

Règles du jeu de questions autour de la CNV

Quelques principes de ce jeu :

Ces questions sont des occasions pour apprendre à mieux se connaître, se dévoiler, communiquer son authenticité et approfondir la CNV. Nous vous invitons à répondre à partir de votre ressenti de l'instant, en exprimant vos sentiments et vos besoins. Pour chaque réponse, donnez le pourquoi, afin d'en retirer le maximum de saveur et qu'elle fournisse le maximum d'éléments. Par exemple, à la question « Quelle est l'émotion avec laquelle vous avez le rapport le plus difficile ? », ne vous contentez pas de dire « la peur » ou « la colère », mais de préciser votre rapport avec cette émotion.

Règles possibles pour le départ du jeu :

Sauf indication contraire sur la carte, chacun des présents donne sa réponse à la question posée. Dans les cas où tout le monde aura parlé, nous invitons celui qui a tiré la carte à conclure en donnant son ressenti.

A partir de huit joueurs, pour conserver l'attention donnée aux réponses, nous suggérons que seuls les trois ou quatre premiers qui s'en sentent l'élan parlent. Pour conserver l'intérêt et la spontanéité des échanges, il peut être utile de poser comme règle de ne pas réfléchir à sa réponse ou de ne pas parler plus de trois phrases.

Pour préserver la force de l'authenticité, il nous paraît important que vous répondiez à partir de votre ressenti et de ne pas de faire usage de votre imagination. Si vous souhaitez exercer votre créativité, la rubrique « pour défouler nos chacals » vous le permettra.

Si vous voulez pimenter le jeu et lui donner un aspect plus coopératif, nous proposons que vous trouviez un défi commun pour tous les membres de votre groupe. Par exemple, le défi peut être axé sur la force de l'authenticité. Après chaque intervention, chaque auditeur précise s'il a été touché par l'authenticité de celui qui s'est exprimé.

Si vous souhaitez assurer un déroulement harmonieux du temps de jeu, vous pouvez vous donner des garants avec un gardien du temps (qui signale les longueurs et les baisses d'énergie), un gardien du rythme (qui veille à ce que l'attention reste bien focalisée sur les sentiments et les besoins) ou un gardien de l'empathie (qui reformule quand cela lui paraît aidant et se tient à disposition pour soutenir les personnes touchant à un point douloureux).

Suivant qu'il est employé dans un cadre familial ou entre amis ou dans un groupe de pratique de CNV, ce jeu peut être exploité différemment. Nous vous invitons à fixer vous-mêmes les règles qui vous paraissent les plus adéquates, en vous aidant de celles posées ci-dessus.