

## L'exercice

Vous en profiterez encore mieux en prenant votre temps, en le lisant en entier puis en suivant les consignes une à une. Vous pouvez pratiquer cet exercice autant de fois que vous voudrez, vous pouvez l'utiliser dans des situations diverses.

### Avant de commencer

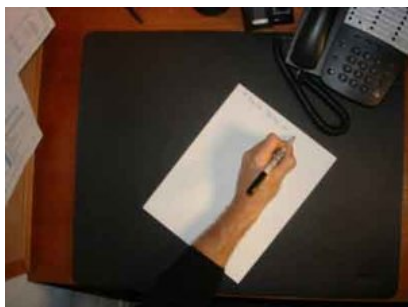
- 1) Vous aurez besoin d'un stylo et d'une feuille de papier.
- 2) Nous utiliserons des listes de besoins et sentiments. De nombreuses personnes trouvent utile de les imprimer pour ne pas être déconcentrés par les aller-retours. Il est d'ailleurs toujours pratique de disposer de listes.
- 3) Réservez-vous vingt ou trente minutes sans interruption. Cet exercice peut demander une bonne dose de concentration.

### Étape numéro 1

En haut d'une feuille de papier libre, inscrivez quelque chose que quelqu'un a dit *et* que vous n'avez pas aimé entendre.

#### Pour vous aider :

1. les gens qui choisissent une situation qui les stimule, sans toutefois être traumatisante semblent mieux réussir cet exercice au début.
2. Inscrivez la citation exacte. Pas besoin du récit ou du contexte pour cet exercice, juste la citation.





## Étape numéro 2

Dessinez un T en haut de la page et notez S à gauche et B à droite du T.



## Étape numéro 3

À gauche sous le S notez vos sentiments et comment vous vous sentez lorsque vous pensez à la phrase inscrite en haut. Vous pouvez vous référer à la liste des sentiments en ligne ou imprimée.



## Étape numéro 4

À droite, sous le B, écrivez ce dont vous aviez ou avez besoin et n'obteniez pas au moment où la situation a eu lieu. Vous pouvez vous référer à la liste des besoins en ligne ou imprimée.



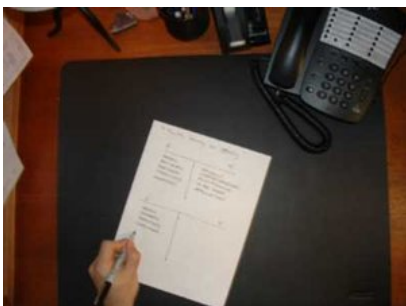
## Étape numéro 5

Prenez une minute. Fermez les yeux et détendez-vous. Regardez la liste à nouveau. Si vous êtes sûr d'avoir fini de saisir ce que vous avez ressenti, continuez l'exercice à l'étape 6. Si vous estimez qu'il manque quelque chose, reprenez les listes des sentiments et des besoins tour à tour jusqu'à sentir que vous avez terminé.



## Étape numéro 6

Dessinez une deuxième T en bas de la page avec S à gauche et B à droite, comme précédemment. Puis continuez

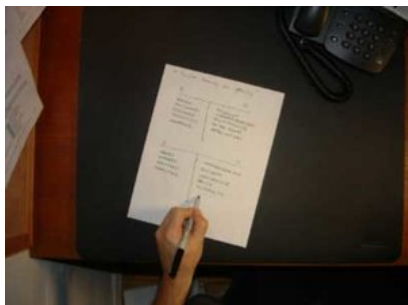


## Étape numéro 7

À gauche, sous le S, écrivez ce que vous pensez être les sentiments de l'autre personne lorsqu'elle/il adit ce que vous avez noté. Si vous n'avez pas d'idée sur ce qu'elle/il a ressenti, essayez de revenir à votre propre liste de sentiments et vérifiez à nouveau. Souvent les personnes qui ne parviennent pas à imaginer les sentiments de l'autre à cette étape sont ceux qui n'ont pas complètement fini l'exploration des leurs. Utilisez la liste à nouveau.

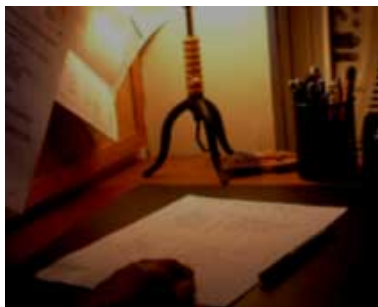
Complétez l'étape 5 puis revenez ici, avant de poursuivre vers l'étape 8

## Étape numéro 8



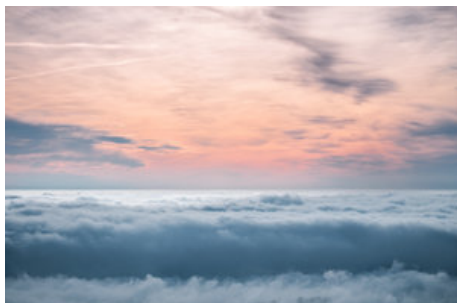
À droite, sous le B, écrivez ce que vous imaginez être les besoins de l'autre personne. Ce dont elle avait besoin et qu'elle n'obtenait pas au moment où vous avez entendu ses paroles. Comme à l'étape 7, si vous ne parvenez pas à imaginer les besoins de l'autre personne, vous pouvez vérifier votre propre liste de l'étape 5. Souvent l'étape 8 est difficile lorsque la liste de l'étape 5 n'était pas tout à fait complète. Vous pouvez vous référer à la liste des besoins en ligne ou imprimée jusqu'à la fin de l'exercice.

## Étape numéro 9



Prenez une minute. Fermez les yeux et détendez-vous. Regardez la liste à nouveau. Si vous êtes à peu près sûr d'avoir saisi une liste qui représente bien ce que l'autre a vécu, passez à l'étape suivante. Sinon, si vous estimez qu'il manque quelque chose, continuez, avec les listes, jusqu'à ce que vous soyez sûr d'avoir terminé.

## Étape numéro 10



Vérifiez si vous remarquez un changement dans vos sentiments à l'égard de ce qui vous a été dit ou de la personne qui l'a dit. Vérifiez si vous pensez que vous avez une façon nouvelle de voir les choses.... ou si vous vous sentez simplement moins contrarié qu'au début. Si c'est le cas, c'est qu'il y a eu un déplacement. Vous vous êtes consciemment orienté vers plus de compassion.

J'espère que vous avez apprécié. Si vous vous sentez pareil ou moins bien qu'avant, vous pouvez réessayer avec la même citation ou une citation sur un sujet qui n'est pas aussi «chaud» pour vous. Remarque : environ 20% des personnes qui font cet exercice ne changent pas d'avis dès la première fois. 100% des personnes qui continuent d'essayer finissent par y arriver. Dernière astuce : les personnes qui répètent cet exercice à l'infini réussissent mieux à vivre un déplacement. C'est comme développer un muscle. Gardez à l'esprit qu'il s'agit d'un « avant-goût » de la CNV et qu'il existe un ensemble plus vaste de travaux et de pratiques qui sont bien plus puissants lorsque nous améliorons nos compétences par l'apprentissage et la pratique.