

Rapporteur : Marine SEL La Rochelle (17)

Nicolas a co-créé une école alternative UPAYA par nature (du Sanscrit « transmettre de cœur à cœur »)

Inspiré des Colibris, de Pierre et Sophie Rabhi à la Ferme des enfants. Pratique la CNV depuis 5 ans et poursuit son parcours de certification de formateur CNV. Accompagne et coache des groupes depuis 3 ans.

Inspiré par Véronique Gaspard (Déclic CNV et Education) et Lilian Cobo, formatrice CNV – Cercle de femmes.

Nicolas propose une approche de la CNV de manière empirique, « bien connecter pour bien collaborer »

Il nous invite à nous rencontrer en mode speed dating, à l'aide de plusieurs exercices :

Exercice 1 – Nous formons deux cercles de 20 personnes volontaires en face à face (par deux), et chacun-chacune choisit une image d'arbres proposées sur une table par Nicolas.

Consigne : le cercle intérieur ECOUTE sans rien dire, en silence, et le cercle extérieur **exprime pourquoi cette carte vous a choisi** (durée 2 mn) et l'on inverse les rôles.

Puis Nicolas est curieux de savoir ce que ça nous a permis de voir, de nourrir. Chacun s'exprime et Nicolas note au tableau :

- S'exprime – Bienveillance – Partage – Expression – Ecoute – S'écouter soi même – Décontraction – Paisible – S'accueillir – Concentration – Plaisir – Observation – Intuition – Torturée, tortueux – Besoin de mouvement – Emotion – Présence – Attention – Ancrage – Enracinement – Joie de la rencontre – Exister – Recevoir – Transmettre – Complicité – Plénitude – Complétude – Inspiration – Echange – Confiance – Enthousiasme –

Exercice 2 – Le cercle intérieur se déplace d'une chaise vers la gauche (nous changeons donc de partenaires)

Consigne : le cercle intérieur partage avec le cercle extérieur « **De quoi a besoin l'arbre pour s'épanouir ?** » et observez-vous dans votre posture d'écoute (empathique) 2 minutes par participant, puis Nicolas note au tableau :

De sens – groupe et soutien – de fantaisie et de liberté – Besoins vitaux (physiologiques...) Energie – Elan – Sécurité – Esthétisme – Empathie (mettre beaucoup de soi) – Harmonie – Equilibre – Enracinement – Accompagnement de soi – Beauté – Recevoir et Accueil – Gaïeté – Jeu (jouer) – Lumière – Epanouissement

Marshall Rosenberg, créateur de la CNV, d'origine juive, se faisait taper quand il était petit, et il voyait que les gamins y prenaient plaisir. Et en rentrant chez lui sa famille prenait plutôt soin des uns et des autres et se faisaient du bien. Il comprend ainsi qu'il y a

deux types de langage. Nicolas Traduit ce qu'il entend : la langue « chacal » qui insulte et juge, et la langue « girafe » qui repose sur un trépied, celui de « l'empathie », de « l'auto empathie », de « l'expression empathique », et sur une 4^{ème} patte « l'éducation ».

Marshall a choisi le symbole de la girafe car c'est le mammifère terrestre au plus gros cœur, et un long cou pour prendre de la hauteur (avoir un autre point de vue), se mettre en position méta. Et elle n'a pas de prédateur dans la brousse ou la savane. Et de plus la girafe sait poser des limites (à coups de sabots si besoin)

La CNV c'est au-delà du langage, nous notons les SENTIMENTS et les BESOINS. Les besoins sont universels, ça nous parle, c'est dans nos tripes !

Exercice 3 – Le groupe intérieur se déplace à nouveau d'une place sur la gauche.

Sentiments/Besoins : **Quelle stratégie je vais mettre en place pour nourrir mon besoin ?** Le groupe intérieur écoute de manière empathique et silencieuse. Le groupe extérieur pose la question : -« **Comment ça va ?** » 2 minutes chacun

Puis Nicolas note au tableau comment ça a été cette expérience du « **Comment ça va ?** » :

- Ca a nourri de la connexion – Permet de percevoir ce qui se joue chez moi, prendre son bout de la responsabilité de reprendre le pouvoir sur moi. La CNV invite à identifier ce qui se joue chez moi et à accepter ce bout de responsabilité.

En CNV on va parler d'instant 1^{er} et d'instant second. Image du cerveau comme une empilation de cerveaux : un cerveau reptilien, un cerveau de mammifère et le néocortex.

Le cerveau mammifère est caractérisé par cet instant 1^{er} : Attaque – Défense - Inhibition – Fuite. Quand on parle d'un instant premier : c'est l'attaque, la cocotte minute (exemple de la chambre de l'ado en grand désordre...J'en ai marre c'est le bordel ! tu es nul (le)...) est-ce que j'ai vraiment envie de vivre cette relation avec mon ado ?

La CNV c'est un chemin de conscience. L'invitation c'est de basculer dans l'instant second, de le TRADUIRE en moment girafe, de comprendre le besoin chez l'autre. -« Observez- observez – observez ! » : n'essayez pas de changer l'autre. Instant second : quand je vois cette chambre en grand désordre, j'enrage alors que j'ai juste envie de prendre soin, besoin d'ordre... Je traduis, je suis moins en cocotte minute.

Attention, quand nos enfants nous voient arriver avec notre langage girafe, c'est une phase exécration ! Marshall disait – « Quand vous avez intégré les principes de la CNV, allez passer un weekend chez vos parents ! ». Ensuite l'expression authentique prendra le dessus et cette phase s'estompera.

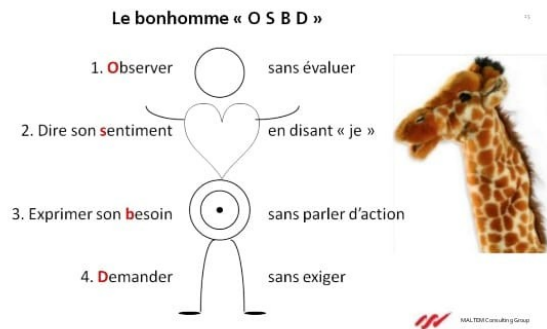
Est-ce que ça vous parle tout ça ? Les participants acquiescent !

Connexion before action disait aussi Marshall

Référence externe : quasi absolue

Référence interne : relative, change constamment

Ensuite nous allons découvrir le langage des sentiments « Comment ça va ? »



Et derrière tout ça il y a quand même un cadre, celui de **L'INTENTION**. C'est quoi mon intention ? **C'EST VIVRE DES RELATIONS DE QUALITE**

Et deuxième intention, **c'est ETRE DANS L'ICI ET MAINTENANT**

Exercice 4 - Tous les participants debout forment un grand cercle, et Nicolas invite un participant à exprimer une passion au milieu du cercle/

Thomas exprime : « Le SLAM ». Qui aime le SLAM : quelques participants se rapprochent du centre. Qu'est-ce que ça nourrit chez toi Thomas ? : - « un besoin d'expression »

Qui partage ce besoin d'expression ? TOUS se rapprochent du centre !

François exprime sa passion : « La guitare » ; qui aime la guitare ? presque tous se rapprochent du centre. Qui sait jouer de la guitare : très peu de participants. Ca te permet quoi ? : « L'harmonie - le partage ». Qui a besoin de partager ça ? TOUS !

Monique exprime sa passion « le vélo en ballade sportive » : Ca nourrit un sentiment de liberté. Qui a besoin de liberté ? : TOUS !

Annaïck exprime sa passion de la danse, du tango argentin. Ca nourrit un besoin d'évasion, de légèreté. Qui a besoin de légèreté ? Presque TOUS !

A votre avis, que permet cet exercice ?

- Une partie de l'autre c'est nous
- Le partage
- On est dans la même histoire
- Nos besoins sont universels

C'est de l'interdépendance ? Si je fais un pas peut-être que ça peut aider l'autre à faire un pas aussi. Qu'est-ce que ça me dit quand quelqu'un me parle de sa passion ? : Que nous partageons les mêmes besoins. Et que pour nourrir un besoin il y a 7 milliards de stratégies (autant que d'êtres humains sur terre)

Et retour en grand cercle assis pour la conclusion. Nicolas nous invite à prendre 30 secondes de nous à nous, en silence, les yeux fermés si vous voulez. Qu'avez-vous envie de dire ? un mot ?

- Détente – rigolade – Un début de chemin magnifique – Merci – Sincérité – Vérité – Essentiel – Gratitude – De la paix est possible – Calme – Impressionnante qualité (Nicolas et le cercle) – Epoustouflée – Compassion – Résonance – C'est beau à voir, ça nourrit de l'espoir, ça fait du bien – Bien-être – Amour inconditionnel de soi et des autres – Intense – Recentrage – Harmonie – Observation – Curiosité – Cercle – S'entendre – Humanité – Convivialité – Grain de CNV – Espoir en la fraternité – Intelligence – Partage – Convivialité – Transmission – Communion – Partage – Légèreté – Profondeur – Espoir – Ecouter – Solidarité – Confiance – Groupe chaleureux – Changement – Emotion – Plaisir et Malaise

Un grand merci !

Fin 18h50