

Empathie selon la Communication non Violente (CNV)
de Marshall Rosenberg

Pratique au 3DD - 26 avril 26 - www.nvcgeneva.ch
Annoncée sur www.meetup.com : Practice to speak and receive from the heart

Thème : Cette séance pratique est animée par Caroline Lecureur et le thème est « L'empathie » avec des cercles d'empathie et le regret empathique et la réconciliation avec soi-même – liés aux chapitres 7 « Recevoir avec empathie », 8 « Le pouvoir de l'empathie » et 9 « Se connecter avec compassion à soi-même » du livre de Marshall Rosenberg « La communication non violente : un langage de vie ».

Début de la pratique :

Cercle d'introduction de tous les participants : 2 min, prénom et nommer au moins une chose pour lequel la personne est reconnaissante aujourd'hui (Travaille sur la Gratitude)

Centrage Mini méditation et exercices de respiration

Yeux fermés : avec quoi je viens aujourd'hui, comment je me sens émotions et sensations physiques, juste observer sans jugement ce qui est, mon intention pour la pratique du jour. Ancrer cela avec la respiration.

Introduction :

. 4 étapes : OSBD Observation Sentiment Besoin Demande
. La responsabilité et l'empathie selon la CNV (et ce qui empêche l'empathie)
. Le cadre de la pratique du jour : temps (2h30) et déroulé de la séance
Confidentialité de ce qui est dit pendant la pratique ;
Liberté de pratiquer ou non les exercices ;
l'est un cours de pratique sans formateur CNVC certifié www.cnvc.org/trainers;
il n'y a pas d'effet thérapeutique à attendre, le but est de pratiquer et d'apprendre le processus de la CNV.

Cercles d'empathie en CNV :

Intention : Quand l'attention est portée sur le partage, cela permet de prendre le temps de dévoiler ce qui est présent sur le moment.

Inspiré de <https://www.youtube.com/watch?v=E7N7gxUtNGM>

Pratique de Ondine Delavelle formatrice non certifiée en CNV

Règles: Pratique de groupe, 10 min chacun, à répéter jusqu'à ce que chacun ait eu son tour

- A choisit comment il souhaite être écouté par B (en silence, répéter la question, interrompre, refléter, chercher les besoins de CNV,...).

Il répond à la question « Comment allez-vous vraiment ? ».

(Travaille sur l'expression authentique)

- B pose la question, écoute et reformule (si nécessaire).

(Travaille sur l'écoute authentique)

- C fait attention au temps.

(Tient le cadre du temps et de sécurité émotionnelle et d'équité)

- D (et les autres participants) observe silencieusement ou devine les besoins nommés, ou encore comment le dialogue est reçu intérieurement par l'observateur avec l'auto-empathie.
(Travaille sur l'autoreflexion, la gestion de ses ressources, deviner les besoins ou encore être inspiré par l'échange en cours)

Regret empathique et réconciliation avec soi-même

Intention : Trouver du sens et s'offrir de l'empathie/bienveillance/douceur sur un moment du passé qui reste chargé quand on se le rappelle (regret, honte, culpabilité, colère, tristesse,...)

Pratique de Irmtraud Kauschat, formatrice certifiée en CNV

Règle : Réflexion individuelle sur les 8 questions (prendre des notes mentales ou écrites) 5min, puis partage en groupe de 2 ou 3 selon le temps

5 min : quels étaient les besoins nourris par mon action passée et les stratégies que je souhaite mettre en place chacun ou

10/15 min : explication de la situation brute puis avec les étapes OSBD et l'empathie à soi/à l'autre

1. Repensez à une situation où vous avez fait ou dit quelque chose que vous regrettez maintenant. Qu'avez-vous fait ou dit ? (observation)
2. Que vous dites-vous maintenant ? (jugement, reproche, observation d'un processus intérieur)
3. Que ressentez-vous en repensant à cette situation ? Où, dans votre corps, pouvez-vous le ressentir ? (sensation)
4. Prenez un instant pour vous connecter à cette sensation, par exemple en posant une main (ou vos mains) sur cet endroit de votre corps. (sensation)
5. Revenez maintenant à la situation initiale. Essayez d'imaginer quels besoins avez-vous tenté de satisfaire en agissant ainsi ? (besoins)
6. Prenez un instant pour reconnaître que vous avez essayé de satisfaire des besoins. Essayez de vous concentrer uniquement sur les besoins que vous avez tenté de satisfaire, et mettez le résultat de côté pour l'instant. (besoins)
7. Comment vous sentez-vous maintenant ? (sentiment)
8. Avez-vous une demande à vous-même ? (demande) – Peut-être souhaitez-vous prendre le temps de faire votre deuil ? Peut-être souhaitez-vous approfondir votre empathie envers vous-même ou demander à quelqu'un d'autre de vous écouter avec bienveillance ? Peut-être êtes-vous prêt(e) à écouter l'autre personne avec empathie ?

Fin de la pratique :

Centrage Mini méditation et exercices de respiration

Yeux fermés : comment je me sens émotions et sensations physiques, les besoins nourris et non nourris voire les regrets, nommer au moins une chose avec laquelle je repars aujourd'hui. Ancrer cela avec la respiration.

Partage : Chaque participant : 2 min, Retour d'expérience globale et nommer au moins une chose avec laquelle je repars aujourd'hui

Tirage de carte : Pour l'inspiration, tirer une carte et regarder si c'est un soutien et les besoins nourris. Les messages de l'Univers d'Annie Marquier