

# Niveau 1: Les fondamentaux de la Communication NonViolente

Améliorer ses relations dans sa vie professionnelle et personnelle : écouter et s'écouter pour de vrai

Quatre jours (2 modules de 2 jours) pour découvrir les grands principes de la Communication NonViolente, pour explorer les bases du processus en quatre étapes de la CNV (observation, sentiments, besoins, demande) et comprendre la notion d'intention.

**Vous voulez,**

- **améliorer vos relations interpersonnelles et sortir des non-dits** qui dégènèrent en rapport de force
- **optimiser le climat dans votre entreprise**, votre institution
- **prévenir la violence** dans la famille, le couple, le voisinage, etc.
- **augmenter les chances d'épanouissement**, de réussite sociale et scolaire pour les jeunes et instaurer un dialogue constructif dans votre établissement.

**Vous souhaitez,**

- comprendre et **mieux vivre avec vos émotions**
- communiquer avec **confiance et authenticité**
- **mieux vous connaître** (vos croyances, vos stratégies, vos valeurs)
- avoir des clés pour **vous libérer de vos croyances limitantes ou non-soutenantes**, qui vous freinent dans votre vie de tous les jours
- développer une **écoute empathique**

Découvrez notre formation en Communication NonViolente.

## Qu'est-ce que la Communication NonViolente ?

La CNV est une **démarche fondée sur la prise de conscience de ce qui facilite ou entrave la communication**. Par l'apprentissage et l'intégration du processus CNV, développé depuis les années 60 par le docteur Marshall B. Rosenberg, il est possible, dans les **situations de désaccord et de conflit**, de maintenir le dialogue pour rechercher entre les protagonistes **une solution créative de coopération**.

Concrètement, "la CNV nous invite à explorer **un processus simple en 4 étapes**, qui demande du temps de pratique et d'intégration : **s'entraîner à écouter ce qui se passe en nous et à pouvoir le formuler dans le respect de nous-même et des personnes qui nous entourent**. Ce processus est soutenu par l'intention d'être en relation avec l'autre, par

l'écoute et la bienveillance, ce qui permet de vivre de la compréhension, génère le respect et l'envie de contribuer aux besoins de chacun.e. Expérimenter la CNV, c'est goûter à une capacité d'être, à soi et à l'autre, pour arriver à une connexion de cœur à cœur." (Mira Vanden Bosch)

**La CNV, ce n'est pas une manière de parler, un "truc", pour obtenir quelque chose, c'est un état d'être**, avec le cœur, pour prendre soin avant tout de soi, des autres et des relations. En d'autres termes: communiquer avec le cœur, plutôt qu'à partir de nos frustrations et insatisfactions et d'une manière que nous risquons de regretter après. C'est quand les **relations sont sécurisées et stables** que la **co-création pour satisfaire les besoins** de chacun se développe.

## Que peut apporter, concrètement, l'apprentissage de la CNV ?

- La clarté sur nos intentions quand nous agissons.
- La compréhension de l'impact de nos actes sur nous-même et les autres.
- L'engagement de notre responsabilité envers nos sentiments et nos besoins.
- Du soutien dans notre autonomie tout en conscience de notre interdépendance.
- Formuler une demande concrète et négociable
- Observer sans juger et ressentir sans interpréter

## Objectifs de la formation ?

**Les objectifs généraux sont :**

- l'acquisition des bases de la CNV
- la prise de conscience de ce qui est à l'origine de nos réactions
- l'apprentissage de ce qui favorise ou défavorise les bonnes relations

**Les objectifs spécifiques sont :**

- l'approche de nouveaux réflexes dans le dialogue (exercer l'affirmation de soi et la compréhension de l'autre)
- le pouvoir de donner et de recevoir des retours et des appréciations d'une façon constructive pour tous
- l'écoute empathique (développer la capacité de se mettre en lien avec les sentiments et besoins de nos interlocuteurs, quels que soient leurs messages).

## A qui s'adresse la formation ?

Ouvert à toute personne en recherche d'outils pour améliorer ses relations, son bien-être, sa posture pédagogique, ou d'accompagnement, par la communication.

Aujourd'hui, la CNV est diffusée et enseignée au sein des établissements scolaires, les services sociaux, des hôpitaux, des prisons,, dans la police et l'armée, les entreprises, les communautés religieuses, les milieux politiques...



## Contenu de formation

- les intentions de la CNV
- les 4 étapes de la CNV : observation, sentiment, besoin, demande
- mon attitude devant un conflit : différentes attitudes possibles qui favorisent ou non la communication
- caractéristiques, origines et enjeux du conflit
- communiquer de manière assertive et respectueuse ; intention et attitudes facilitantes
- l'articulation entre action – besoin – sentiment : la fonction des émotions dans un conflit · exploration de situations réelles à partir d'un jugement
- l'expression assertive: exercice de mise en pratique seuls, en sous-groupe, en grand groupe
- la demande en tant que levier de l'action
- l'écoute respectueuse de l'autre et de soi · prise de responsabilité et prévention des conflits
- comment transformer un conflit en opportunité créatrice ?
- colère, agressivité et violence : notions théoriques
- comment utiliser le potentiel de notre colère ou de celle de l'autre pour en tirer une force au service des enjeux en présence ?
- espace d'expression et de partage autour de ce qui est générateur de stress, de violence et de conflit dans le milieu du travail ; exploration de pistes concrètes d'aménagements possibles



## Méthodologie pédagogique

**L'apprentissage se fait par expérimentation, en interaction:** soit en grand groupe, soit en duos, soit en petits groupes. La formation est ponctuée de moments de présence corporelle, ancrage, respiration, exercices, détente.

Pendant la formation, chaque **participant devient « acteur » de son évolution.** Après un apport théorique, la formation devient très interactive : elle alterne entre des **temps de partage d'outils et d'expériences, des exercices pratiques et des jeux de rôles** basés sur des situations concrètes apportées par les participants eux-mêmes. Les jeux de rôles permettent à chacun d'intégrer rapidement ce qu'il a appris.

Une réelle dynamique de groupe maintient un rythme soutenu et facilite l'appropriation des acquis ;

- Une participation active favorise donc l'implication réelle de tous et la constitution d'une communauté d'apprentissage ;
- Une ouverture aux dimensions individuelles, collectives

## Transfert des acquis dans la pratique professionnelle et sa vie personnelle

Après la formation, les participants auront acquis une conscience plus aiguë de l'impact des paroles et attitudes, ils feront la différence entre l'expression de jugements ou celle de leurs sentiments personnels. **Mieux se comprendre, mieux comprendre l'autre et donc mieux communiquer.**

Chaque stagiaire reçoit un livret comprenant :

- Des fiches techniques permettant de s'exercer seul à l'aide d'exercices concrets.
- Un rappel des différents thèmes abordés
- Une feuille d'évaluation de fin de module et en fin de formation.
- Une bibliographie.

## Une formation certifiante

Cette formation est animée par des formateurs expérimentés et sera piloté par Benoît Balla et Mira Vanden Bosch, formateurs certifiés en Communication NonViolente© par le CNVC