

Les pistes de danse CNV

de Bridget Belgrave et Gina Lawrie

Pour apprendre et s'entraîner à la CNV en stage, dans les groupes de pratiques et chez soi

Que sont-elles ?

Les Pistes de Danse CNV sont une représentation spatiale du processus CNV par le biais de grandes cartes posées sur le sol selon diverses dispositions appelées 'dances'. Chaque carte représente un pas dans une danse de communication. Ces pas peuvent être utilisés dans n'importe quel ordre pour favoriser une communication authentique, fluide, consciente.

Les personnes qui apprennent la CNV se déplacent sur les cases, souvent avec l'encadrement d'un formateur ou le soutien d'autres personnes dans leur groupe de pratique.

Il existe neuf 'dances', chacune étant conçue pour développer une prise de conscience et des compétences dans un domaine spécifique de la CNV. Quatre d'entre elles sont des 'Dances Intérieur-Extérieur' permettant d'explorer un dialogue en jeu de rôle. Les cinq autres sont des 'Dances Intérieur' permettant un processus de transformation intérieur.

Les 4 dances 'intérieur-extérieur'	Exploration du dialogue dans le jeu de rôle
Etape 1: 13 Pas	Apprendre et pratiquer les techniques de base
Etape 2: Intégration et Connexion	Intérioriser le processus et développer la qualité du lien
Etape 3: Fluidité	Rester compatissant quelque soit la situation
La Danse du Respect	Une version de 'Etape 1 : 13 pas' à l'usage des jeunes et de sessions d'introduction
Les 5 dances 'intérieur'	Processus de transformation intérieure
La Danse de l'Auto-Empathie	Prendre soin de soi, clarifier les choses intérieurement et renforcer sa capacité d'autonomie
La Danse de la Colère / de la Honte	Transformer la colère, la honte, la culpabilité et la dépression, pour se reconnecter à ce qui compte vraiment
La Danse des Choix et de l'Education	Explorer un acte que l'on regrette pour arriver à l'accepter avec authenticité
La Danse 'Oui/Non'	Dépasser le conflit intérieur et l'incertitude pour prendre des décisions sans avoir de regrets
Transformer la Douleur des Besoins Non Satisfaits à la Beauté des Besoins	Transformer des besoins non satisfaits à la beauté des besoins, pour guérir les douleurs du passé

Que vous offrent-elles ?

- Une méthode pratique pour apprendre la CNV, qui a été éprouvée de par le monde
- Un soutien pour vous entraîner à la CNV qui vous guide sans vous limiter
- Une approche qui, loin d'être linéaire, donne de la fluidité, de la liberté et de la profondeur.
- Une façon d'intégrer des approches pédagogiques corporelles, auditives et visuelles
- Un apprentissage à la fois actif et réfléchi
- De la clarté sur le fait 'qu'accueillir vos jugements et vos reproches' est essentiel et fait partie intégrante de la conscience CNV
- La prise de conscience de trois modes de communication : 'm'exprimer', 'accueillir les autres' et 'me relier à moi-même'
- La finesse, la vivacité, et la flexibilité acquises quand on se déplace librement et consciemment entre les trois modes
- L'opportunité d'être le témoin et le soutien des processus d'une autre personne

Comment les Pistes de Danse CNV ont évolué

Bridget Belgrave et Gina Lawrie commencèrent par travailler comme formatrices certifiées avec le Centre International de Communication NonViolente en 1996/7. Elles contribuent à la diffusion de la CNV et au soutien à la formation de formateurs dans le monde, spécialement en Europe, en Australasie, en Inde et en Amérique du Nord.

Dès le début, Bridget a utilisé des cartes avec un code couleurs pour aider les gens dans l'apprentissage des ingrédients de la Communication NonViolente. En 1999, elle a été inspirée par le travail de Klaus Karstædt en CNV avec des chaises. Bridget et Gina ont adapté et développé cela, essayant différentes dispositions. Les étiquettes sur les chaises sont bientôt devenues des cartes sur le sol. L'aspect physique à travers la posture debout et le déplacement sur les cartes a inspiré la métaphore 'Piste de Danse'.

Dans les années qui ont suivi, Bridget et Gina ont créé six 'Pistes de Danse' supplémentaires et ont appris la meilleure façon de les utiliser dans des formations. 'L'ensemble' de ces sept pistes de danse était étonnamment plus que la somme de ses parties, en ce qu'elle procurait une méthode complète d'introduction, d'apprentissage et d'entraînement permettant de vivre l'expérience de la CNV.

Ayant reçu des demandes du monde entier, Bridget et Gina ont écrit le 'Manuel de l'animateur', l'ont publié avec les sept premières Pistes de Danse, et les ont lancés au Forum International CNV de 2003 en Allemagne. Depuis, elles œuvrent à la diffusion des Pistes de Danse, et à la qualité de leur utilisation afin de les rendre disponibles aux personnes qui pourraient en bénéficier.

En 2005, elles ajoutaient 'La Danse du Respect', utilisée pour les publics de jeunes, et en 2009, en collaboration avec Robert Gonzales et Susan Skye, elles ont créé une nouvelle Danse: 'Transformer la Douleur des Besoins Non Satisfaits à la Beauté des Besoins'.

Elles ont publié en 2013 trois DVD éducatifs sur les 'Pistes de Danse' en collaboration avec Elkie Deadman et Sander van Gaalen, une application pour smartphones en collaboration avec Martijn Ceelen, ainsi qu'un outil en ligne d'entraînement à la 'Piste de Danse' en collaboration avec Pauline Dirksen.

Le matériel des Pistes de Danse CNV est disponible dans le monde entier

Accessibilité : Bridget et Gina souhaitent que ce travail soit accessible au plus grand nombre. Pour vendre le matériel pédagogique, elles utilisent une boutique en ligne pour son côté simple et pratique. Cependant, si vous n'avez pas la possibilité d'utiliser une boutique en ligne, veuillez écrire à l'adresse email ci-dessous. De plus, si vous n'êtes pas à l'aise avec le prix du matériel, veuillez nous dire quel prix vous conviendrait.

Langues : Les cartes des Pistes de Danse CNV sont disponibles dans beaucoup de langues, notamment : allemand, anglais, arabe, coréen, espagnol, français, italien, japonais, mandarin, néerlandais, norvégien, russe et suédois. Le Manuel est disponible dans plusieurs langues, notamment : allemand, anglais, français et mandarin. Nous demandons à toute personne qui utilise les Pistes de Danse avec un groupe de lire le Manuel (si possible) afin d'utiliser toute la subtilité, la profondeur et la sensibilité de cette méthode. Les DVD sont sous-titrés en 6 langues (notamment en français). L'application pour smartphones est en anglais. Nous vous remercions de consulter notre site internet pour de plus amples informations sur les traductions disponibles : toutes les langues ne sont pas listées ci-dessus !

Ateliers : Beaucoup de formateurs/trices du monde entier utilisent les Pistes de Danse dans leurs ateliers pour que les participants/tes apprennent et fassent l'expérience de la CNV. Bridget et Gina, et d'autres formateurs qu'elles recommandent, proposent des ateliers dans le monde entier et en ligne, dans lesquels vous pouvez apprendre à utiliser les Pistes de Danse CNV dans vos accompagnements individuels, groupes de pratique et formations ou bien chez vous à la maison.

[info@ NvcDanceFloors.com](mailto:info@NvcDanceFloors.com)

www.NvcDanceFloors.com