

- Exercice: Le moment de Gratitude du jour -

La compréhension des principes de l'approche de la Communication Consciente (CNV) est assez facile. Par contre, son intégration et sa maîtrise dans la vie de tous les jours est beaucoup plus difficile. Une des façons de commencer à l'intégrer est d'utiliser la Communication Consciente dans des moments de gratitude (de joies). En commençant de cette façon nous exerçons le "reflex" de l'empathie dans des situations qui sont joyeuses donc, plus facile à traduire. Je vous recommande de faire cet exercice une fois par jour avec vos proches, par exemple à l'heure du souper ou à l'heure du coucher.

Demandez-vous (ou à l'autre personne): Quel est ton moment fort du jour?

Spontanément, quand tu repenses à ta journée, quel est le premier moment de bonheur qui émerge?

Qu'est-ce qui t'as amené plus de joie aujourd'hui?

1- OBSERVATION: Choisissez un seul moment. Décrivez la situation en quelques mots.

Ex: Une dame m'a sourit dans le métro ce matin...

2- Déterminez, à l'aide de votre liste de Sentiments, quelles pourraient être la vraie **ÉMOTION** que vous avez ressenti (ou que vous ressentez en y repensant).
N.B. Pas interprétations, ni vos idées, ni vos opinions...

Ex: Je me suis senti **ému**

Ex: Je me suis senti **joyeux(se)**

3- Maintenant reliez l'émotion à un **BESOIN** sur votre liste des Besoins universels et non aux stratégies qui comblent les besoins. (Rappelez-vous, les Besoins sont universels, vécu à l'intérieur de nous et **INDÉPENDANTS** des actes d'autrui)

Ex: ça a nourri mon besoin de **solidarité**

Ex: ça a nourri mon besoin de **connexion**

Quand vous faites l'exercice avec une personne qui n'utilise pas la Communication Consciente, vous pouvez utiliser ce moment pour vous pratiquer en essayant de traduire ce qu'elle vous dit sous la forme d'une hypothèse.

Ex: Votre enfant vous dit. "J'étais contente ce matin de parler avec mon amie Chloé sur Skype ..."

Vous pouvez lui dire: "T'es-tu senti **heureuse** de lui parler parce que ça a contribué à ton besoin de **connexion**, de **jeux** ... ?"

Ce faisant, vous restez dans l'interrogation et permettez à l'autre personne de rectifier si ce n'est pas le cas. Le but ici est de vous exercer à trouver quel Besoin a été nourri pour cette personne. Vous verrez que cet exercice en apparence tout simple vous permettra de mieux connaître vos proches.

