



QUELLE EST
MON INTENTION ?

OBSERVATIONS

JUGEMENTS
ET PENSÉES
SUR L'AUTRE
ET SUR MOI

SENTIMENTS
&
SENSATIONS CORPORELLES



BESOINS - ÉLANS DE VIE



CHOIX

DEMANDE

DEMANDE

BESOINS - ÉLANS DE VIE

Accomplissement
Réalisation de soi

Amour

Appartenance

apartirdemaintenant.com

Interdépendance

Intimité

Jeu - Loisir

Mouvement

Ordre - Repères

Paix

Repos - Détente

Respect
Considération

Respect du rythme
Temps d'intégration

Rire - Légèreté

Santé

Avoir sa place

Sécurité matérielle

Sens

Simplicité
Fluidité

Tendresse
Chaleur humaine

Trouver sa place

Etre vu-e dans
la beauté de
qui je suis

Equité

Amour de soi

Evolution
Changement

apartirdemaintenant.com

Reconnaissance
Appréciation

Authenticité
Vérité
Transparence

Lucidité
Voir ce qui est

Ressourcement

Calme - Sérénité

Préservation temps,
énergie
ressources

Sécurité
Protection

Confiance

Expérimenter
l'intensité de la vie

Soutien - Aide

Coopération
Collaboration

Equilibre entre
donner et recevoir

Prendre sa place

Intégrité
Alignement

Assumer la
responsabilité
de ses choix

Expression

Faire le deuil

Gratitude
donner & recevoir

Douceur
Délicatesse

Émerveillement
Waouh !

Écoute
Empathie
Compassion

apartirdemaintenant.com

Autonomie
Choix
Liberté

Beauté
Harmonie

Bienveillance

Célébrer la vie,
les réalisations

Choisir ses valeurs,
rêves et buts

Clarté
Comprendre

Confiance en soi

Connexion

Contribuer
Prendre soin

Acceptation
de ses limites

Créativité
création

Dignité

INTENTIONS

<p>apartirdemaintenant.com</p> <p>INTENTION</p> <p>Me rencontrer Prendre soin de moi</p>	<p>INTENTION</p> <p>Me rencontrer et rencontrer l'autre Prendre soin de la relation</p>	<p>INTENTION</p> <p>Rencontrer l'autre Prendre soin de l'autre</p>
--	---	--

SENTIMENTS DÉSAGRÉABLES

<p>Perdue Perdu</p> <p>PEUR</p>	<p>Angoissée Angoissé</p> <p>PEUR</p>	<p>Nerveuse Nerveux</p> <p>PEUR</p>
<p>Agitée Agité</p> <p>PEUR</p>	<p>Effrayée Effrayé</p> <p>PEUR</p>	<p>Inquiète - Soucieuse Inquiet - Soucieux</p> <p>PEUR</p>
<p>Méfiant Méfiant</p> <p>PEUR</p> <p>apartirdemaintenant.com</p>	<p>Préoccupée Préoccupé</p> <p>PEUR</p>	<p>Terrorisée Terrorisé</p> <p>PEUR</p>
<p>Paniquée Paniqué</p> <p>PEUR</p>	<p>Honteuse Honteux</p> <p>PEUR</p>	<p>Consternée Consterné</p> <p>TRISTESSE</p>
<p>Désolée Désolé</p> <p>TRISTESSE</p>	<p>Démotivée Démotivé</p> <p>TRISTESSE</p>	<p>Malheureuse Malheureux</p> <p>TRISTESSE</p>
<p>Découragée Découragé</p> <p>TRISTESSE</p>	<p>Désespérée Désespéré</p> <p>TRISTESSE</p>	<p>Fragile Vulnérable</p> <p>TRISTESSE</p>

TRISTESSE

Mélancolique

TRISTESSE

Triste

TRISTESSE

Déçue
Déçu

COLÈRE

apartirdemaintenant.com

A bout

COLÈRE

Agacée
Agacé

COLÈRE

Choquée
Choqué

COLÈRE

En colère

COLÈRE

Écœurée
Écœuré

COLÈRE

Fâchée
Fâché

COLÈRE

Furieuse
Furieux

COLÈRE

Energée
Energé

COLÈRE

Dégoutée
Dégouté

COLÈRE

Contrariée
Contrarié

COLÈRE

Frustrée
Frustré

COLÈRE

Impatiente
Impatient

COLÈRE

Hors de moi

FATIGUE

Crevée
Crevé

FATIGUE

Epuisée
Epuisé

FATIGUE

Fatiguée
Fatigué

FATIGUE

apartirdemaintenant.com

Lasse
Las

FATIGUE

Saturée
Saturé

CONFUSION

Divisée - Partagée
Divisé - Partagé

CONFUSION

Embarrassée
Embarrassé

CONFUSION

Hésitante
Hésitant

CONFUSION

apartirdemaintenant.com

Sceptique

CONFUSION

Tirillée
Tirillé

CONFUSION

Démunie
Démuni

CONFUSION

Indécise
Indécis

CONFUSION

Débordée
Débordé

CONFUSION

Impuissante
Impuissant

SURPRISE

Etonnée
Etonné

SURPRISE

Perplexe

SURPRISE

Sidérée
Sidéré

SURPRISE

Surprise
Surpris

SURPRISE

Stupéfaite
Stupéfait

CONFUSION

Confuse
Confus

SENTIMENTS AGRÉABLES

<p>AMOUR</p> <p>Pleine de tendresse Plein de tendresse</p>	<p>AMOUR</p> <p>Proche</p>	<p>AMOUR</p> <p>apartirdemaintenant.com</p> <p>Amoureuse Amoureux</p>
<p>GRATITUDE</p> <p>Reconnaissante Reconnaissant</p>	<p>GRATITUDE</p> <p>Émue - Touchée Ému - Touché</p>	<p>GRATITUDE</p> <p>Honorée Honoré</p>
<p>GRATITUDE</p> <p>Pleine de gratitude Plein de gratitude</p>	<p>CALME</p> <p>Sereine Serein</p>	<p>CALME</p> <p>Soulagée Soulagé</p>
<p>CALME</p> <p>apartirdemaintenant.com</p> <p>Calme</p>	<p>CALME</p> <p>Confiante Confiant</p>	<p>CALME</p> <p>En paix</p>
<p>CALME</p> <p>A l'aise</p>	<p>CALME</p> <p>Tranquille</p>	<p>CALME</p> <p>Sûre de moi Sûr de moi</p>
<p>CALME</p> <p>Alignée - Centrée Aligné - Centré</p>	<p>CALME</p> <p>Rassurée Rassuré</p>	<p>JOIE</p> <p>Ravie Ravi</p>

JOIE

Enchantée
Enchanté

JOIE

Comblée
Comblé

JOIE

Contente
Content

JOIE

Enthousiasmée
Enthousiasmé

JOIE

Excitée
Excité

JOIE

Heureuse
Heureux

JOIE

Joyeuse, gaie
Joyeux, gai

JOIE

Légère
Léger

JOIE

Optimiste

JOIE

Insouciante
Insouciant

JOIE

Epanouie
Epanoui

JOIE

Satisfaite
Satisfait

INTERÊT & OUVERTURE

apartirdemaintenant.com

Stimulée
Stimulé

INTERÊT & OUVERTURE

Déterminée
Déterminé

INTERÊT & OUVERTURE

Intéressée, Fascinée
Intéressé, Fasciné

INTERÊT & OUVERTURE

Motivée
Motivé

INTERÊT & OUVERTURE

Nourrie
Nourri

INTERÊT & OUVERTURE

Ouverte
Ouvert

INTERÊT & OUVERTURE

apartirdemaintenant.com

Attentive
Attentif

INTERÊT & OUVERTURE

Attirée
Attiré

INTERÊT & OUVERTURE

Curieuse
Curieux

INTERÊT & OUVERTURE

Ebahie
Ebahi

INTERÊT & OUVERTURE

Engagée
Engagé

INTERÊT & OUVERTURE

Passionnée
Passionné

SURPRISE

Surprise
Surpris

SURPRISE

apartirdemaintenant.com

Emerveillée
Emerveillé

SURPRISE

Etonnée
Etonné

SURPRISE

apartirdemaintenant.com

Touchée
Touché

ÉNERGIE

Pleine d'énergie
Plein d'énergie

ÉNERGIE

Vivifiée
Vivifié

ÉNERGIE

Régénérée
Régénéré

ÉNERGIE

Remontée
Remonté

ÉNERGIE

Reposée
Reposé

ÉNERGIE

Animée
Animé

ÉNERGIE

Pleine de vie
Plein de vie

LIBERTÉ

Libre

SENSATIONS CORPORELLES

SENSATIONS CORPORELLES

Froid

SENSATIONS CORPORELLES

Lourde
Lourd

SENSATIONS CORPORELLES

Mal à l'aise

SENSATIONS CORPORELLES

Paralysée
Paralysé

SENSATIONS CORPORELLES

Picotements

SENSATIONS CORPORELLES

Retournée
Retourné

SENSATIONS CORPORELLES

Tremblotante
Tremblotant

SENSATIONS CORPORELLES

Vidée
Vidé

SENSATIONS CORPORELLES

Serrée au niveau de ...
Serré au niveau de ...

SENSATIONS CORPORELLES

Essoufflée
Essoufflé

SENSATIONS CORPORELLES

J'étouffe

SENSATIONS CORPORELLES

Étourdie
Étourdi

SENSATIONS CORPORELLES

Allégée
Allégé

SENSATIONS CORPORELLES

Détendue
Détendu

SENSATIONS CORPORELLES

Fortifiée
Fortifié

SENSATIONS CORPORELLES

Soulagée
Soulagé

SENSATIONS CORPORELLES

Stable

SENSATIONS CORPORELLES

Décontractée
Décontracté

SENSATIONS CORPORELLES

Stimulée
Stimulé

SENSATIONS CORPORELLES

Chaud

SENSATIONS CORPORELLES

Mal à ...
Mal au ...

SENSATIONS CORPORELLES

Bloquée
Bloqué

SENSATIONS CORPORELLES

Fébrile

SENSATIONS CORPORELLES

Oppressée
Oppressé

SENSATIONS CORPORELLES

Légère
Léger

apartirdemaintenant.com

SENSATIONS CORPORELLES

Tendue
Tendu

SENSATIONS CORPORELLES

L'estomac
noué

SENSATIONS CORPORELLES

Contractée
Contracté

SENSATIONS CORPORELLES

Les jambes
coupées

SENSATIONS CORPORELLES

Crispée
Crispé

SENSATIONS CORPORELLES

La gorge
serrée

SENSATIONS CORPORELLES

Le souffle
coupé

CHOIX

<p>CHOIX</p> <p>Faire une demande d'empathie à quelqu'un d'autre</p>	<p>CHOIX</p> <p>Exprimer de la Gratitude Célébrer ce qui est</p>	<p>CHOIX</p> <p>apartirdemaintenant.com</p> <p>Dire STOP</p>
<p>CHOIX</p> <p>Faire une demande de connexion</p>	<p>CHOIX</p> <p>Faire une demande de reformulation</p>	<p>CHOIX</p> <p>Faire une demande d'action</p>
<p>CHOIX</p> <p>Exprimer authentiquement ce qui se passe pour moi</p>	<p>CHOIX</p> <p>Ecouter avec empathie ce que vit l'autre</p>	<p>CHOIX</p> <p>Continuer à me donner de l'autoempathie</p>
<p>CHOIX</p> <p>Me faire une demande à moi-même</p>		

Jeu de CNV

(inspiré du jeu The No-Fault Zone créé par Sura Hart - www.thenofaultzone.com)

3 façons de jouer :

- A- Mode « Autoempathie »
- B- Mode « Rencontre »
- C- Mode « Empathie silencieuse »

A- Mode « Autoempathie »

Etape 1 : choisir la carte Intention « me rencontrer – prendre soin de moi »

et la placer sur la case Intention.

Etape 2 : écrire tous ses jugements sur un papier positionné en haut à droite.

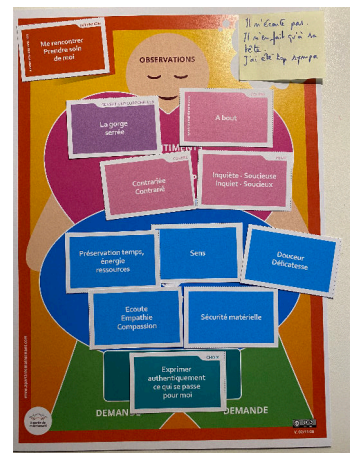
Etape 3 : choisir les cartes « Sentiments » et « Sensations corporelles »

correspondant et les placer sur le plateau.

Etape 4 : choisir les cartes « Besoins » et les placer sur le plateau.

Etape 5 : choisir la carte ou les cartes « Choix » (de la demande).

Etape 6 : respirer tranquillement et explorer si la clarification a été source d'apaisement, sinon reprendre à l'étape 2.



B- Mode « Rencontre »

Prévoir deux plateaux et deux jeux de cartes.

Se joue à deux, à partir d'une situation « stimulante ». 2 cas :

- la deuxième personne est celle concernée par la situation (dans ce cas l'élément déclencheur est exprimé sous forme d'Observations)
- la-le binôme « joue » le rôle de la deuxième personne et dans ce cas lui expliquer la situation sous forme d'Observations pour qu'elle-il puisse « se mettre à la place » de l'autre.

Les étapes 1 à 5 sont jouées en autonomie sans regarder ce

que fait la-le binôme

Etape 1 : chacun·e choisit la carte Intention « Me rencontrer et rencontrer l'autre » et la place sur Intention.

Etape 2 : chacun·e écrit ses jugements sur un papier positionné en haut sans le montrer à l'autre.

Etape 3 : chacun·e choisit les cartes « Sentiments », « Sensations corporelles » et « Besoins » correspondant à ce qu'elle-il vit et les place sur son plateau.

Etape 4 : chacun·e retire son papier « jugements » de son plateau.

Etape 5 : les deux personnes se lèvent, s'assoient à la place de l'autre et lisent à voix haute à tour de rôle toutes les cartes figurant sur le plateau de l'autre en commençant par les sentiments.

Etape 6 : chacun·e reprend sa place et peut modifier ses propres cartes en fonction de ce qui a évolué chez elle-lui, si quelque chose a évolué.

Etape 7 : les personnes mentionnent à voix haute les cartes qu'elles changent.

Etape 8 : expression mutuelle des nouveaux ressentis suite à l'étape 7. Echange à voix haute pouvant comporter des questions de clarification, écoute empathique ou expression authentique.

Etape 9 : y a-t-il des élans à prendre soin des besoins mutuels en faisant des demandes ?

Etape 10 : clôture de la séquence par une expression mutuelle de gratitude.



C- Mode « Empathie silencieuse »

Se joue seul·e, de préférence après avoir pratiqué le mode « Autoempathie »

Etape 1 : choisir la carte Intention « Rencontrer l'autre – prendre soin de l'autre » et la placer sur « Intention ».

Etape 2 : choisir les cartes « Sentiments » et « Besoins » correspondant à ce que nous croyions que l'autre peut vivre.

Etape 3 : respirer tranquillement et explorer si cette tentative de « rencontre » de ce que vit l'autre nous donne l'élan de faire un pas vers lui-elle ou nous invite à repratiquer l'autoempathie.