

Séance numéro 2 du 9 / 10/ 25

Nous sommes un groupe de pratique CNV auto-géré situé à Décines.

Par ces présents comptes-rendus, j'ai choisi de partager nos séances d'un point de vue technique et structurel. Relu et validé par le groupe, il ne sera fait mention d'aucune personne, d'aucun nom ou d'aucune histoire personnelle. Ceci a pour but de présenter de possibles déroulés de séances et des temps d'activités réalistes.

Thème : Des sensations aux émotions

Matériel de la séance:

- jeu de cartes des sensations

- <https://fcppf.be/produit/lunivers-des-sensations/>

- jetons de couleurs (5 par personnes)

- fiche des „senti-mètres”

- <https://apartirdemaintenant.com/app/uploads/2026/01/Comment-ca-va-.pdf>

- facultatif : fiche du vocabulaires des sensations

- <https://apartirdemaintenant.com/app/uploads/2025/11/Que-se-passe-t-il-dans-mon-corps-3.pdf>

- de quoi faire écouter de la musique

- beaucoup de joie à être ensemble

Pour plus de ressources, voir ce site :

<https://apartirdemaintenant.com/documents/>

Plan de la séance

I – Rappel de la première séance

II – Météo intérieure

III – Avec extraits sonores

IV – Retour sur la séance

V – Stop ou encore

Tout la séance s'est faite en cercle et en groupe.

Attention : ceci est une suite logique de la première séance où nous avons abordé les sensations en CNV

Pour des questions d'organisation, le début de la séance a duré un peu longtemps et a raccourci le reste du temps de travail

I – Rappel de la première séance

Nous avons commencé par faire un rappel de la première séance et surtout des accords de groupe, pour vérifier si les accords convenaient à tout le monde et s'il fallait ajouter ou enlever quelque chose.

L'exercice qui suit était censé être un exercice court. Néanmoins, les développements de l'exercice, surtout dans la phase de dialogue et de retours, a permis de reconnecter

au thème principal. Nous avons donc bien „fait” la séance sans passer par ce qui était prévu.

II – Météo intérieure („la plus longue de l’histoire”)

1 – Jetons de couleurs et jeu de cartes des sensations

Reprise en main du jeu des sensations de la séance dernière. 10 cartes chacun.e pour commencer à voir le jeu, puis on les pose par terre, retournées vers soi pour former un cercle. Avec 5 jetons de couleurs chacun.e, nous posons entre 1 et 5 jetons sur les images qui correspondent à nos sensations actuelles.

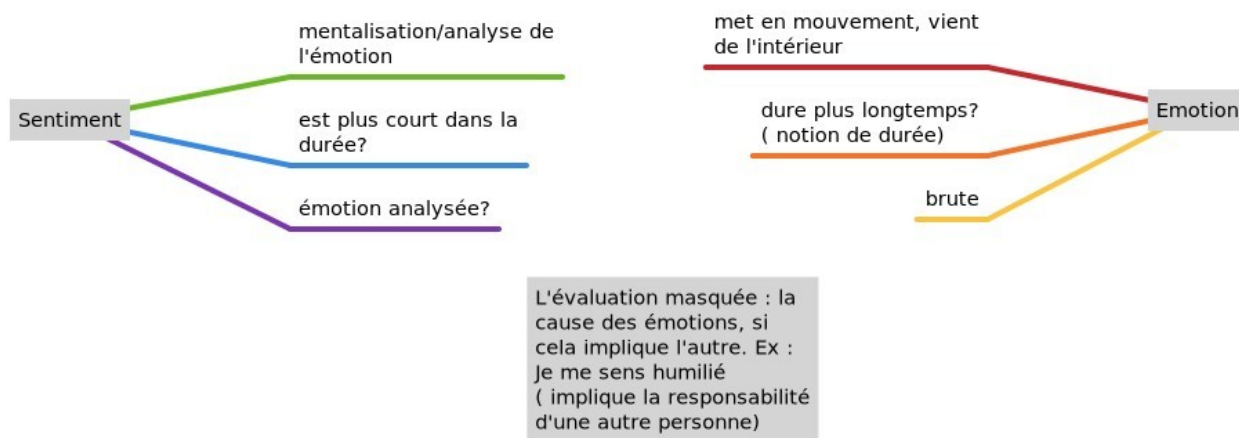
Puis nous faisons un tour de cercle avec un ou deux mots : sensations et émotions associée

NB : Réflexion sur certains mots dont on ne sait pas comment aborder si ce sont des sensations ou des émotions. La „fatigue” est-elle une sensation ou bien une émotion qui crée des sensations différentes chez différentes personnes?

Piste suivante sur les évaluations masquées cachées par des émotions mettant en cause la participation de l’autre personne.

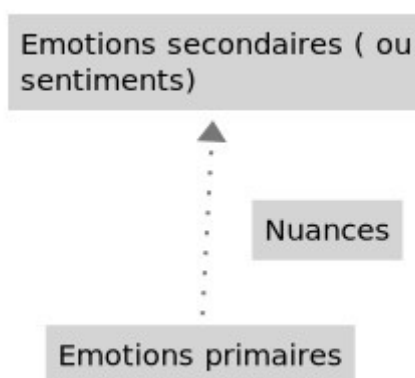
2 – Réflexion sur la différence entre les sentiments et les émotions

Quelques pistes trouvées :



3 – Lecture des définitions de la carte du jeu :

Attention : la lecture de la carte implique de dévoiler des informations sur le codage visuel des cartes. Si vous ne voulez pas le faire pour des causes pédagogiques, faites attention à l'information délivrée pendant la lecture.



4 – Distribution de la fiche des „senti-mètres”, et lien entre nos sensations et nos émotions, retour en groupe

Constatation : les émotions peuvent être multiples, contradictoires et se passer en même temps.

III – Ecoute d’extraits sonores

Rappel du vocabulaire corporel des sensations (chaud/froid etc.). Possibilité d’utiliser la fiche du vocabulaire des sensations

Ecoute d’extraits sonores d’une minute

1 – Céline Dion qui chante Edith Piaf

2 – Les Inconnus (sketch du Chasseur)

3 – Discours sur le confinement

Après chaque écoute, nous avons dit en quelques mots quelles sensations ça nous faisait et à quelles émotions on le reliait. Les réactions ont été multiples et variées.

Il est facile de passer d’une émotion à une autre en écoutant des stimuli extérieurs : est-il donc possible de le faire de soi-même en se programmant de l’intérieur?

IV – Retour en quelques mots sur la séance

V – Stop ou encore : est-ce qu’on continue ou pas sur le même thème?

Décision de continuer sur les besoins, les intentions et les évaluations masquées.