

# **Jeu d'empathie**

# **LE YOGA DES ANIMAUX**

**inspiré du « dance floor » de l'autoempathie  
de la communication nonviolente (CNV)**



**Jouons à rendre la vie  
merveilleuse en connectant  
avec nos sentiments et  
besoins en sept étapes  
amusantes!**

# Comment on joue?

On se rassemble en cercle avec nos tapis de yoga et on étale les cartons des 7 étapes au centre pour former le « dance floor ». Un joueur ressentant le besoin de recevoir de l'empathie se propose à venir au centre pour partager ce qui est vivant en lui (il devient le receveur du tour). Le but du jeu est de pratiquer empathie afin de développer l'autonomie affective, l'accès à la vulnérabilité (les vrais besoins) et la communication nonviolente (CNV). *Noter qu'on peut aussi se pratiquer seul (autoempathie).*

**1- YOGA :** à chaque étape, on commence par faire la posture de l'animal (1 à 2 min) en prenant le temps de bien respirer et ressentir notre corps. Lorsqu'on a déjà fait une posture au tour précédent, on peut alterner avec la variante au verso. Le receveur peut guider les autres à travers les postures et aussi proposer des variantes créatives s'il en a l'élan. Cette étape est importante, car elle permet de ralentir le *momentum* des émotions et des pensées afin de favoriser la présence. *Noter qu'après le 1<sup>er</sup> tour, il n'est pas nécessaire de répéter les postures de yoga à chaque fois, seulement si le receveur en ressent le besoin.*

**2- PARTAGE :** après avoir fait la posture, le receveur se place vis-à-vis le carton de l'étape en cours et partage en suivant les indications de l'animal sur le carton (2 à 3 min). Il est important d'écouter en silence avec nos oreilles de girafe, c'est-à-dire en traduisant les mots du receveur en sentiments et besoins. *Noter qu'il est essentiel pour ceux qui écoutent de garder le SILENCE en contenant leurs réactions, commentaires, conseils, solutions, etc. afin d'offrir au receveur l'empathie dont il a besoin.*

**3- DEMANDE :** Lorsque le receveur a fini de partager, on prend la posture du prochain animal, et ce, jusqu'à avoir traversé les 6 premières étapes de la piste de danse. Le receveur complète son tour en formulant une demande à lui-même et une autre au groupe. Les joueurs sont libres de répondre à sa demande si cela provient d'un élan joyeux du cœur. Après cela, on prend le temps d'intégrer à l'étape 7 avant de passer le tour au prochain receveur. La partie se termine lorsque tous les joueurs en ayant besoin ont partagé ou lorsqu'on a atteint notre limite de disponibilité. On peut alors se déposer dans un chat-vasana de 5 min.

*Noter que le receveur peut remonter et descendre la piste de danse en repassant à travers les étapes au besoin, et ce, sans refaire les postures à chaque fois. Pendant qu'il verbalise, il est important que le receveur se déplace vis-à-vis du carton de l'étape pour indiquer aux autres qu'il est conscient de l'étape de son processus. Parfois, il peut être nécessaire de rappeler au receveur à quel étape il est rendu en lui pointant du pied le carton correspondant afin de l'encourager à graduellement se diriger vers sa demande, le but étant de conclure chaque tour en une dizaine-quinzaine de minutes.*

# 1-Ancrage



**Prendre le temps de se déposer ici et maintenant dans notre corps afin de ressentir notre connexion avec la terre.**

**(variante au verso)**

# 1- Ancrage



**Respirer profondément,  
ralentir et ouvrir nos  
oreilles pour entendre ce  
qui se passe à l'intérieur  
de nous.**

# 2- Observation



**Ouvrir nos ailes et notre cœur afin d'obtenir une perspective plus détachée. Nommer la situation dans ses faits observables.**

**(variante au verso)**

# 2- Observation



**Développer la capacité de discerner entre les faits et nos interprétations afin de rester objectif et juste.**

# 3- Chacals



**Écouter les parties de nous  
qui s'exprime en langage  
*chacal*: les interprétations,  
critiques, jugements... et se  
donner le droit d'être  
fâchées, tristes, jalouses, etc.**

**(variante au verso)**

# 3- Chacals



**Sortir nos chacals de leur cage, se défouler à cœur joie afin de libérer la charge de nos émotions pour accéder aux parties plus vulnérables.**

# 4- Sentiments

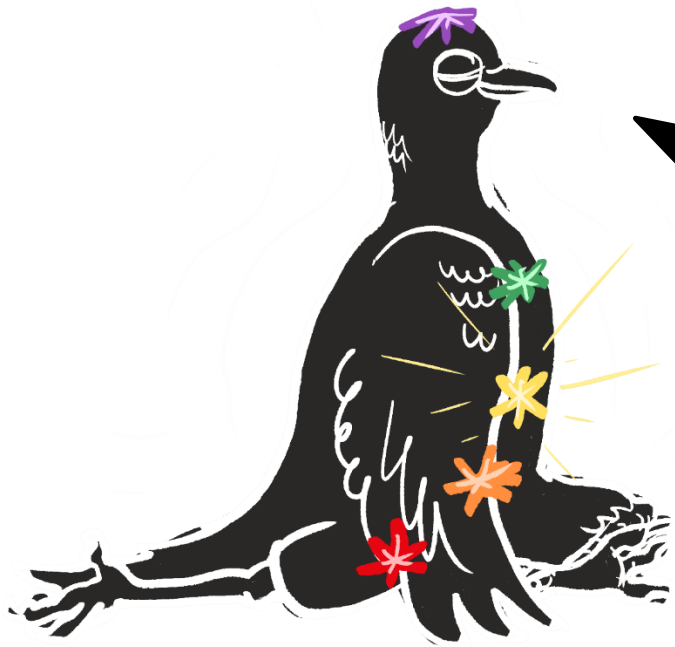


**Ressentir dans notre cœur  
les émotions qui nous  
habitent, reconnaître les  
sensations et respirer avec  
pleinement.**

**(diagramme sentiment au verso)**



# 5- Besoins



**Se laisser guider par les  
émotions et sensations afin  
de mieux identifier nos  
besoins à satisfaire,  
rencontrer, éveiller, etc.**

**(liste des besoins au verso)**

# Petite liste de besoins universels selon la CNV

## **Autonomie & liberté**

1. Autonomie
2. Choix
3. Liberté
4. Indépendance

## **Communication**

14. Écoute
15. Compréhension
16. Empathie
17. Expression authentique

## **Sécurité & stabilité**

5. Sécurité
6. Stabilité
7. Prévisibilité
8. Confiance

## **Croissance & sens**

18. Apprentissage
19. Développement personnel
20. Sens
21. Contribution

## **Connexion & relations**

9. Amour
10. Affection
11. Appartenance
12. Intimité
13. Complicité

## **Santé et bien-être**

26. Repos
27. Préservation
28. Paix
29. Silence
30. Sport/activité

## **Joie et plaisir**

31. Célébration
32. Création/art
33. Jeu
34. Légèreté
35. Plaisir

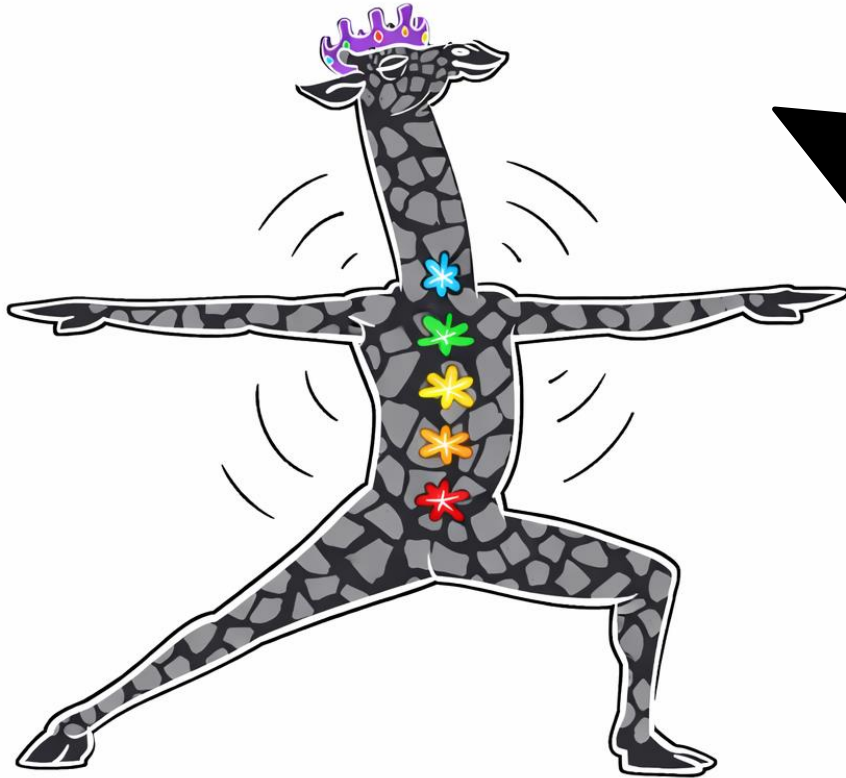
# 6- Demandes d'action



**Quelle demande à moi  
ou à l'autre puis-je  
créer pour satisfaire  
mes besoins ? Quelle  
stratégie m'aiderait à  
nourrir mes besoins ?  
Avec qui, quoi, quand,  
où et comment?**

**(variante au verso)**

# 6- Demandes d'action



**Je propose une stratégie d'action à moi-même et une à l'autre. L'action doit être réaliste, concrète, inscrite dans le temps et ouverte.**

# 7- Intégration



**Rouler sur le dos  
tranquillement en se  
berçant avec les  
ronronnements de notre**

**(finale au verso)**

# 7- Intégration

**Chat-vasana. On finit la partie en s'étendant pour célébrer avec douceur la magie de la connexion.**

