

# Stage en Communication NonViolente

## Module 1, 2 et 3

Plonger dans l'Expression Authentique et l'Écoute Empathique

Module 1: 5 - 6 Décembre 2020

Module 2: 16 - 17 Janvier 2021

Module 3: 27 - 28 Février 2021 À Bagnères-de-Bigorre (65).

*animé par* Oriane Boyer, formatrice certifiée par le centre pour la CNV  
+ une large équipe d'assistant-e-s motivé-e-s

La Communication Non Violente (CNV) est une manière de penser et de communiquer soutenant l'établissement d'un lien profond et honnête avec les personnes qui nous entourent.

Au lieu d'essayer de changer les autres en utilisant punition, culpabilité, honte et récompense - engendrant de la violence pour tout le monde - nous allons apprendre à parler avec notre cœur d'une manière qui favorise le lien, l'harmonie, la paix, l'amour et la coopération. En nous exprimant d'une manière authentique et ouverte et en recevant l'autre avec empathie, nous pouvons :

- être honnête tout en gardant le lien
- prendre soin de nos besoins en respectant ceux des autres
- entendre ce que les gens essaient vraiment de nous dire
- prendre plaisir à écouter les jugements qui nous sont adressés
- sortir de la culpabilité
- vivre dans la douceur les sentiments «désagréables»
- nous accepter tels que nous sommes pas à pas.



Image de [Chiara Bautista](#)

## Au programme

### Module 1

- Quelle est la source des conflits? Clarifier nos manières de penser et de parler qui causent la déconnexion.
- Découvrir que derrière la violence (jugements...), se cache toujours un besoin humain universel.
- Discerner nos observations de nos évaluations pour avoir plus de chances d'être entendu-e.
- Plonger dans l'univers de nos sentiments et clarifier quelle en est leur cause.
- Écoute empathique, son art et sa magie. Clarifier les obstacles à cette écoute.
- Écouter ce que les gens essaient vraiment de dire derrière un message qui nous est difficile.

### Module 2

- Écoute empathique (suite) - La rendre plus fluide et courante.
- Clarifier la différence cruciale entre Demande / Exigence pour l'écologie de la relation.
- Les conséquences des "Faux-Oui" dans la relation.
- Apprendre à survivre à un "NON" - Percevoir un "NON" comme une porte d'entrée pour un dialogue profond.
- Principes pour formuler des demandes puissantes qui font avancer les choses. Demander la lune.

## Module 3

- S'écouter soi-même (auto-empathie)- Revenir à cet ancrage à tout moment et lors de dialogues difficiles.
- Plutôt que d'éviter les conflits nous apprendrons à danser avec, pour plus de confiance et de profondeur dans nos relations.
- Différence entre Compliments/Expression de la gratitude.
- L'importance de la pratique de la gratitude et de l'appréciation.

La théorie aura sa place pour soutenir et clarifier l'apprentissage. La pratique quand à elle sera au cœur du sujet. De nombreux exercices seront proposés et chaque situation de nos vies ou même de ce que nous traversons au sein du groupe sera accueillie comme opportunité d'apprendre dans le feu du vivant.

## Témoignages

"J'ai appris tellement de choses de l'enseignement d'Oriane que ce soit de la partie officielle (cours et mises en pratique), que de sa manière d'enseigner avec ses mots à elle, sa manière d'être, c'est pour moi une vraie révélation qui me donne envie d'être moi-même et accepter d'être aimé pour ça. C'était 4 jours magiques, plein de beauté, d'amour, de confiance, j'en sors vraiment retourné, et les premières mises en pratique que j'ai l'occasion de faire ici avec ma compagne, mon fils, des amis (et même ma mère que je pense avoir vraiment écouté pour la première fois de ma vie!) offrent à mes yeux une nouvelle manière d'être pleine de sens qui me donne plein d'espoir pour l'avenir." - *Gaël, Modules 1, 2 et 3 dans le Lot 2020*

"Je trouve l'enseignement d'Oriane organique et vivant, elle accueille les situations réelles sur le moment que chacun-chacune de nous vit en lien avec notre vie personnelle ou avec ce qui se joue sur l'instant même, j'adore cette façon d'apprendre." - *Laetitia, Module 1 Toulouse 2019*

"Un week-end étonnant aussi bien en apprentissage qu'en intensité. J'ai reçu l'expérience d'un accueil profond dans un conflit que je vivais depuis des années et que je portais en moi avec beaucoup de douleur...Un énorme soulagement."

- *Marjé, Stage Amsterdam 2018*

## Après d'Oriane

Passionnée par cet "art de vivre" qu'elle rencontre à l'âge de 22 ans, Oriane se forme auprès de nombreux formateurs internationaux dont Marshall Rosenberg.

Elle transmet la CNV sous diverses formes (ateliers, stages, accompagnement individuel-le, médiation pour couple, famille, équipes, associations...) depuis 10 ans maintenant en France et à l'étranger. Certifiée par le centre pour la CNV, elle vit à Toulouse où elle transmet à plein temps.



"Bien plus qu'un outil de communication, c'est un véritable chemin de vie que j'ai rencontré avec la CNV qui m'amène toujours un peu plus proche de moi et de l'autre. Je me sens honorée de transmettre cet art de vivre, c'est pour moi le meilleur moyen pour continuer à apprendre".

## Où ?

À 10mn de Bagnères-de-Bigorre / <http://lemelilot.org> / Possibilité de dormir sur place.

## Combien ?

Tarifs dégressifs avec possibilité de choix (en conscience):

Entre €190 et €380 pour 1 Module / €350 et €700 pour 2 / €500 et €1000 les 3.

## Questions, réservations ?



Jérôme Labbe

[jeromlabbe@civant.fr](mailto:jeromlabbe@civant.fr)

l'Art du dialOgue

avec Soi et l'Autre