

## Séance numéro 1 du 2/09/25

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 : Pratique de la CNV et sensation corporelles

### Matériel de la séance :

-grand espace pour écrire

-post-its

-Jeu de carte des sensations : <https://fcppf.be/produit/lunivers-des-sensations/>  
(18 euros)

### Plan de la séance :

I- en groupe - Mise en place d'accords de groupe

II-en groupe - Météo de groupe

III - en groupe - Méditation

IV- en binôme - Situation de vacances et lien avec ressenti corporel

V- en groupe - Mot de fin

---

### **I- Mise en place d'accord de groupes**

La consigne était de mettre sur un post-it l'idée d'un accord en un ou deux mots, de le lire, de l'expliquer et de le mettre ensuite au tableau en les regroupant instinctivement en groupes.

« une règle important pour moi au service de l'intérêt collectif »

*Voilà les mots qui ont été écrits :* confidentialité, confiance, parler en je, météo ?, accueillir la vulnérabilité, respect de soi et des autres, liberté/patience/indulgence, légèreté, droit au stop, cadre CNV, approfondissement CNV avec légèreté, approfondissement, respect du timing, équité/horizontalité/circulation.

L'animateur a en outre proposé *d'y ajouter certaines règles :*

parler en je au lieu de tu, droit au stop si l'activité ne convient pas

droit de ne pas participer sans donner de justification, tout en restant observateur du groupe, confidentialité du groupe ( ce qui se dit dans le groupe reste dans le groupe).

Au moment de mettre en phrases complètes les mots, un mot nous a interrogé•e•s, le mot « *indulgence* », et nous amené•e•s à réfléchir au fait qu'un seul mot pouvait amener différents échos chez différentes personnes.

*L'animateur a proposé de ne pas donner de plan, pour arriver à suivre la dynamique du groupe.*

## II- Météo de groupe

Il y a eu une **méditation de sophrologie** , suivie d'une discussion courte sur comment se sentait le groupe après la méditation. La méditation a été utile du fait que la prochaine activité ouvrait sur un jeu de cartes de sensations corporelles.

Durée : 10 minutes de méditation

## III - Situation de vacances et lien avec ressenti corporel

L'animateur a distribué des cartes ( 5 chacun•e) pour présenter le jeu de carte sur les sensations, puis nous avons posé les cartes au sol. Nous avons tourné autour du cercle de cartes pour en choisir une, avant de nous rasseoir. L'idée était de penser à **une situation agréable de vacances**, de la décrire de choisir une carte qui nous y faisait penser en terme de sensation corporelle. Ensuite, le décrire en binôme.

Durée : Le tout a duré entre 20 et 30 minutes.

## IV - Le mot de fin

En cercle : en quelques minutes, penser à un **mot technique** retenu de la séance et le partager.

Puis, l'animateur a demandé si le groupe était d'accord pour continuer sur le même thème sur le mode « **stop** » ou « **encore** »

-----

En fin de séance, nous voyons généralement les envies du groupe pour la prochaine fois, qui organise la séance et toutes les questions d'organisations annexes. Un mail collectif est envoyé le soir même à tout le groupe.