

Formation de base en **COMMUNICATION CONSCIENTE, à Trois-Rivières**
par **Julie Champagne Grenier**, formatrice certifiée en CNV par le CNVC.ORG
Facilitatrice de cercles de dialogue et accompagnante en focusing

Quand : 14-15 novembre 2017 (9h à 16h30 les 2 jours)

-2 Blocs de 2 jours à la fois, les 3e et 4e jour à déterminer d'ici fin octobre 2017

-Minimum 8 personnes pour que la formation se donne. Maximum 14 personnes.

QU'EST CE QUE LA COMMUNICATION CONSCIENTE ET NONVIOLENTE FONDÉE PAR MARSHALL ROSENBERG ?

« J'ai été frappé par le rôle déterminant du langage et de l'usage que l'on fait des mots. J'ai donc mis au point un mode de communication, d'expression et d'écoute, qui nous permet d'être généreux et de trouver un contact vrai avec nous-mêmes comme avec autrui, laissant libre cours à notre bienveillance naturelle. C'est ce que j'appelle la « Communication Non Violente » (...) Car bien que nous puissions avoir l'impression que notre façon de parler n'a rien de violent, il arrive souvent que nos paroles soient source de souffrance pour autrui et pour nous-mêmes. J'ai la conviction profonde que l'on ne peut s'imposer à l'autre sans en payer le prix. Le processus de communication que je propose est une invitation à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chances de trouver ce que nous cherchons. Il repose sur une pratique du langage qui renforce notre aptitude à conserver nos qualités de cœur. » Marshall Rosenberg

UNE NOUVELLE PERSPECTIVE

La communication consciente est une démarche concrète qui permet d'aborder et résoudre des situations complexes en favorisant la synergie entre les individus et la cohérence dans l'action. C'est un chemin de cohérence et de lucidité qui est proposé qui génère une communication de qualité avec soi et entre soi et les autres. Un processus en quelques points très simples dans son principe et en même temps quand on y plonge, c'est un art tant sa maîtrise est complexe. Il est un outil puissant pour améliorer radicalement et rendre authentique notre relation à soi et aux autres.

Elle demande de chercher à remplacer les jugements qui nous maintiennent dans la dualité concernant le bien et le mal, pour exprimer ce qui est vivant en soi.

On propose les cinq étapes suivantes :

1. Me lier à mon intention dans le moment présent
2. D'abord par une **OBSERVATION** préciser la situation, le contexte.
3. L'étape suivante consiste à distinguer les **SENTIMENTS**, les émotions des jugements et des interprétations et faire émerger par une prise de conscience fine quels sont les sentiments et les émotions qui sont stimulés et les exprimer.
Ensuite on apprend à être attentifs aux **BESOINS** qui sont révélés et on les nomme.
4. Ce processus enfin nous apprend à exprimer ce que nous désirons sans susciter l'hostilité : la **DEMANDE** et non une exigence!!!
5. Et tout ceci dans l'exercice de **L'EMPATHIE**.

Ses principaux avantages :

- La communication consciente est utilisée pour améliorer les relations interindividuelles ainsi que dans les groupes en cas de gestion de situation conflictuelle et de médiation.
- Elle aide à sortir du cercle vicieux de la colère, de la vengeance, de la recherche de bouc émissaire. Elle permet de reprendre toute la responsabilité de ses actes.
- Elle a le pouvoir de surmonter le sentiment d'impuissance et de résignation qui entraîne souvent la colère ou la dépression.

En d'autres mots :

- Mieux se comprendre
- Mieux-être ensemble

La communication consciente permet aussi de renforcer:

1. La capacité à formuler des observations claires, précises, dénuées de jugement ;
2. La capacité à rendre compte d'une situation sans dénigrer, injurier ou chercher à offenser
3. La capacité de demander la coopération et le soutien de façon explicite mais sans exigence ;
4. La capacité de comprendre les sentiments et les besoins qui nous animent et ceux qui sont exprimés dans les messages que nous percevons (qu'ils nous soient ou non destinés) ;
5. La capacité à résoudre des conflits avec des personnes dont les stratégies sont en contradiction avec les nôtres ;
6. Notre pouvoir d'agir avec une conscience plus aigüe de la responsabilité de nos actes et de faciliter la prise de décision ;
7. Notre capacité à utiliser la créativité pour trouver des solutions au service de la vie ;
8. Notre capacité à mener des médiations entre des parties en conflit.

Comme le dit Marshall Rosenberg : « Le but de la CNV est de créer une qualité d'échange avec les autres à partir de laquelle notre nature réelle, empreinte de bienveillance, peut se manifester. Lorsque nous arrivons à vivre dans cette bienveillance, nous constatons que les besoins de tous peuvent être considérés de façon égalitaire et satisfaits par ce don naturel. La CNV est une façon de vivre l'amour que nous ressentons les uns pour les autres. »

Conditions :

- 400 \$ par personne (200\$ par bloc de 2 jours) pas de taxes, Incluant toute la documentation nécessaire, dont un cahier pour chaque participant (d'environ 15 pages).
- Dépôt payable de 100\$ par chèque avant le 25 octobre 2017
- Le reste payable le premier matin de la formation.

Endroit : À déterminer, dans le grand Trois-Rivières.

Pour plus de renseignements, contactez Suzanne Bourassa, au 819-693-9690