

CAFE EMPATHIE GRENOBLE

Observation :

Descriptif sur le wiki :

http://fr.nvcwiki.com/index.php/Café_empathie_à_Grenoble#Caf.C3.A9_empathie_.C3.A0_Grenoble

Le café a lieu tous les **mois et demi** environ, depuis **octobre 2013**, de **19h30 à 21h30**.

En moyenne 7 personnes à chaque séance depuis la rentrée (11 la dernière fois).

Lieu : café associatif « l'Atypik » (association créée par des parents d'enfants autistes ou TED) qui nous laisse les clefs (ils sont fermés sur ce créneau).

Espace de pratique convivial, moins formel et plus souple au niveau de l'engagement et des horaires qu'un groupe de pratique.

En début de soirée, on propose aux personnes présentes un petit/jeu ou exercice d'échauffement/de connexion puis un petit temps de centrage. Ensuite chacun exprime ce avec quoi il est : envie d'offrir et/ou de recevoir une écoute empathique... Des duos se forment, ou des petits groupes. On cherche toujours à rester au plus près du moment présent et du réel du vécu.

C'est une auberge espagnole où l'on trouve ce qu'on y amène et qui vise à de la co-responsabilité - implication.

Résultats :

Actions réalisées

11 cafés ont eu lieu à ce jour, avec **41** participants différents en tout.

Certaines personnes ont pu rejoindre des groupes autogérés existants en rencontrant des membres par ce biais, du lien se crée, etc.

3 personnes m'ont dit s'être inscrites à un stage CNV pour pouvoir participer au café !

Besoins nourris

Feedback et liste de participants :

« Cela nourrit mes besoins d'espoir et d'évolution, relativement à la communication entre les êtres humains, puisque la CNV se répand et se pratique dans un lieu commun, quotidien et accessible à tous qu'est le bar » - Anne-Marie

Aide

appartenance ++

apprentissage

attention à ce qui est vivant

authenticité

bienveillance ++

chaleur

confiance ++

confiance

connexion

convivialité

créativité/expérimentation

échange

empathie++

espoir

évolution ++

expression

intégration de la CNV dans le quotidien

jeu

joie

légèreté
liberté
lien ++ (ainsi qu'avec l'élan du moment/souplesse -pas d'engagement à venir)
paix
partage +++
participation
pratique de la CNV dans un cadre dédié
profondeur
rencontre
sécurité
sens
sincérité
soutien ++

Analyse :

J'avais flashé sur cette formule (café de Lyon à l'époque -le 1er de France) et dès que j'ai eu la dispo je n'ai guère eu d'autre choix que de suivre mon élan de créer un café à Grenoble :-)

J'aime créer du lien, pratiquer le plus possible et je trouvais chouette de permettre à des personnes peu formées de s'entraîner + appréciais aussi cette participation plus informelle/conviviale/intégrée à la ville que celle des groupes de pratiques.

Je suis allée à un café à Lyon puis j'ai échangé avec Jeanne (créatrice de ce café avec Eva) qui était d'accord pour que j'utilise le texte de présentation qu'elle avait rédigé (cela a beaucoup simplifié/accélééré la mise en route, merci!) et j'ai cherché un lieu adéquat pouvant nous accueillir, à l'époque le resto d'un ami.

Me formant depuis 2007, l'expérience de groupes autogérés me permet d'animer un minimum au démarrage (besoin de connexion/sécurité pour les personnes qui se découvrent).

Côté communication, je connais un peu le réseau CNV local et informe le groupe de discussion yahoo « CNV-Grenoble » (outil précieux, merci à Isabelle qui l'a créé), le site ACNV-Rhône-Alpes, les formateurs qui interviennent vers Grenoble et la lettre de l'ACNV.

Conditions :

Prérequis = une journée de formation CNV au minimum.

Participation gratuite (juste une conso sur place demandée).

Forces :

Forte **demande** de pratique de la CNV sur Grenoble. Nombreuses personnes qui se forment ou veulent se former (ou sont formées depuis des années sans connaître d'autres CNVistes locaux).

Gratuité (de la participation + lieu mis à disposition gratuitement, merci !).

Accessibilité : plus accessible que la plupart des groupes autogérés (prérequis = juste un jour de formation).

Découverte de la pratique (il est possible de s'essayer en observant/offrant un soutien silencieux).

Souplesse (pas d'engagement, permet de respecter facilement les besoins du moment).

Notoriété/comm: le café commence à être assez connu (une quarantaine de participants déjà + d'autres qui souhaitent venir dès que possible).

Espace chaleureux, convivial et vivant.

De plus en plus d'**expérience**, la formule s'affine, il y a un « noyau dur » (plusieurs personnes connaissant le fonctionnement à chaque séance) -> c'est de plus en plus fluide.

Curiosité, variété, surprise : on ne sait pas à l'avance qui sera là, ce qui se passera. Il y a beaucoup de nouvelles personnes à chaque fois aussi (et c'est pour moi un plaisir de voir tous ces élans de pratique et de rencontrer autant de CNVistes enthousiastes).

Comment cela contribue au projet du développement de la CNV ?

« En descendant dans la rue ! » - Anne-Marie

« Cela nous permet de pratiquer la CNV et donc de l'assimiler, de se rappeler à quel point c'est génial de faire de la CNV car cela apporte beaucoup de joie et d'apaisement.

En quelque sorte, le café empathie permet de booster les CNVistes pour pratiquer encore et encore la CNV afin que cela devienne un automatisme.

La joie que cela apporte ne peut ensuite que rayonner sur les autres » - Laetitia

Les personnes qui n'ont fait qu'un module apprécient (les appréhensions et l'inconfort fréquent du début disparaissent généralement pendant la séance après s'être lancées ou avoir joué un rôle précieux comme girafe de secours par ex) de pouvoir pratiquer (ne pouvant pas encore faire partie d'un groupe autogéré) et de découvrir différentes formes d'empathie, de voir qu'elles peuvent vivre une profonde connexion. C'est souvent une révélation, une invitation à **oser plus**/à se lancer, à **pratiquer**, etc.

C'est aussi l'occasion pour eux de rencontrer d'autres CNVistes, de se renseigner sur les groupes autogérés existants voire d'en créer un ou de se retrouver à 2-3 pour pratiquer à un autre moment, etc. C'est une sorte de **relais de l'information** et cela crée du lien (d'autant qu'il n'y a pas de formateur CNV sur Grenoble). Plusieurs personnes découvrent le café sur le site ACNV-RA et me contactent pour savoir où/quand il y a des **stages** par ici.

Cela permet aussi de développer une communication naturelle et vivante :-)) plus intégrée à la vie quotidienne (tout en étant dans un cadre sécurisé -mais moins qu'un groupe de pratique fixe où les gens se connaissent => invitation à la confiance et à l'expérimentation), dans un cadre moins « routinier » (dans un groupe certains trouvent que les rôles sont plus figés), de faire connaître les sites et livres CNV (j'en amène), etc. en fonction des demandes/questionnements.

Faiblesses :

Vulnérabilité : j'accueille, prépare les boissons et anime, pas de relais pour l'instant -> besoin de soutien/partage, l'organisation repose uniquement sur moi.

Transposable :

Déroulement, communication...

Ce que j'aimerais :

Un/des **kits pédagogiques** (pistes de danses...).

Des idées de **jeux** simples et accessibles à des personnes ayant suivi un module pour la connexion/l'échauffement du démarrage.

Du **soutien** de l'ACNV concernant la question assurance ou convention du lieu (l'Atypik n'a pas encore formalisé sa demande).

Pourquoi pas une **supervision** ou/et un échange (Skype ou autre) entre plusieurs « cafetiers ».

Merci à tous les CNV'acteurs du café !

Géraldine