

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, la première d'une série d'applications des 'Pistes de Danse' 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 en 9 langues: allemand, anglais, coréen, danois, français, néerlandais, norvégien et suédois. Le Manuel est disponible en anglais, allemand et danois. Nous demandons à toute personne qui utilise les Pistes de Danse avec un groupe de lire le Manuel, 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). Les applications pour smartphones sont en cours d'élaboration en 3 langues. Nous vous remercions de consulter notre site internet pour de plus amples informations.

Ateliers : Bridget et Gina proposent des ateliers dans plusieurs pays, dans lesquels vous pouvez apprendre à utiliser les Pistes de Danse CNV dans vos groupes de pratique et dans vos formations, et expérimenter combien elles contribuent à votre propre développement.

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com

DEMANDES À CEUX QUI UTILISENT 'LES PISTES DE DANSE CNV'

de la part de Bridget Belgrave et Gina Lawrie

Nous sommes confiantes que, devant chacune de ces demandes, vous entendrez un 's'il vous plaît'. Nous désirons ainsi respecter les besoins qui pourraient vous empêcher d'y accéder. Nous vous demandons également de tenir compte de nos besoins, d'apprécier notre vulnérabilité et notre désir de contribution. Notre vœu est que cela vous inspirera à agir conformément à nos demandes.

Si vous avez l'élan d'agir selon nos demandes, ceci comblera nos besoins de :

lien, encouragement, reconnaissance, cohérence, clarté, respect pour le soin que nous prenons à faire ce travail, maintien de la qualité de ce travail, faire le meilleur usage du temps de chacun, soutien financier, créativité, synergie, retours, reconnaissance de notre contribution, satisfaction de voir diffuser notre travail, opportunité de contribuer à la vie.

Si vous désirez utiliser les Pistes de Danse pour un groupe :

- prenez d'abord connaissance du Manuel de l'animateur (si vous pouvez le lire en anglais ou en allemand)
- remettez un exemplaire de cette page-ci à chaque participant (lorsque cela est pertinent)

Si vous désirez obtenir des matériaux des Pistes de Danse :

- merci de vous adresser directement à nous ou à un distributeur. Vous trouverez à notre site-web les informations nécessaires pour passer commande.

Si nos prix vous empêchent de commander ces documents,

- n'hésitez pas à nous faire parvenir par courriel le montant que vous seriez prêt à nous verser. Nous tenons en effet à ce que la CNV soit accessible à tous quelle que soit leur situation économique, alors n'hésitez pas à nous contacter.

Si vous décidez de copier ces documents après avoir lu les demandes ci-dessus,

- merci de nous faire un don d'un montant équivalent à nos prix. Si vous manquez de ressources pour faire cela, veuillez voir la demande précédente.
- merci également de tenir compte du code couleur utilisé et de mentionner

clairement 'Les Pistes de Danse CNV de Bridget Belgrave & Gina Lawrie
www.NvcDanceFloors.com'

Si vous désirez traduire des matériaux Pistes de Danse

- prenez contact avec nous afin d'en parler, avant de commencer.

Nous préférons, toujours dans un souci de qualité, que les Pistes de Danse soient utilisées telles que nous les avons conçues. Si néanmoins vous leur apportez une adaptation,

- merci de nous en transmettre copie et
- de mentionner sur votre version « Adaptation des, ou inspiré par, ou basé sur Les Pistes de Danse CNV de Bridget Belgrave & Gina Lawrie
www.NvcDanceFloors.com »

Si vous créez quelque chose de similaire,

- nous vous serions reconnaissantes de lui choisir un nom qui le distingue clairement de notre appellation, qu'il s'agisse de « Pistes de Danse CNV » ou de « Cartes de Danse », et d'indiquer « Adapté de (ou inspiré par) les Pistes de Danse CNV de Bridget Belgrave & Gina Lawrie
www.NvcDanceFloors.com ».

Si vous organisez un atelier ou une formation où il s'agit principalement des Pistes de Danse,

- merci de faire apparaître dans votre publicité la mention suivante : « Les Pistes de Danse CNV sont une méthode d'apprentissage de la CNV créée par Bridget Belgrave & Gina Lawrie
www.NvcDanceFloors.com »
- au cours de la session, merci de remettre aux participants nos coordonnées pour leur permettre de se procurer les matériaux des Pistes de Danse.

Si vous désirez contribuer à rendre les Pistes de Danses accessibles à d'autres,

- merci de faire un don

**N'hésitez pas à nous contacter:
info@NvcDanceFloors.com
www.NvcDanceFloors.com**

La danse 'Intérieure-Extérieure'

Etape 1: 13 pas

intention

à
l'
e
x
t
é
r
i
e
u
r

J'accueille
ta
DEMANDE

J'accueille
ton
BESOIN

J'accueille
ton
SENTIMENT

J'accueille
ton
OBSERVATION

J'exprime
ma
DEMANDE

J'exprime
mon
BESOIN

J'exprime
mon
SENTIMENT

J'exprime
mon
OBSERVATION

à
l'
i
n
t
é
r
i
e
u
r

Je me relie
à ma
DEMANDE

Je me relie
à mon
BESOIN

Je me relie
à mon
SENTIMENT

Je me relie
à mon
OBSERVATION

J'accueille mes
JUGEMENTS
& REPROCHES

connexion

COMMENT UTILISER

Les Pistes de Danse CNV

Mise en route - Information pour toutes les pistes

Nous espérons que ces pages vous aideront dans l'utilisation des Pistes de Danse au quotidien - pour apprendre, vous entraîner, guérir et vous transformer.

Bridget Belgrave et Gina Lawrie

Choisissez quelle Piste de Danse utiliser

Que voulez-vous explorer aujourd'hui ?

Etablir un dialogue honnête et empathique avec quelqu'un.

Vous mettre en lien profond avec votre joie ou votre peine ; vous imprégner d'empathie ; ressourcer votre créativité.

Transformer la colère, la culpabilité, la honte ou la dépression pour être pleinement en lien avec vos besoins.

Vous pardonner, apprendre et grandir en lien avec quelque chose que vous avez dit ou fait que vous regrettez.

Prendre une décision quand vous vous sentez partagé de façon à reconnaître et respecter tous vos besoins.

Transformer en clarté et compassion une souffrance profonde liée à une expérience donnée et re-donner du pouvoir à notre compétence intrapersonnelle.

Piste de Danse proposée

Danse Intérieur-Extérieur: étape 1, 2 ou 3 (ou La Danse du Respect')

La Danse de l'Auto-Empathie

La Danse de la Colère (également utilisée pour la culpabilité, la honte et la dépression)

La Danse du Choix et de l'Éducation

La Danse Oui/Non

La Danse de la Transformation de la Douleur : Des Besoins Non Satisfaits à la Beauté des Besoins

Étalez les cartes au sol

Disposez les cartes au sol selon le modèle sur la copie papier. Veillez à respecter l'orientation gauche/droite. La cohérence extérieure nous aide à construire un modèle intérieur clair. L'arrangement des cartes dans l'espace contient plusieurs niveaux de sens et de repères, qui ne sont pas tous évidents à première vue, et qui ne sont pas tous détaillés dans le petit guide d'utilisation de chaque piste. Nous vous suggérons d'utiliser la disposition telle qu'elle est proposée et de lire le 'Manuel de l'animateur' (disponible en anglais, en allemand et en danois) pour une compréhension plus profonde.

Ajoutez le Cadre de l'Intention

Utilisez quelque chose qui représentera le cadre de l'intention. Un grand ruban ou une ficelle de laine épaisse sont idéals. Le trait mauve clair correspond au cadre de l'intention sur le modèle de la copie papier. Choisissez quelque chose de beau, qui vous élève l'esprit et vous mette en lien avec la beauté de l'intention que vous portez en vous. Placez le ruban ou le fil de laine sur le sol autour de la Piste de Danse.

Lancez la danse

S'il y a des personnes pour vous soutenir, exposez-leur brièvement votre situation. Si vous faites une Danse Intérieur-Extérieur, reportez-vous à la notice d'utilisation la concernant.

Reliez-vous à votre intention

Tenez-vous debout quelques instants, les pieds sur le cadre de l'intention. Ecoutez votre cœur : contactez votre intention de créer une qualité de lien empathique et plein de compassion avec vous-même et avec les autres.

Décidez où commencer

Utilisez la piste de danse comme vous utiliseriez une carte : Où êtes-vous et où souhaitez-vous aller ? Une carte n'est pas vraiment utile si vous commencez par vous demander où vous devriez être ! Donc, quand vous commencez une piste, notez où se focalise votre attention et positionnez-vous sur la case qui représente cela. Une fois la danse commencée, utilisez les cartes comme des repères visuels et dans l'espace pour choisir la case vers laquelle vous souhaitez faire votre prochain pas.

Familiarisez-vous avec une Piste de Danse

Ne soyez pas surpris si, lorsque vous utilisez une Piste de Danse pour la première fois, vous vous trouvez plus dans le mental et moins dans le cœur que ce que vous espériez. Vous êtes en train de vous familiariser avec une nouvelle carte, et cela demande de l'attention. Une fois que vous la connaîtrez, la Piste de Danse sera d'un soutien sans faille pour nourrir votre élan de vie et être en lien avec votre cœur.

Vous avez besoin d'aide pour exprimer clairement vos sentiments et vos besoins ?

Vous pouvez vous aider des listes de sentiments et besoins pour trouver les mots dans ces étapes essentielles de la piste. Vous trouverez ces listes dans les livres sur la CNV, dans les documents distribués en formation et sur les sites web de CNV francophones*. Le réseau francophone publie des petites cartes récapitulatives avec la liste des sentiments et des besoins que vous pouvez toujours avoir sur vous.

Vous voulez 'danser' tout en restant assis ? Vous n'avez pas assez d'espace pour étaler toutes les cartes ?

Vous pouvez utiliser le graphique sur la copie papier comme une 'minipiste' de danse, en utilisant un petit objet qui vous représente allant et venant sur la piste. Il vous permet de voir où vous en êtes sur la piste.

Dancez où que vous soyez !

Certaines personnes gardent un graphique de la Danse des 13 Pas près de leur téléphone et l'utilisent pendant qu'ils parlent au téléphone. D'autres gardent un modèle de la Danse de la Colère dans leur tiroir au bureau et l'utilisent après une réunion difficile. Vous pourriez garder un graphique de la Danse Oui/Non avec vous, et la sortir de votre sac chaque fois que vous trouvez ça difficile de prendre une décision.

Prenez plaisir à la Danse !

Remarquez les moments où vous essayez de 'ne pas vous tromper'. Si c'est le cas, lâchez prise et jouez, contactez l'élan de votre cœur et suivez-le.

Le but de ces pages est de vous aider si vous avez déjà appris les pistes de danse CNV lors d'une formation ou d'un groupe de pratique. Si les pistes sont nouvelles pour vous, si vous souhaitez plus d'informations et de conseils ou si vous voulez les partager avec d'autres dans un groupe de pratique, veuillez, s'il vous plaît, lire notre 'Manuel de l'animateur' (disponible en anglais, en allemand et en danois).

* www.nvc-europe.org

COMMENT UTILISER

La Danse des 13 Pas

Étape 1 des danses 'Intérieur-Extérieur'

Le but de ces pages est de vous aider dans l'utilisation de la Danse des 13 Pas, chez vous, après une formation. Si ces pistes de danse sont nouvelles pour vous, si vous souhaitez plus d'informations et de conseils, ou si vous voulez les partager avec d'autres dans un groupe de pratique, veuillez, s'il vous plaît, lire notre 'Manuel de l'animateur' (disponible en anglais, en allemand et en danois).

Bridget Belgrave and Gina Lawrie

Processus intérieur et processus extérieur

La Danse des 13 Pas permet d'évoluer consciemment entre votre processus intérieur et votre processus extérieur dans un dialogue. Le 'processus intérieur' consiste à vous relier à vous-même. Le 'processus extérieur' consiste à diriger votre attention vers le lien à une autre personne, pour vous exprimer ou l'accueillir dans ce qu'elle vit.

Les cases indiquent où se trouve votre attention

Sur chaque case, vous pouvez parler ou rester silencieux pour focaliser votre attention. Par exemple, quand une autre personne parle et que vous essayez de comprendre ses besoins, vous vous positionnez sur la case 'J'accueille ton besoin'. Vous pouvez dire : « Est-ce que tu as besoin de ? » (et deviner quel est son besoin). Vous pouvez aussi ne rien dire et vous demander silencieusement quel est son besoin. Déplacez-vous vers une autre case dès que vous voulez changer l'objet de votre attention.

Changez de case quand vous voulez

C'est à vous de choisir sur quelle case vous voulez être à chaque instant. Il n'y a pas de 'bon' ordre. Même quand l'autre personne est en train de parler, vous pouvez aller sur n'importe quelle case. Par exemple, si elle parle et que vous voulez vous relier à vous-même, vous pouvez aller vers l'une des cases de la partie 'intérieure' et y rester, même si elle continue à parler. Notez s'il y a des cases que vous évitez régulièrement, cela vous indiquera les endroits où vous avez des choses à apprendre ou à développer.

Développez un lien de cœur

Assurez-vous d'exprimer vos besoins et d'accueillir les besoins de l'autre régulièrement. C'est la façon la plus sûre de développer un lien de cœur, d'apprécier les gens et de transformer les conflits.

Développez la conscience de ce qui se passe en vous dans le dialogue

Dans la réalité d'un dialogue, ce qui se passe à l'intérieur de vous ne prend habituellement que quelques fractions de secondes. La Danse des 13 Pas vous permet de vous déplacer comme au ralenti dans votre processus intérieur, pour vous apprendre à vous relier consciemment à vous-même pendant un dialogue.

La case 'J'accueille mes jugements et mes reproches' est l'endroit pour accueillir les jugements que vous portez sur vous-même et sur l'autre personne. Assurez-vous, quand vous avancez à partir de cette case, que vous en emportez le message avec vous pour transformer vos jugements et découvrir le message dans votre cœur. Avant d'aller vers la partie 'extérieure' du processus, prenez le temps de passer sur la case 'Je me relie à mon besoin', même si vous ne passez sur aucune des autres cases de la partie 'intérieure'. Cette case est celle sur laquelle vous transformez le plus profondément vos jugements.

Il n'est pas nécessaire de retourner sur la case 'Jugements et reproches' à chaque fois que vous allez dans la partie 'intérieure' écouter ce qui se passe en vous. Contentez-vous d'aller là où va votre attention. Par exemple, vous allez parfois juste rester sur la case 'Je me relie à mon sentiment' pendant un temps et retourner ensuite vers la partie 'extérieure' du processus.

Rappelez-vous que le but de la Danse des 13 Pas est de vous entraîner au dialogue. Si votre processus intérieur vous prend plus de quelques minutes, c'est que vous êtes probablement en train de passer à un autre processus comme l'auto-empathie ou la transformation de la colère. Si cela se produit, nous vous suggérons de passer à la Danse de l'Auto-Empathie ou à celle de la Colère ; ou de prendre le risque d'aller vers l'expression à l'extérieur avant de vous sentir prêt. C'est là que votre pratique sera la plus proche de la réalité d'un dialogue !

Organiser une danse

Disposez les cartes de la Piste de Danse et le Cadre de l'Intention

- Etalez les cartes comme indiqué sur le graphique de la Piste de Danse.
- Entourez les cartes avec quelque chose de beau, comme un ruban mauve pale ou de la laine pour représenter le cadre de l'intention.
- Placez quelque chose comme une grande écharpe entre la partie 'intérieure' et la partie 'extérieure', qui représente un rideau qui cache votre monde intérieur de celui qui joue le jeu de rôle avec vous.

Si vous êtes seul(e)

- Vous pouvez jouer à la fois l'autre personne et vous-même. Si vous disposez les cartes et le cadre de l'intention sur le sol et que vous allez et venez entre l'espace de la piste et la place où l'autre personne est assise ou debout, vous serez peut-être surpris de voir à quel point vous arriverez facilement à jouer les deux rôles et à progresser ainsi.

Si vous êtes avec d'autres personnes, choisissez qui sera le 'danseur'

- Le danseur est la personne qui va pratiquer la CNV sur la Piste de Danse.

Choisissez un gardien du temps

- Cette personne veille au temps pendant la mise en route, la danse elle-même et le débriefing.

Clarifiez votre objectif pour cette danse

- Pour vous entraîner, développer vos capacités et transformer des blocages, sans chercher à résoudre un problème ici et maintenant, prévoyez 30 minutes (y compris la mise en route et le 'débriefing').
- Pour approfondir votre pratique et faire l'expérience d'un changement intérieur ou d'une guérison, prévoyez 1/2 heure à 1 heure (y compris la mise en route et le 'débriefing').

Lancez la danse

Procédez rapidement à la mise en route de la danse : n'y consacrez pas plus de 5 minutes.

Le danseur

- dit 2 phrases à propos de la situation, pour donner le contexte ;
- dit 2 phrases à propos de l'autre personne ;
- dit 2 choses caractéristiques que cette personne dit et qu'il trouve difficiles ;
- précise de quelle façon il souhaite être soutenu par les autres personnes présentes ; et
- choisit quelqu'un pour jouer le jeu de rôle ou demande qui est volontaire.

Celui/celle qui joue le jeu de rôle ou 'partenaire'

- vérifie qu'il a assez d'informations pour commencer. Une fois le jeu de rôle commencé, la plupart des gens trouvent cela plus facile que ce qu'ils imaginaient de trouver les mots pour donner la réplique ;
- se tient assis ou debout en dehors du cadre de l'intention, au bout de la Piste de Danse, là où se trouvent les cartes de demande.

Les autres participants

- vérifient qu'ils se sont bien mis d'accord sur qui donne un soutien en silence et qui accompagne le danseur de façon plus active.

Commencez la danse

Le danseur

- reste dans son rôle, sauf si sortir du rôle nourrit réellement des besoins ;
- fait clairement la distinction (verbalement ou bien par un signe établi avec les autres participants) entre les moments où il joue son rôle et les moments où il sort de son rôle (par exemple pour discuter de quelque chose) ;
- accepte le jeu joué par l'autre personne, même si cela prend une direction qui le surprend. Après tout, ce qu'il espère, c'est sans doute un changement vers une nouvelle expérience !
- Si le jeu de rôle diffère de la situation vécue d'un point de vue factuel, il peut l'interrompre brièvement pour donner plus d'éléments au partenaire.

Celui qui joue le jeu de rôle, ou 'partenaire'

- répond spontanément au dialogue. Se laisse toucher, blesser, être sur la défensive, ou se sentir reconnaissant, suit son ressenti - quel qu'il soit - pendant la danse ;
- reste dans son rôle. Laisse les autres participants aider le danseur. Il est difficile pour le danseur de rester dans le flot du dialogue si son partenaire sort de son rôle pour lui donner des conseils ou lui poser des questions.
- S'il est vraiment coincé parce qu'il a besoin de plus d'information de la part du danseur sur le rôle du partenaire, il peut interrompre le jeu de rôle pour lui poser une question.

Les autres participants

- aident le danseur seulement à la demande de celui-ci, ou comme convenu au préalable. Ils laissent au danseur l'espace de se débattre et de faire ses propres expériences.

Quand le danseur est dans son processus intérieur

- Pour des raisons d'apprentissage, le danseur choisira sans doute de parler à voix haute. Pour maintenir le jeu de rôle, le danseur et le partenaire font comme si ce dernier n'entendait pas ce que dit le danseur. Cela fonctionne mieux si le danseur ne regarde pas directement son partenaire, et s'il parle de lui à la 3^{ème} personne (c'est-à-dire en disant 'il' ou 'elle', mais pas 'tu/vous').

Le gardien du temps

- indique quand il reste 3 minutes avant la fin, et quand le temps prévu est terminé.

Débriefing

Tous les participants

- Vérifiez que vous prévoyez au moins 5 minutes pour le débriefing. Il est plus réaliste de prévoir 10 mn.
- Vérifiez avec le danseur s'il est d'accord pour que l'on parle de son processus.
- Discutez de ce qui s'est passé, de comment les personnes se sentent maintenant, et de ce que chacun a appris.
- Soyez conscient du nombre de mots utilisés et du temps de parole pris par chacun pour permettre à tout le monde de s'exprimer.
- Tenez-vous au temps convenu. Le gardien du temps continue à jouer son rôle pour permettre cela.

- Arrangez-vous pour que toutes les personnes impliquées aient le sentiment d'avoir fait le tour de la situation.

Informations supplémentaires au sujet de certaines cases:

Au début, ignorez les cases 'J'accueille ton observation' et 'J'accueille ta demande'.

- Il vous sera difficile d'utiliser ces cases de façon appropriée tant que vous n'aurez pas appris tous les autres pas de cette danse, et ils ne sont pas essentiels à cette étape. Concentrez d'abord votre apprentissage sur les sentiments et les besoins. Pour vous soutenir visuellement dans cet apprentissage, quand vous disposez la piste au sol, mettez ces cartes à leur place comme indiqué sur la copie papier mais tournez-les face contre le sol de façon à voir leur couleur sans le texte.

La case 'Je me relie à ma demande' peut être utilisée de trois façons :

- pour identifier une demande que vous pourriez faire à l'autre personne dont vous imaginez qu'elle pourrait nourrir votre besoin ;
- pour vous faire une demande à vous-même, ici et maintenant, par exemple une action que vous allez faire maintenant pour vous aider à nourrir vos besoins du moment comme, par exemple, quitter la pièce ; et
- pour choisir dans quel mode et vers quelle case aller ensuite dans le dialogue pour prendre soin de vos besoins.

Options complémentaires pour déterminer qui joue quel rôle :

- La personne qui veut explorer sa situation joue l'autre personne dans la situation, (c'est-à-dire est le 'partenaire'), et quelqu'un d'autre dans le groupe joue son rôle, en tant que danseur.
- La personne dont c'est la situation joue son propre rôle, en étant à l'endroit du 'partenaire' et sans essayer d'utiliser la CNV. Une autre personne du groupe joue l'autre personne de cette situation, comme si elle avait miraculeusement décidé d'utiliser la CNV dans cette situation. Dans cette option, cette autre personne sera le 'danseur' sur la Piste de Danse.