

Le jeu de rôle en CNV

Jean-Philippe Faure, Aline Bourrit, Jean-Maurice Muret, janvier 2006

Table des matières

	Page
<i>Table des matières</i>	02
<i>Origine de ce document</i>	04
<i>Objectif de ce document</i>	04
<i>Préalables</i>	04
<i>Les attitudes aidantes pour tenir un jeu de rôle</i>	05
<i>Pertinence du jeu de rôle</i>	05
<i>La force du groupe</i>	05
<i>La mise en place du jeu de rôle dans le cadre d'un groupe de pratique</i>	06
<i>Les éléments de base du jeu de rôle en CNV</i>	07
A. Le type de jeu de rôle	07
Le jeu de rôle externe	08
Le jeu de rôle interne	08
B. Le mode de communication	09
Le mode dit "chacal"	09
Le mode dit "girafe".....	09
C. Les rôles de l'animateur-trice	10
Le-La conseiller-ère	10
Le-La souffleur-euse	10
La girafe de soutien	10
Le-La jumeau-jumelle intérieur-e	10
L'avocat-e	11
L'avocat-e du diable	11
D. Les fonctions de l'espace	11
L'espace de participation stratégique	12
L'espace de participation silencieuse	12
L'espace de non participation	12
L'espace de retrait.....	12
L'espace transactionnel	13

E. Les genres de jeux de rôle	13
Les jeux de rôle évolutifs	13
Le théâtre-forum	13
L'aquarium interactif	14
Le cabaret	14
F. Les valeurs du temps	15
Le temps de durée déterminée	15
Le temps de durée indéterminée	15
Le temps de durée changeante	15
Le temps de pause	15
<i>Les conditions indispensables au jeu de rôle en CNV</i>	<i>15</i>
<i>La procédure type d'un jeu de rôle en CNV</i>	<i>15</i>
<i>Quand arrêter un jeu de rôle</i>	<i>16</i>
<i>Les quatre types de shifts, par ordre croissant de profondeur</i>	<i>17</i>
<i>Illustration du cheminement intérieur d'une personne.....</i>	<i>18</i>
Exemple de jeu de rôle	19

Origine de ce document

Pendant sa formation de formateur en Communication NonViolente (CNV), Jean-Philippe Faure a fait le constat que les connaissances se transmettaient uniquement oralement ou par l'observation de ce que faisaient les personnes certifiées en CNV. Il a trouvé son parcours de formation souvent ardu et s'est rendu compte que cela provenait du manque d'informations, notamment écrites, sur les éléments mis en jeu.

Cela l'a motivé à créer des moyens supplémentaires à l'intention des nouveaux formateurs, qui auraient de l'intérêt pour le même type de soutien. Ainsi, désireux de disposer d'un support écrit pour faciliter l'enseignement du jeu de rôle en CNV, Jean-Philippe a fait appel, en août 2004, à Aline Bourrit et Jean-Maurice Muret pour constituer une équipe de rédaction. En janvier et février 2005, ce projet de texte a été relu par Annie Plessy et Martine Casterman. Françoise Keller a élaboré l'illustration du cheminement intérieur d'une personne.

Objectif de ce document

Ce document a pour objectif de servir de support didactique pour les personnes qui transmettent la CNV, pour celles qui apprennent à la transmettre et pour les animateurs de groupes de pratique. Il est donc destiné uniquement aux formateurs en CNV, aux membres des groupes de transmetteurs ainsi qu'aux animateurs de groupes, et pas au grand public.

Ce texte, forcément schématique, ne prétend pas être complet, ni utiliser des termes et modèles qui conviennent à tous. Ses auteurs souhaitent que chacun-e adapte son contenu en fonction de ses besoins et que ce document évolue avec la vie et soit enrichi par les expériences, représentations, prises de conscience et inspirations de ceux qui l'utilisent.

Nous invitons les personnes qui auraient l'élan de contribuer à l'évolution de ce texte d'envoyer leurs commentaires à Jean-Philippe, par courriel, à son adresse électronique : jpfaure@bluewin.ch

Préalables

Nous ne voudrions pas que quiconque s'imagine, à la lecture de ce document, être capable de se lancer dans le jeu de rôle. Ce texte est mis à disposition uniquement pour soutenir une pratique, **sans laquelle il n'a pas de sens**. Cette pratique nécessite un travail préalable d'éclaircissement et de développement personnel.

Même si dans ces pages nous allons poser diverses procédures propres au jeu de rôle en CNV, l'essentiel se situe ailleurs :

- **dans une ouverture à l'énergie activée dans l'instant et dans le respect de celle-ci ;**
- **dans une qualité d'intuition, couplée à une humilité face à ce à quoi nous pouvons nous mettre en liaison ;**
- **dans une capacité de centrage et d'empathie ;**

- **dans une sensibilité aux difficultés de l'autre et à nos résistances internes ;**
- **dans une attention aux rythmes qui permettent de se relier aux besoins profonds.**

La capacité d'intuition ne peut pas s'acquérir par la volonté, mais par le lâcher prise. La capacité de se relier à la vie de l'autre ne peut pas se développer par la lecture, mais par l'expérience.

Les attitudes aidantes pour tenir un jeu de rôle

Dans un premier temps, pour assurer le meilleur soutien possible à la personne demandeuse nous pouvons nous baser sur les mêmes points que pour créer une connexion empathique :

- **Une attention non intentionnelle.** Ce que nous offrons c'est notre capacité à ne pas vouloir sauver l'autre, le consoler ou l'amener quelque part. Bref, de ne pas diriger l'énergie sur le plan de la sympathie, avec les risques de souffrance et de confusion inhérents.
- **La force de notre compassion et de notre détachement vis-à-vis de l'autre.**
- **Un accueil centré sur les sentiments et les besoins, au service du dépassement de la souffrance.**

En plus, dans le cadre du jeu de rôle, nous pouvons développer un détachement vis-à-vis du rôle que nous incarnons, afin de pouvoir accéder à la vulnérabilité du stimulus, tout en gardant le cap de l'évolution du jeu. Ce recul va nous permettre de sentir de quelle manière exprimer cette vulnérabilité. Il ne suffit pas de se relier à la vie du stimulus pour être aidant, encore faut-il arriver à la rendre intelligible à la personne qui en souffre.

Pour permettre au jeu de rôle d'aller le plus loin possible, le « programme » le plus efficace est de rester connecté avec le présent d'instant en instant. Il n'est pas utile d'avoir une vision d'un but, car cette représentation coupe souvent le lien avec les besoins du moment présent, mais de garder la confiance qu'un apaisement va émerger, pour autant que nous maintenons notre attention sur le plan des besoins. Moins nous cherchons à aller dans une direction, plus facilement un sens organique va pouvoir émerger, à travers les hésitations et le rythme propre à la personne demandeuse.

Pertinence du jeu de rôle

Malgré son efficacité, le jeu de rôle reste un outil. Moyen puissant, il nécessite un investissement important en temps et en énergie. Aussi, suggérons-nous, avant de lancer un jeu de rôle, de vérifier toujours si son utilisation apparaît judicieuse pour la situation donnée. Dans la plupart des cas, commencer par un temps d'accueil empathique sera d'un grand soutien pour prendre cette décision. Cet accompagnement empathique suffira souvent à dénouer la situation.

La force du groupe

La présence d'un groupe possède un effet démultiplicateur. Un jeu de rôle est porté par l'ensemble des personnes présentes, pour autant qu'elles aient la conscience qu'elles sont co-

actrices de ce qui se passe. Certaines vont s'exprimer, d'autres se taire, mais c'est la qualité de présence des unes et des autres qui est essentielle.

L'intégration de cette conscience va contribuer à créer cet effet de groupe. C'est pourquoi, et particulièrement dans les groupes de pratique, il est utile d'investir le temps nécessaire pour que chacun puisse sentir la place qu'il tient dans un jeu de rôle, que ce soit par une écoute silencieuse ou en incarnant le stimulus.

La mise en place du jeu de rôle dans le cadre d'un groupe de pratique

Les groupes de pratique débutent usuellement par un temps d'écoute des sentiments et des besoins des participants – y compris de l'animateur-trice (tour de cercle). Pour permettre à chacun-e de se relier à un rythme lent et à ses besoins profonds, un moment préalable de centrage corporel est bienvenu.

Au cours du tour de cercle, il est important que l'animateur reste attentif à ce que la personne qui s'exprime parle du présent et d'elle-même, qu'elle évite de s'exprimer sur le passé et sur les autres. Si cela s'avère nécessaire, il l'invite à revenir au moment présent en se reliant à ses émotions ou à ce qu'elle ressent physiquement dans l'instant.

Par exemple, si un participant parle de ce qu'une personne lui a fait, des griefs qu'il a contre elle et se concentre uniquement sur elle, l'inviter à revenir au moment présent et à lui-même en l'aidant à prendre conscience de son état d'épuisement et de son besoin de repos.

Quand un demandeur de jeu de rôle exprime une situation, l'animateur-trice essaie de réduire le temps consacré au partage de l'histoire. Cette phase lui sert surtout à identifier les possibilités d'animation ; l'empathie que le demandeur peut y trouver reste superficielle. Souvent une personne demandeuse tente de se relier à sa souffrance tout en se préservant de son intensité. Elle reste donc dans la description de l'histoire qu'elle a vécue. Une des aides que va lui apporter l'empathie ou le jeu de rôle sera de lui permettre d'écouter directement ce qu'elle a éprouvé quand l'événement s'est déroulé.

Lorsque le tour de cercle est terminé, l'animateur-trice revient à la situation pour laquelle le-la participant-e a demandé un jeu de rôle. Trois possibilités s'offrent alors à lui-elle:

1. Il-elle questionne le sens du jeu de rôle. Par exemple : *"C'est la troisième fois que tu demandes que nous traitons ce problème. Je crains que ce groupe de pratique ne soit pas le cadre approprié pour t'aider à avancer dans cette difficulté. J'aimerais me rassurer que tu te donnes les moyens pour résoudre ta difficulté et que nous restions bien focalisés sur l'apprentissage de la CNV. Est-ce que c'est douloureux pour toi de m'entendre ?"*
2. Avec l'accord du groupe, il-elle lui propose un temps d'écoute empathique. Par exemple : *"J'ai l'impression que la situation que tu vis est douloureuse pour toi; voudrais-tu un temps d'écoute empathique ? Est-ce que quelqu'un aurait une autre proposition ?"* Ce temps est parfois suivi d'un jeu de rôle (troisième possibilité).
3. Avec l'accord du groupe, il-elle propose directement à la personne de faire un jeu de rôle.

Dans le cadre d'un groupe de pratique le jeu de rôle répond à deux buts : sa mise au service d'une personne en souffrance ou en questionnement, et une visée d'apprentissage. L'efficacité du premier est mieux assurée par des acteurs expérimentés en CNV, mais au détriment de l'apprentissage du processus par les autres. Il y a un équilibre à trouver, d'où l'intérêt de développer l'usage de jeux de rôle évolutifs ou tenus par plusieurs personnes.

Les éléments de base du jeu de rôle en CNV

Le jeu de rôle en CNV consiste en un ensemble d'activités tenues par deux personnes, ou plus, dans le but de soutenir l'une d'elles afin qu'elle devienne capable d'accueillir ce qu'elle vit, par la prise de conscience que

- les personnes, ou les parts (voix) qui s'expriment en elle, qui lui posent problème et qu'elle considère comme des ennemies, sont en fait des amies,
- les événements extérieurs qui déclenchent en elle un sentiment de mal-être sont en fait des catalyseurs de croissance personnelle,
- ce qu'elle considère comme absurde a en fait du sens.

Le jeu de rôle en CNV comporte les éléments importants suivants :

1. Le type de jeu de rôle
2. Le mode de communication
3. Les rôles de l'animateur-trice
4. Les fonctions de l'espace
5. Les genres de jeu de rôle
6. Les valeurs du temps

1. Le type de jeu de rôle

La mise en place de tout jeu de rôle débute par la description d'une situation concrète difficile à vivre par une personne et qu'elle souhaite débloquer. Nous appellerons "demanderesse (D)" la personne qui sollicite le jeu de rôle.

Cette mise en place se poursuit par le décryptage de la situation par l'animateur-trice (A) du jeu de rôle; en effet, dans la majorité des cas, il existe un décalage entre ce que raconte D – il-elle se focalise le plus souvent sur un stimulus extérieur – et les éléments dont A a besoin pour animer le jeu de rôle.

Nous pourrions en effet croire qu'il n'y a qu'un stimulus extérieur, alors qu'en réalité lui correspond toujours un stimulus intérieur, et réciproquement. Grâce à l'application du processus de CNV, A détermine quel est le stimulus le plus important par rapport à la situation que vit D.

Selon le résultat, il va faire le choix d'explorer : soit la relation de D à une personne extérieure / la réaction de D à un événement, soit d'explorer la relation entre deux parts (voix) en D dont le dialogue tourne en rond.

Dans le premier cas, le type de jeu de rôle est dit "**externe**" et, dans le deuxième, il est dit "**interne**".

Exemple : depuis que son fils adolescent est en échec scolaire, un parent (D) n'arrive plus à communiquer avec lui. Il souhaite rétablir le dialogue. Si A choisit d'explorer la relation de D

avec son fils, il s'agira d'un jeu de rôle externe; s'il choisit d'explorer la relation entre la part de D qui a besoin de sécurité et celle qui a besoin de faire confiance, il s'agira d'un jeu de rôle interne.

Le jeu de rôle externe

Dans le jeu externe, six rôles sont usuellement joués. Ce sont :

1. Le-la demandeur-deresse (D) : personne qui sollicite le jeu de rôle.
2. Le stimulus (S) : toute personne, toute chose ou tout événement qui déclenche en D une réaction de refus de la réalité/ une réaction de rejet/ une chaîne de réactions.
3. L'animateur-trice (A) : personne qui anime le jeu de rôle ou le rôle.
4. Les participant-e-s (P) : personnes qui, par leur présence silencieuse, vont soutenir énergétiquement le jeu de rôle.
5. Le-la médiateur-trice (M) : personne qui peut être A, D ou P, et va essayer de rétablir, grâce à une médiation, une communication entre D et le stimulus externe, ou entre deux parts de D.

Schématiquement, cette médiation a pour intentions :

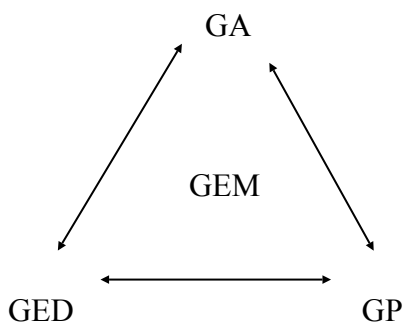
- l'identification des besoins de la première personne/part par elle-même,
 - l'identification des besoins de la deuxième personne/part par elle-même,
 - la reformulation des besoins de la deuxième personne/part par la première,
 - la reformulation des besoins de la première personne/part par la deuxième,
 - l'émergence de demandes mutuelles à partir de la compréhension des besoins.
6. L'observateur-trice (O) : il peut s'agir de D, mis en retrait, afin qu'il lui soit possible d'observer le jeu de rôle en étant émotionnellement moins impliqué, ou d'une personne qui observe le jeu de rôle, afin de pouvoir restituer à D les étapes de ce qui s'est passé ou, plus rarement, d'un P qui joue le rôle de mémorialiste.

Le jeu de rôle interne

Dans le jeu interne, cinq rôles, correspondant à cinq parts de D, sont usuellement joués :

1. La part animatrice : qui a le besoin d'explorer le monde, veut aller de l'avant, nous pousse à prendre des risques (par exemple à changer de travail). Même si fréquemment elle peut être coupée de ses besoins, et s'exprimer alors sous la forme de jugements ou d'exigences, nous l'appellerons la part girafe animatrice (GA) puisque son moteur, parfois inconscient, est le besoin d'autonomie.
2. La part protectrice : dont la motivation est de veiller toujours à une sécurité globale de l'individu et qui freine GA. Nous l'appellerons la girafe protectrice (GP) puisque son moteur est le besoin de sécurité.

3. La part éducatrice : qui a besoin de donner du sens à chaque action, qui pose la question "A quoi cela va-t-il te servir ?". Nous l'appellerons la girafe éducatrice (GED) puisque son moteur est le besoin de sens.
4. La part empathique (GEM) : part sereine, que nous avons tous en nous. Elle peut poser alternativement à GA, GP et GED les questions : "Qu'observes-tu ?", "Comment te sens-tu ?" et "Quel est ton besoin ?". Elle fait alors office de médiatrice intérieure qui, en posant ces questions et en aidant GA, GP et GED à se connecter à leurs besoins, leur permet de communiquer, de s'entendre et de vivre en un équilibre harmonieux.



La part animatrice (GA), la part éducatrice (GED) et la part éducative (GP) sont trois parts en équilibre, indissociables car elles puisent à la même source de vie.

Lorsque l'une d'elles focalise l'attention, cela crée des tensions intérieures et il est nécessaire de rechercher un nouvel équilibre grâce à GEM.

Quand la personne n'utilise pas le processus de CNV, elle peut avoir l'illusion qu'en se débarrassant volontairement de l'une de ces parts, elle va diminuer ces tensions. En réalité, elle ne fait que les aggraver.

5. La part en souffrance, non écoutée, réprimée et parfois refoulée. Elle peut s'exprimer sous la forme d'une émotion (la colère, par exemple), sous celle d'une douleur physique (cheville foulée qui fait mal, lumbago, mal de tête, ulcère de l'estomac, etc.), sous celle de l'image d'une personne (père intérieur, mère intérieure, enfant intérieur, etc.) ou sous celle d'un symbole (ying/yang, masculin/féminin, etc.). Nous l'appellerons part en souffrance (PS), car c'est en elle que se focalise le blocage d'information.

Comme pour les besoins, toutes les parts internes sont toujours potentiellement présentes, cependant seules certaines – le plus souvent deux – vont être activées dans un moment donné.

La conclusion du jeu de rôle est le jeu de type interne. Le jeu de type externe est un passage nécessaire pour arriver à développer le jeu de type interne.

2. Le mode de communication

Deux modes de communication, correspondant à deux plans de conscience, sont utilisés pendant le jeu de rôle :

1. **Le mode dit "chacal"**, où l'attention des personnes, ou des parts qui s'expriment, est fixée principalement sur leurs pensées (croyances, préjugés, jugements, évaluations, comparaisons, interprétations, classifications, etc.).

2. **Le mode dit "girafe"**, où leur attention est centrée sur les émotions et les besoins.

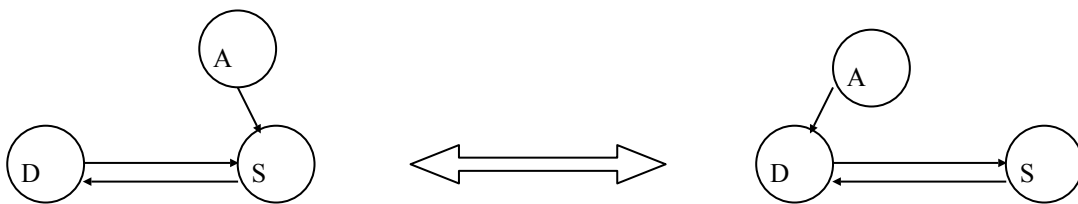
Lorsque le mode "chacal" est utilisé, le jeu de rôle dure plus longtemps car il est nécessaire de traduire les pensées en besoins grâce au mode "girafe".

3. Les rôles de l'animateur-trice

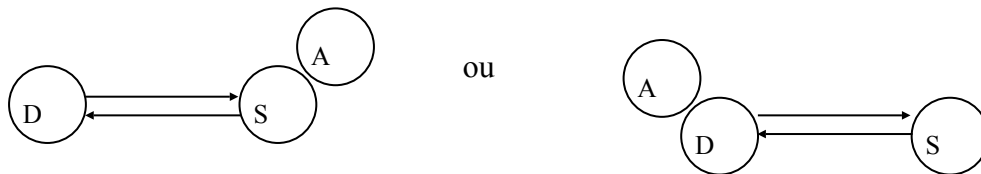
Le jeu de rôle est un jeu coopératif très vivant, dont les règles peuvent changer à chaque instant, en fonction des besoins du moment présent.

Les six rôles les plus usuellement joués par l'animateur-trice (A) dans le but de soutenir le-la demandeur-deresse (D) et le stimulus (S) sont les suivants :

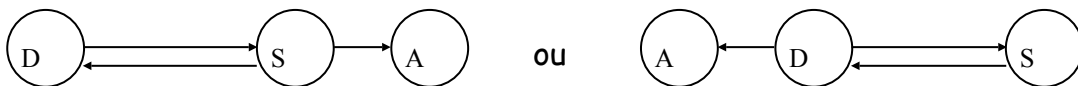
1. **Le-la conseiller-ère** : A ne joue pas un rôle central, il-elle peut même rester assis-e dans le cercle mais il-elle va, en cas de nécessité, aiguiller le jeu de rôle en conseillant S et parfois D. Ce rôle est favorable à un travail d'intégration du processus de CNV.



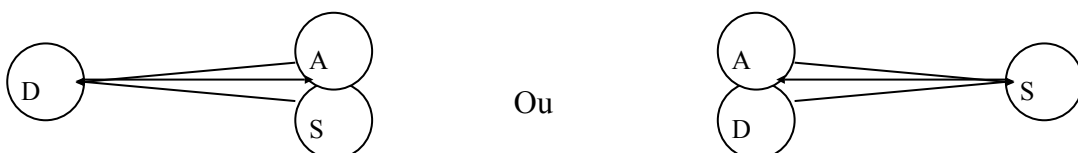
2. **Le-la souffleur-se** : A soutient D ou S en lui soufflant des suggestions; il-elle n'interagit pas avec S ou D. Ce rôle permet de soutenir avec délicatesse une des deux personnes de façon à lui permettre de plonger dans la situation.



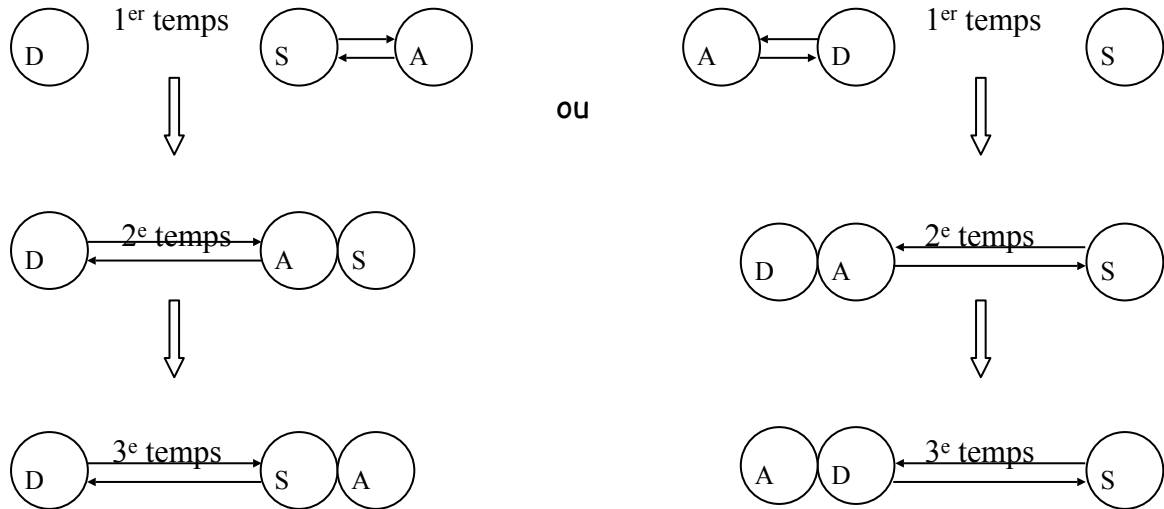
3. **La girafe de soutien** : A joue le rôle de la part empathique (GEM) de D ou de S. Quand D ou S a besoin d'empathie, il se tourne vers A pour lui en demander. Ce rôle permet à D ou S de se lancer dans le jeu de rôle de façon autonome, tout en ayant un filet de sécurité.



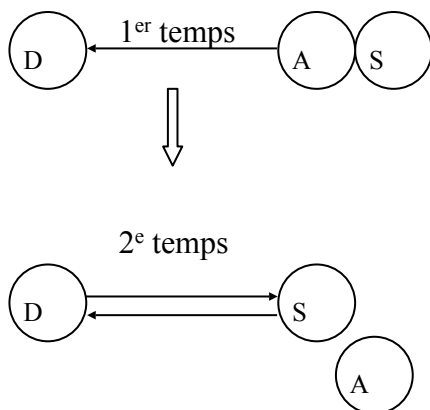
4. **Le-la jumeau-melle intérieur-e** : Le demandeur (D) et l'animateur (A), ou le stimulus (S) et A, forment une entité bicéphale qui travaille en duo pour exprimer le ressenti, les besoins et les demandes de D ou S, et donner de l'empathie à S ou D. Ce rôle permet également d'offrir un filet de sécurité tout en augmentant la fluidité du dialogue.



5. **L'avocat-e** : Après consultation de son client D ou S, A s'exprime à sa place pour, en cours de jeu de rôle, vraisemblablement s'effacer et le laisser poursuivre directement. Il s'agit d'une très bonne formule pour les jeux de rôle avec des adolescents. L'intérêt de ce rôle est de permettre à des personnes qui ne l'oseraient pas de se lancer.



6. **L'avocat-e du diable** : A exagère l'expression en mode "chacal" de S pour stimuler D et ainsi l'aider à se connecter à sa part en souffrance. Il-elle se retire ensuite et laisse S et D poursuivre le jeu de rôle. Il s'agit d'une bonne formule quand D est coupé de ses sentiments et que le jeu de rôle est bloqué.



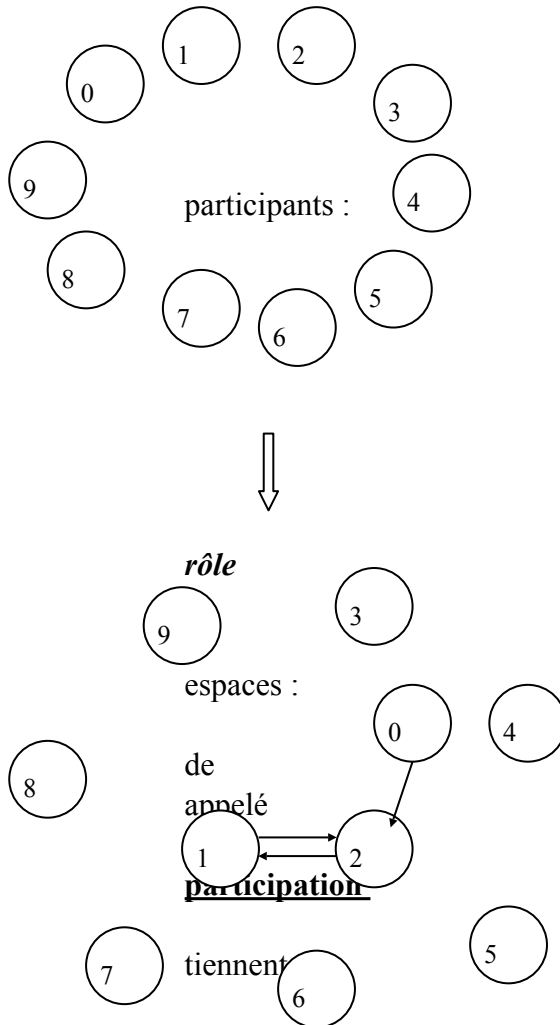
4. Les fonctions de l'espace

Pour animer un jeu de rôle en présence de plusieurs participants, il est indispensable de modifier l'espace où ils se tiennent, de façon à créer des espaces plus petits ayant chacun sa fonction propre.

On peut ainsi distinguer cinq types usuels d'espaces selon cinq fonctions :

- L'espace de participation stratégique
- L'espace de participation silencieuse
- L'espace de non participation
- L'espace de retrait
- L'espace transactionnel.

En voici la description :



Avant le jeu de rôle

Le cercle des
chaque participant joue le
même rôle.

Début du jeu de

Création de deux
Un espace intérieur
participation active
espace de
stratégique, où se

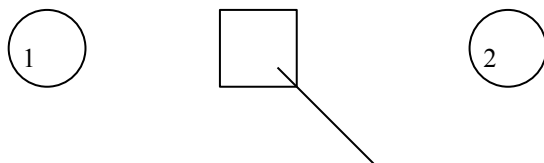
l'animateur-trice et les
participants qui jouent le
jeu de rôle.
Un espace extérieur
constitué par le cercle des
participants restants,
intitulé **espace de parti-**
cipation silencieuse, qui
soutient énergétiquement le
jeu de rôle.

Il est possible de faire passer des participants d'un espace à l'autre si le besoin s'en fait sentir. Lorsque certaines personnes veulent se préserver du jeu de rôle, par exemple s'il stimule des choses fortes en elles ou si elles ne souhaitent pas prendre le risque d'y participer, il est possible de créer un troisième cercle appelé **espace de non participation**.

Dans certains cas, lorsqu'un des acteurs du jeu de rôle est si stimulé par ce qui s'y passe qu'il se coupe de la situation, il peut faire le choix de se retirer momentanément dans un espace intitulé **espace de retrait**, pour y travailler sur lui-même ou recevoir du soutien avant de retourner dans le jeu de rôle.

Enfin, on peut créer un **espace transactionnel**, espace où il y a possibilité de changement de règles ou de rôles pour les jeux de rôle évolutifs (voir aussi plus bas).

Exemple 1 :



Espace où il est convenu que le mode de communication change : passage du mode "chacal" au mode "girafe". Ainsi, lorsque le participant 1 ou le participant 2 s'y place, il fait l'effort de s'exprimer en termes d'observations, de sentiments, de besoins et de demandes.

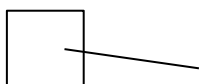
Exemple 2 :



Quatre chaises sont disposées côte à côte : lorsque le participant s'assied sur la chaise

- A, il s'exprime en mode "chacal" dirigé contre autrui,
- B, il s'exprime en mode "chacal" dirigé contre lui-même,
- C, il s'exprime en mode "girafe" dirigé vers autrui,
- D, il s'exprime en mode "girafe" dirigé vers lui-même.

Exemple 3 :



Tabouret du conteur : toute personne qui s'y assied raconte un conte. Quand il se lève, l'histoire est reprise par la prochaine personne à s'y asseoir.

5. Les genres de jeu de rôle

Deux genres de jeu de rôle peuvent être distingués :

1. Les jeux où les rôles sont tenus d'un bout à l'autre par les mêmes personnes. Par exemple, un participant joue le rôle du demandeur et un autre celui du stimulus.
2. Les jeux où les personnes qui jouent les rôles, ou les rôles qu'elles incarnent, changent : on les appelle **jeux de rôle évolutifs**.

Voici quelques jeux de rôle évolutifs types :

Le théâtre-forum :

Ce jeu est particulièrement approprié dans les groupes où les participants ont de la peine à se lancer dans le jeu de rôle ou dans ceux où les participants ont tendance à analyser les situations.

Exemple 1 : L'animateur-trice décide qu'une chaise particulière incarne le stimulus. La personne qui en a le plus l'élan s'assied sur la chaise et joue ce rôle, jusqu'à ce qu'elle n'ait plus d'inspiration. A ce moment-là, toute autre personne qui se sent motivée à son tour se lève et prend sa place.

Exemple 2 : Deux personnes jouent les rôles d'une mère et de sa fille. Quand elles ont terminé leur scène, on demande aux participants s'ils sont contents de ce qui s'est passé entre elles. Si cela n'est pas le cas, on propose aux personnes insatisfaites de rejouer la scène, soit dans le rôle de la mère, soit dans le rôle de la fille, à leur façon.

L'aquarium interactif :

Il s'agit d'une mise en situation à l'intérieur du cercle, où un ou plusieurs rôles peuvent être repris à tout moment par un membre du cercle.

Exemple : Deux personnes ou deux groupes de personnes vivent une situation conflictuelle dans laquelle elles ont pris parti. Dans une telle situation, l'animateur -qui joue le rôle de médiateur- peut faire deux choix en vue de favoriser une négociation :

- Il peut remplacer une personne par une autre.
- Il peut ajouter un espace transactionnel, à disposition pour un participant qui souhaiterait intervenir. Cette possibilité peut augmenter les chances d'évolution de la négociation.

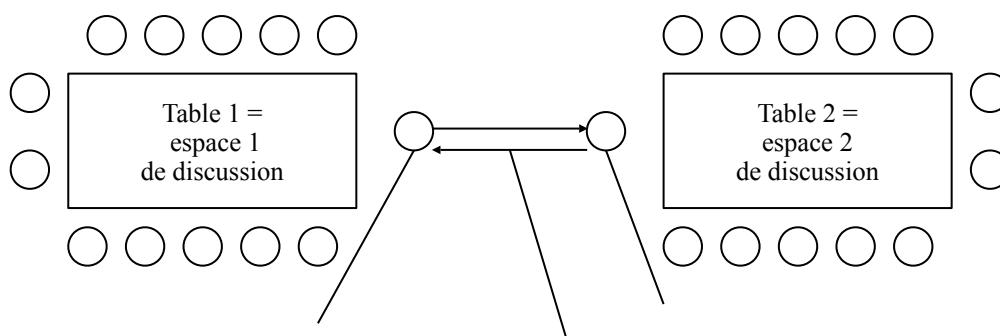
Le cabaret :

Il s'agit d'une formule qui permet de se lancer dans une discussion ou un jeu de rôle quand le nombre de personnes impliquées est important. L'interaction se fait entre les délégués de chaque groupe, mais ces porte-parole s'arrêtent régulièrement pour consulter leur groupe sur la négociation.

Exemples : Un groupe d'enfants face à un groupe de parents.

Un groupe d'hommes face à un groupe de femmes.

Un groupe de cadres face à un groupe d'ouvriers.



Délégué-e de la table 1

Délégué-e de la table 2
Espace de négociation

6. Les valeurs du temps

Quatre valeurs du temps peuvent être différenciées :

1. **Le temps de durée déterminée** : si les personnes concernées disposent d'un temps de rencontre limité, elles vont décider du temps qu'elles vont lui accorder avant de se lancer.
2. **Le temps de durée indéterminée** : si les personnes concernées disposent d'un temps de rencontre ouvert, elles vont se lancer et poursuivre le jeu de rôle jusqu'à ce qu'elles considèrent qu'il est achevé.
3. **Le temps de durée changeante** : au bout d'un temps de durée déterminée, par exemple 20 minutes, les personnes concernées font le point et décident s'il vaut la peine que le jeu de rôle soit poursuivi ou pas.
4. **Le temps de pause** : il s'agit d'un temps d'arrêt que les personnes concernées peuvent décider de prendre, s'il ne sort plus rien du jeu de rôle ou, dans les jeux de rôle évolutifs, avant de changer de configuration.

En considérant ces éléments de base du jeu de rôle comme des paramètres mathématiques et en les combinant, Jean-Philippe a calculé 14.400 possibilités de jeu de rôle !

Les conditions indispensables au jeu de rôle en CNV

Pour que le jeu de rôle ait un sens, il est indispensable que le demandeur soit "mûr", c'est-à-dire qu'il ressente suffisamment d'impuissance ou de désespoir face à la situation pour être prêt à remettre en question ses schémas de défense, ses croyances, ses valeurs et sa représentation du monde.

Par ailleurs, il est nécessaire que la personne qui joue le rôle du stimulus ait non seulement la capacité de donner de l'empathie, mais également celle de se mettre pleinement en liaison avec l'énergie du stimulus et d'exprimer ses observations, ses sentiments, ses besoins et ses demandes.

La procédure type d'un jeu de rôle en CNV

La procédure type d'un jeu de rôle en CNV, dans lequel la demanderesse joue son propre rôle et l'animateur garde celui du stimulus en mode girafe, comprend les phases suivantes :

1. La demanderesse vide son sac

La demanderesse parle spontanément de la situation qui lui pose problème et de ce qui l'habite à son sujet dans l'instant présent. Si cela s'avère nécessaire, l'animateur l'aide à se défouler en jouant l'avocat du diable.

2. **Le stimulus lui donne de l'empathie**

L'animateur écoute avec bienveillance ce que dit la demanderesse et le reformule en termes de sentiments et besoins, jusqu'à ce que la demanderesse se sente apaisée.

3. **Le stimulus exprime sa vulnérabilité**

L'animateur exprime les sentiments et les besoins du stimulus dont il joue le rôle.

4. **La demanderesse et le stimulus dansent en CNV**

L'expression des sentiments et besoins du stimulus provoque généralement un nouveau besoin d'empathie chez la demanderesse, d'où une **période de danse**, avec alternance entre des temps d'écoute empathique - de plus en plus courts - et des moments d'expression de la vulnérabilité du stimulus par l'animateur.

5. **La demanderesse vit un shift**

Grâce à cette danse et à l'expression de sentiments et besoins de plus en plus essentiels, la demanderesse vit un shift – une libération énergétique liée à son changement de perception de la relation. Pendant cette modification de son niveau de conscience, il se produit un ralentissement du temps. L'accompagnement se fait alors souvent en silence ou avec une grande lenteur.

6. **Le stimulus demande de l'empathie**

L'animateur exprime le plus clairement possible la vulnérabilité du stimulus qu'il joue, maintenant que la demanderesse est plus ouverte à l'entendre.

7. **La demanderesse lui donne de l'empathie**

La demanderesse reformule le stimulus, ce qui va l'aider à ancrer la modification de conscience intervenue.

8. **Le stimulus et la demanderesse dansent en CNV**

L'animateur et la demanderesse vivent une **période de danse**, qui va permettre à la demanderesse de s'apaiser ou de plonger dans une nouvelle chaîne de besoins, aboutissant à un shift plus profond.

9. **La demanderesse se fait une demande à elle-même**

La demanderesse, soutenue par l'animateur, se fait une demande à elle-même, afin d'installer cette transformation dans la durée.

Il est à relever que les phases de cette procédure type d'un jeu de rôle ne se font pas systématiquement dans l'ordre mentionné et que certaines d'entre elles peuvent même être sautées.

Quand arrêter un jeu de rôle

Si le demandeur semble soucieux du bien-être du groupe au point d'avoir du mal à entrer dans le jeu, il vaut parfois la peine, après un moment d'empathie, de l'inviter à se donner la priorité. Parfois, nous pouvons l'aider à se rassurer qu'il n'a rien à prouver, surtout pas à parler d'une manière particulière, seulement être honnête avec lui-même. Il est sécurisant

aussi qu'il soit à l'aise d'arrêter le jeu de rôle quand celui-ci ne fait plus sens pour lui ou s'il se sent trop perturbé par ce qui surgit.

Le jeu de rôle s'arrête idéalement après un shift, si un temps suffisant a été laissé au demandeur pour que ce changement de conscience s'intègre en lui et que manifestement ce n'est pas le moment pour lui de plonger dans un niveau plus profond.

Si, pour des raisons de temps, de fatigue ou autres, le jeu de rôle doit s'arrêter entre deux shifts, l'idéal est de proposer une suspension au moment où le demandeur atteint une zone d'apaisement. Ces moments de soulagement se produisent régulièrement chaque fois que la personne a pu dévider une chaîne de besoins, suffisamment en liaison avec ce plan énergétique. L'entrée dans ces zones d'apaisement se manifeste le plus souvent par un temps de silence, un soupir ou une détente corporelle.

Les quatre types de shifts, par ordre croissant de profondeur

Les shifts représentent des sauts de conscience graduels, allant d'une résistance envers un certain aspect de la réalité à un accueil global incluant une célébration.

1. Prise de conscience

La demanderesse exprime un soulagement d'arriver à comprendre le mécanisme qu'elle vit. Elle voit le schéma qu'elle répète ou prend du recul par rapport à la croyance à l'œuvre dans son système de défense. Le stimulus reste cependant une gêne ou un adversaire.

Cette étape peut s'accomplir sans que le demandeur soit nécessairement en liaison avec ses besoins. Parfois, une personne vit ce shift sous la forme de jugements : « Mais si je suis comme cela depuis une semaine, c'est que je suis dépressif ! », « Je comprends enfin mon comportement, je souffre d'une maladie nommée schizophrénie. »

2. Acceptation

La demanderesse renonce à la lutte contre le stimulus et ressent un soulagement, dégagé par l'abandon de sa résistance.

3. Accueil

La demanderesse a opéré une démarche active vis-à-vis de la situation, qui soudain fait réellement sens pour elle. Prenant sa part de responsabilité dans l'insatisfaction des besoins en présence, elle se met en lien avec son pouvoir personnel face à la réalité.

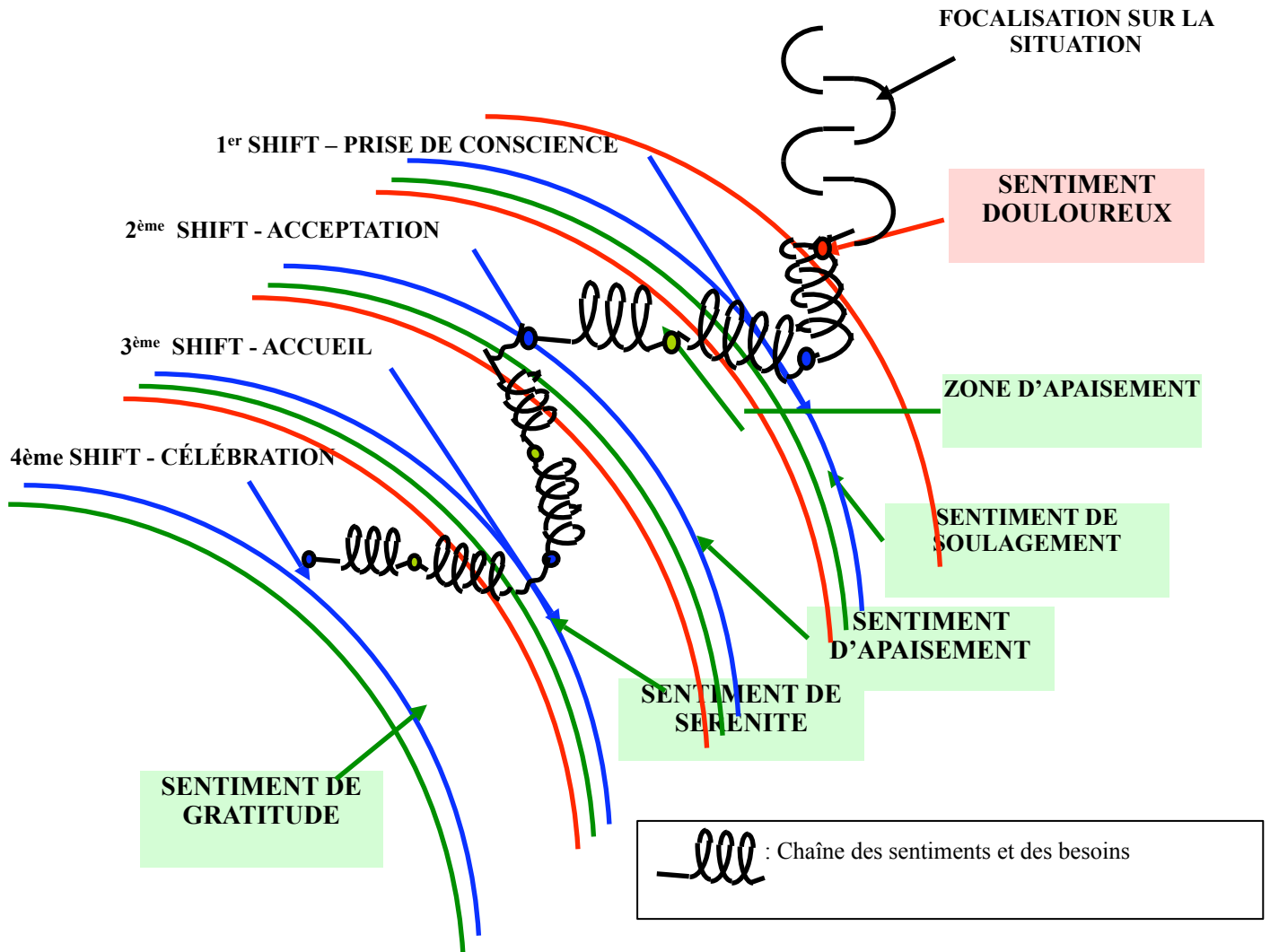
L'accueil est un processus extrêmement dynamique. A l'acceptation de la réalité s'ajoutent une non intentionnalité et une puissance d'attention, qui vont permettre une transformation de cette réalité.

4. Célébration

La demanderesse perçoit que l'événement, ou la part interne, qui la perturbait était à son service. Elle remercie la vie ou le stimulus de lui avoir permis de cheminer grâce à sa manifestation. L'essentiel de l'énergie cristallisée par la résistance à l'événement est alors libérée.

Un des indices les plus sûrs qu'un jeu de rôle est abouti se voit dans le fait que le demandeur remercie le stimulus. La personne qui joue ce dernier peut favoriser cela en demandant à recevoir de la reconnaissance pour l'action qu'elle a exercée.

Il est de la responsabilité de l'animateur d'être conscient de ces différents niveaux de shifts et de développer sa sensibilité, de façon à savoir si la demanderesse est prête à passer au shift suivant ou si elle a besoin de s'arrêter pour digérer l'étape franchie. Le respect du rythme de progression de la demanderesse est essentiel. Pour certain-e-s, le jeu de rôle peut se faire en plusieurs fois, sur des semaines, des mois, voire des années !



Les sentiments douloureux préluant à la connexion à une chaîne de besoins insatisfaits sont marqués en rouge.

Les shifts sont figurés en bleu.

Les sentiments de libération stimulés par l'émergence d'un shift sont marqués en vert.

Illustration du cheminement intérieur d'une personne dans les 4 niveaux de shift

Exemple de jeu de rôle

Au cours d'un séminaire, un participant de 45 ans souhaite travailler sur sa relation avec son père décédé depuis 7 ans. Se "joue" une rencontre entre le père (incarné par l'animateur) et le fils (dans son propre rôle). Ce dernier part des émotions vivantes en lui dans le présent et un dialogue s'instaure à partir de ce qui surgit d'instant en instant.

Dans les lignes qui suivent, l'évolution de la relation entre le "père" et le fils montre bien la force de guérison de ce procédé. Nous tenons à préciser à nouveau que ce type de travail met en jeu une grande intensité et qu'il ne peut, de ce fait, être improvisé sans une préparation spécifique de l'animateur.

1. Le demandeur vide son sac

LE FILS - Tu sais Papa, je voulais te dire que tu m'as quand même fait un sale coup : tu as choisi de disparaître le jour de mon anniversaire ! Depuis, Maman ne me téléphone plus ce jour-là. Comme si je n'existais plus, comme si la mort était plus forte que la vie. Je suis encore mal avec ça, parce que j'ai le droit de vivre !... (silence).

LE FILS - Et je me rends compte que, pratiquement, je ne sais rien de toi. Tu es parti à la guerre, je ne sais même pas où tu es allé ! Tu as été malade, je ne sais même pas ce que tu as eu ! Tu n'as jamais rien dit ! Je ne sais pas ce que tu avais dans les tripes ! Tu n'étais jamais à la maison. Le soir tu parlais et moi je t'attendais ! C'est long quand on attend ! Et puis j'avais tellement peur !... C'est long la nuit !

L'animateur n'a pas parlé jusque-là; il s'est contenté de recevoir, en silence, la souffrance qui s'exprime. Quand une personne est très affectée, les mots ne sont pas forcément d'une grande aide. C'est surtout une présence bienveillante que nous pouvons offrir.

2. Le stimulus lui donne de l'empathie

LE PERE - Tu aurais eu besoin de beaucoup plus de présence et de soutien de ma part ?

LE FILS - Oui !

LE PERE - Et tu regrettes que nous n'ayons pas été proches ?

LE FILS - Tu ne parlais pas ! Quand tu disais des choses, c'était insipide ! Tu ne parlais pas avec tes tripes ! J'aurais tellement voulu que tu me parles, que tu me dises que tu étais fier d'avoir un fils ! que je compte pour toi ! que tu m'aimes !... Quand j'étais avec toi, le dernier jour, tu te rappelles, c'est comme si tu ne me voyais pas ! Alors je suis triste ! mais je crois que je suis aussi en colère contre toi ! Tous ces non-dits...

LE PERE - Tu aurais aimé te nourrir de nos échanges ?

LE FILS - Oui, parce que le silence, c'est la mort. Je n'ai pas eu la vie. Vous avez toujours joué la comédie à la maison. Avec Maman c'était pareil. Vous disiez des choses qui n'ont pas de goût ! qui ne veulent rien dire ! qui sont juste correctes, parce qu'il faut être correct ! parce qu'il ne faut pas déplaire ! parce qu'il faut faire plaisir ! ne pas montrer ses sentiments ! J'aurais voulu que tu me les montres ! J'aurais voulu que tu me dises que je compte pour toi !

LE PERE - Tu as envie de goûter la saveur de la vie maintenant. C'est ça ?

LE FILS - Je n'ai pas envie de faire comme toi ! Je n'ai pas envie d'être là à ne rien dire, moi j'ai envie de mordre dans la vie.

LE PERE - Tu désires faire le pari de la joie, plutôt que de la mort ?

LE FILS - Oui, oui. Ce que tu as fait, c'est ton histoire. Moi, maintenant, je veux m'évader de ton histoire. Je veux vivre !

LE PERE - Toutes ces occasions perdues, tu aimerais justement qu'elles te servent à ça, à goûter l'existence ?

LE FILS - Oui, oui. Je veux dire les choses, moi, je veux parler ! Je ne veux pas faire comme toi... (silence).

5. Le demandeur vit un shift de premier niveau (prise de conscience)

En disant qu'il veut s'évader de l'histoire de son père et vivre, le demandeur verbalise une première prise de conscience; puis, en restant silencieux, il révèle qu'il est en train de vivre un shift. Ce silence indique que grâce à l'écoute des sentiments et besoins qu'il a exprimés successivement dans le moment présent, il a atteint en lui un lieu d'apaisement et d'ouverture qui lui donne le désir d'entendre ce que vit son père. A ce moment, le meilleur soutien que peut lui apporter l'animateur consiste en l'expression de ce que ressent le père.

6. Le stimulus demande de l'empathie

LE PERE - Quand tu me parles comme ça, il y a subitement un immense désespoir qui m'envahit. Et, ma grande peur, c'est celle des conséquences pour toi, de ma difficulté à être pleinement relié avec moi-même. J'ai très peur de ces confusions, et je me rends compte à quel point c'est difficile et pénible pour moi d'arriver à te dire normalement les choses... Mais je voudrais que tu entendes le décalage qu'il y avait entre ce que je pouvais éprouver et ce que j'étais capable de partager avec toi. Déjà ça, est-ce que tu peux le saisir ?

LE FILS - C'était tellement dur ! Forcément, cela a été lourd pour moi ! Je me suis enfermé comme toi tu étais enfermé ! Tu ne savais pas dire les choses non plus!

8. Le stimulus et le demandeur dansent en CNV

Même si les déclarations du père soulagent le fils, elles stimulent aussi en lui une nouvelle chaîne de besoins.

LE PERE - Il y a quelque chose de terriblement pesant dans tout ce qui s'est accumulé ?

LE FILS - Oui, c'est sombre.

LE PERE - Cela faisait beaucoup à supporter ?

LE FILS - Là j'en peux plus, tu vois ? J'en peux plus de ça ! Cela un jour je l'ai compris.

LE PERE - De mon impuissance ? De la souffrance de ne pas avoir eu ce que tu désirais ?

LE FILS - Oui.

LE PERE - En quelque sorte tu voudrais pouvoir te reposer ?

LE FILS - Oui, je comprends à quel point tu as dû souffrir de ça ! Oui, je crois que je le comprends maintenant.

5. Le demandeur vit un shift de troisième niveau (accueil)

7. Le demandeur donne de l'empathie au stimulus

Le demandeur en vient spontanément à donner de l'empathie à l'animateur qui joue le rôle de son père. C'est l'indice qu'il a vécu un nouveau shift.

Grâce à l'attitude de l'animateur, qui ne cherche pas à amener le demandeur quelque part, celui-ci change tout seul son regard sur sa souffrance. C'est à nouveau un moment propice pour que l'animateur exprime la vulnérabilité du père.

LE PERE - Tu me demandais tout à l'heure de te dire que j'étais fier de toi, eh bien quand je t'entends maintenant je peux être fier. Je suis fier si tu n'es pas prisonnier de ce dont moi j'étais prisonnier, parce que cela me délivre de cette prison.

LE FILS - Ça me fait du bien, de réaliser que ton silence a contribué à me faire grandir... J'ai longtemps pensé que cela m'emprisonnait. Ça fait drôle ! Quand on est englué dans un truc, on ne voit pas l'autre côté des choses ! Tu m'apportes de la lumière, je n'avais pas pensé à ça !

5. Le demandeur vit un shift de quatrième niveau (célébration)

Le demandeur vit une nouvelle prise de conscience. Son changement de regard est tel qu'il peut déjà commencer à célébrer.

LE PERE - Tu vois, par rapport au jour de ma mort, si tu pouvais voir le sens que cela avait justement. Ce que je pouvais souhaiter, c'est que ce soit toi qui prennes la joie, qui reprennes ce que moi je n'étais pas capable de te donner.

LE FILS - J'ai envie de dire que c'était tellement dur pour moi quand tu es parti, parce que tu n'as rien dit, jusqu'au dernier moment tu n'as rien voulu dire ! Comme si je n'avais même pas été à côté de toi.

LE PERE - Il t'a manqué, à ce moment là, une communion entre nous ?

LE FILS - Oui. Papa, je voudrais te dire que c'était tellement dur pour moi, mais finalement, c'est depuis le jour où tu es parti que je me suis vraiment pris en main. J'ai fait bouger des choses. Je prends conscience que c'est un beau cadeau que tu m'as fait !

LE PERE - Tu commences à être soulagé ?

LE FILS - Oui.

LE PERE - Il y a des fois où l'on se sent tellement impuissant qu'il n'y a pas grand chose que l'on puisse offrir, alors nous faisons des cadeaux bizarres à ceux qui nous sont chers.

LE FILS - Oui, c'est un cadeau bizarre que tu m'as fait. Tu es parti et... tu es mort, et moi j'ai commencé à vivre. Je te suis reconnaissant parce que je crois qu'il y a eu, pour tous les deux, un passage.

LE PERE - C'est ce qui nous lie ?

LE FILS - Oui. Et ça nous lie. J'avais besoin d'être lié à toi ! Je crois que je vais te dire merci. Merci pour ce cadeau que tu m'as fait ! C'est finalement le cadeau de la vie.

Le déroulement des étapes dans ce dialogue illustre bien le fonctionnement organique du jeu de rôle. Il ne suit pas un ordre rationnel, mais un ordre vivant.