
Empathie

—
—
Choisis un objet dans la pièce et donne-lui de l'empathie.

—
—
Empathie

—
—
Qu'est-ce que ça te fait de recevoir de l'empathie ? Si tu as du mal à répondre, demande à ton voisin de gauche de t'en donner et décris ce que tu ressens.

—
—
Empathie
—
—

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

Empathie

Parle d'une situation difficile
pour toi et ton voisin de droite
te donne de l'empathie.

Empathie

Demande à ton voisin de droite
de parler de ce qu'il aime le moins
à l'école et donne-lui de l'empathie.

Empathie

Relie-toi à quelque chose
que tu apprécies vraiment chez toi
et demande de l'empathie
à ton voisin de droite.

Empathie

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

**Pour défouler
nos Chacals**

Choisis dans la pièce
un objet qui t'attire peu
et exprimes-lui ton dégoût.

**Pour défouler
nos Chacals**

Joue une dispute de sœur/frère
avec la personne en face de toi,
en exagérant un maximum.

**Pour défouler
nos Chacals**

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

**Pour défouler
nos Chacals**

Choisis et cite une manière d'être
d'une personne du groupe, pose
ensuite la question « Pourquoi a-t-elle
cette attitude ? ». Chacun à tour
de rôle donne ses préjugés.

**Pour défouler
nos Chacals**

Demande à une personne du groupe
de t'accueillir avec bienveillance
et fais-lui part des jugements
que tu as sur toi.

**Pour défouler
nos Chacals**

Toi et ton voisin de droite choisissez chacun une profession envers laquelle vous avez un préjugé. Vous devez faire deviner la catégorie et au moins un préjugé, au moyen d'une mise en scène sans paroles.

Choisis un sujet de discussion avec ton voisin de gauche. Mettez-le en scène pendant 2 minutes. Sera vainqueur celui qui aura formulé la demande jugée la plus abracadabrante.

Tu as une minute pour plaider l'intérêt du mensonge.

Choisis une personne avec qui tu ne t'entends pas. Demande à celui assis en face de toi de la représenter pendant une minute au moins. Dis-lui tout ce que tu pense d'elle.

Qu'est-ce qui se passe en toi quand quelqu'un te donne un ordre ?

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

**Pour défouler
nos Chacals**

Auto-empathie