

La Communication Qui Relie Programme détaillé

Qu'est ce que la Communication NonViolente ?

La **Communication NonViolente (CNV)** est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la coopération et la résolution des conflits.

La CNV est une approche qui enrichit et potentialise les autres démarches professionnelles de management et de communication. Elle est enseignée et appliquée dans de nombreuses institutions : entreprises, administrations, hôpitaux, structures sociales et éducatives.

Elle a été mise au point par **Marshall B. Rosenberg** (1934 - 2015), docteur en psychologie, élève et collaborateur de **Carl Rogers**, rédacteur de nombreux livres dont « Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) ».

Pourquoi la Communication Qui Relie ?

Ce titre évoque le lien entre deux approches spécifiques et complémentaires : la Communication NonViolente (CNV) et le Travail Qui Relie (TQR). Le TQR est une démarche initiée par Joanna Macy (1929 -) environnementaliste, pacifiste et spécialiste en science des systèmes complexes. Impliquée dans les mouvements pour la paix, la justice et l'écologie, elle a mis ses connaissances au service du changement personnel et social. A leur façon, Marshall B. Rosenberg et Joanna Macy œuvrent tous deux pour une transformation de la société ou chacun e d'entre nous prend davantage soin de ses liens au vivant (les humains et toutes formes de vie) et vit l'interdépendance, le « soi relié » dans sa vie quotidienne. Les parallèles entre leurs travaux m'ont interpellée et plus : l'importance de la célébration et de l'accueil de ce qui crée en nous peine et désespoir, la conscience de notre interdépendance, et le choix d'aller de l'avant à partir d'un espace où nous sommes reliés à notre puissance, notre feu intérieur, notre joie profonde et notre amour pour la Terre, le Monde.

Le TQR insiste davantage sur notre lien aux générations passées et futures, à toutes les formes de vie et à la Terre.

Ces deux personnages, sources d'inspiration, se sont rencontrés il y a plusieurs années ; Marshall B. Rosenberg appréciait le TQR et citait souvent Joanna Macy dans ses séminaires.

Public visé

Ce stage s'adresse à toute personne qui souhaite prendre un temps de recul sur sa vie et redessiner un chemin qui honore ses valeurs et aspirations profondes, à toute personne qui a à coeur de s'honorer et d'honorer les liens avec toutes formes de vie (humains, animaux, minéraux, végétaux, éléments)

Ce n'est pas une formation « classique » ; nous vivons le processus à travers des propositions de lien à soi, aux autres, à la nature. Les temps de pratique de deuil et de célébration font émerger des besoins essentiels que chacun e sera invité e à accueillir et à ressentir, goûter et honorer par des demandes et petits pas concrets.

Pré requis

Pour s'inscrire à cette formation, il est demandé aux stagiaires d'avoir suivi au moins 6 jours d'introduction à la Communication NonViolente avec un formateur certifié par le CNVC®. Si ce n'est pas le cas, un entretien avec la formatrice est demandé.

Vivance

EURL au capital de 1.000 € - SIRET : 807 874 136 00029 - Déclaration d'activité : 76300430930

Les Théronds – 30160 BESSEGES

Secrétariat, Delphine Ferrara, Chemin de l'Armurier - 34570 Pignan contact.vivance@gmail.com - Tel : 06 27 77 69 57

Objectifs de la formation

L'objectif de cette formation est de donner des outils concrets et pragmatiques, fondés sur la Communication NonViolente et le Travail qui Relie pour être davantage dans l'écoute et dans l'accueil de soi, avec bienveillance et vérité, accroître son pouvoir d'agir et reprendre la responsabilité de ses choix.

Cette formation permet aux stagiaires de :

- ▶ Contacter et nommer ce qui se passe en soi dans l'instant
- ▶ Repérer le stimulus ou élément déclencheur
- ▶ Identifier ses sensations et sentiments
- ▶ Accueillir ce qui est, ses joies et ses peines (célébration et deuil)
- ▶ Identifier et nommer ses besoins
- ▶ Ecouter l'autre sans conseiller, rassurer
- ▶ Accueillir et transformer la douleur avec compassion
- ▶ Identifier les éléments qui nous redonnent notre pouvoir d'agir
- ▶ Formuler des demandes en lien avec ses besoins
- ▶ Nommer les demandes à soi, aux autres ; les demandes pour honorer le lien à soi, aux autres et à la nature

Déroulé

Séquence	Thèmes abordés
J1 Matin	- inclusion - temps d'accueil individuel et collectif - temps de lien à soi, aux autres et à la nature
J1 Après-midi	- accueil inconditionnel de ce que j'ai vécu ces derniers mois : écoute de soi avec des exercices d'auto-empathie et des temps d'écoute empathique. Ecoute de soi : relation à moi, aux autres, à mon environnement et à la nature.
J2 Matin	Journée de célébrations - ce que je célèbre parce que cela me nourrit et me rend la vie belle Célébrations en lien avec : moi, les autres, mes engagements vis-à-vis de mon environnement et de la nature.
J2 Après-midi	Entraînement à la célébration Point des apprentissages
J3 Matin	Journée de deuils - ce que je vis d'inconfortable aujourd'hui dans ma vie et dans mon environnement : accueil, reconnaissance de mes inconforts ou deuils en lien avec : moi, les autres, mes engagements vis-à-vis de mon environnement et de la nature.
J3 Après-midi	- entraînement à l'écoute de mes inconforts Point des apprentissages Soirée partagée
J4 Matin	Journée de reliance à la vie en moi et autour de moi : le « nouveau regard », le paradigme de l'interdépendance, du « soi relié », les postulats de la CNV
J4 Après-midi	Entraînement à vivre la reliance, son empathie pour toutes formes de vie Point des apprentissages
J5 Matin	Journée « aller de l'avant », la stratégie des petits pas - les besoins importants pour moi, que je choisis d'honorer dans ma vie, qui ont émergé de l'écoute de moi lors des journées précédentes, pour moi, dans ma relation aux autres, au vivant, à la nature, aux systèmes dans lesquels je suis impliqué.e - les actions que je peux poser seul. e et avec d'autres pour servir mes choix de vie et honorer le Vivant
J5 Après-midi	Célébration des 5 jours - Clôture et suivi

Vivance

EURL au capital de 1.000 € - SIRET : 807 874 136 00029 - Déclaration d'activité : 76300430930

Les Théronds – 30160 BESSEGES

Secrétariat, Delphine Ferrara, Chemin de l'Armurier - 34570 Pignan contact.vivance@gmail.com - Tel : 06 27 77 69 57

Prévoir d'être là le J3 au soir pour une veillée et de dormir sur place (la salle est disponible le J3 pour ceux qui dormiraient en extérieur)

Compte tenu du thème, nous ferons avec ce qui est présent dans l'instant. Ce programme est donc donné à titre indicatif

Modalités

Une formation de 5 jours (35 heures)

ATTENTION : les horaires ne sont pas « classiques » ; nous vous demandons de vous rendre disponible sur une plage horaire de 8 h 30 ou 9 h (selon la saison) à 20 h. Ceci, pour prendre le temps, pour vivre réellement ce paradigme « girafe » où nous nous offrons des espaces d'intégration (silence après les propositions par exemple), des temps repos (le temps de déjeuner dure 2 heures par exemple), des temps de ressourcement dans la nature...

Encadrement pédagogique

La formation est animée par Sophie Rousseau.

Sophie Rousseau exerce comme coach certifié Académie du coaching, formatrice en management et communication, médiatrice et facilitatrice d'événements en intelligence collective ; elle est certifiée en Communication NonViolente© par le CNVC.

Elle assume également le rôle de Présidente ou Premier lien du cercle général de l'Association Française des Formateurs en Communication NonViolente (affcnv). Elle contribue à accompagner le virage que prend l'association vers la structuration de sa gouvernance partagée, une manière de s'organiser en cohérence avec le projet de société porté par les acteurs de la CNV selon le processus de Marshall B. Rosenberg :

" vivre dans un monde où les besoins de chacun sont pris en considération ".

Engagée comme citoyenne vers une société plus écologique et humaine, elle a particulièrement à cœur d'accompagner les organisations et collectifs vers le « bien vivre ensemble ». Elle propose une approche qui prend en compte les dimensions postures, outils et gouvernance.

En matière de posture, elle partage cet art de vivre qu'est la Communication NonViolente©. L'intention est de créer une qualité de relation à soi-même et aux autres qui permet la reconnaissance des besoins mutuels et l'émergence de solutions qui conviennent à chacun.e.

Pour la partie outils, elle privilégie ceux qui favorisent la coopération et collaboration : jeux cadres de Thiagi, réunions déléguées d'Alain Cardon, Chapeaux de Bono, Forum Ouvert, World café

En gouvernance, elle s'appuie sur des approches telles que la sociocratie, l'holocratie, les principes du vivre ensemble de Diana Leafé Christian et son vécu notamment comme premier lien de Colibri, mouvement citoyen inspiré par Pierre Rabhi.

Dans les 20 premières années de sa vie professionnelle, elle a exercé :

- 10 dans les métiers de la communication interne et externe comme consultante ; elle accompagnait les entreprises dans la mise en place de leurs stratégies et plans d'actions de communication
- 10 ans comme directrice commerciale puis directrice adjointe de Théâtre à la Carte, entreprise qui propose le théâtre comme outil de communication et de formation. Elle a ainsi rempli des missions très variées, notamment accompagner le développement à l'international, réfléchir et faire adhérer aux orientations stratégiques, recruter, manager, créer de la cohésion entre intermittents du spectacle et consultants /commerciaux.

Quelques références actuelles : Arcadie (Cook, l'Herbier de France), Centre Médico-Psychologique d'Aubenas, LPED Marseille (laboratoire de recherche), La Ferme des Enfants, Urbanis (société de conseil Habitat digne et durable)

Méthodes pédagogiques

La formation proposée est interactive et pratique. Les apports théoriques seront apportés à l'issue des exercices et mises en situation. Des feedbacks individualisés nourriront chacun e dans son apprentissage. Il est conseillé à chacun e d'amener des situations concrètes qu'il elle souhaite faire évoluer.

Nous alternerons temps de parole et exercices corporels, seul e s, à deux, tous ensemble. Nous nous connecterons à nous, à l'autre, aux autres et à la nature en profondeur et aussi légèreté. Les exercices proposés inviteront à mêler relation, mises en couleurs et formes, mouvement dans le respect du rythme et des choix de chacun e.

Dispositif d'évaluation

L'évaluation se déploie tout au long de la formation. Elle permet ainsi de suivre les acquis des stagiaires et leurs compétences et d'adapter les exercices de formation en fonction de cela.

Nous mettons en œuvre une évaluation coproduite avec les stagiaires eux-mêmes. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi car pouvoir reconnaître ses avancées et ses acquisitions est un puissant facteur d'intégration de nouvelles aptitudes. Le faire dans un groupe hétérogène, favorise le co-apprentissage.

L'évaluation se déroule donc de la manière suivante :

- ▶ En début de formation, si nécessaire, évaluation de l'application que le stagiaire a fait de la formation précédente (pré-requis) dans son environnement professionnel.
- ▶ En cours de formation, à la fin de chaque séquence, réactualisation des acquis par le la stagiaire, complétée si besoin par le formateur
- ▶ A la fin de la formation, évaluation réalisée par le la stagiaire de manière orale ou écrite, qui comprendra au minimum les rubriques suivantes :
 - Rappel des objectifs individuels de début de formation.
 - 3 apports principaux que le la stagiaire retient de la formation.
 - Ce que le la stagiaire se demande de mettre en œuvre dans son environnement professionnel suite à cette formation.
 - Retours permettant à Sophie Rousseau d'améliorer ses dispositifs de formation.

Cette évaluation sera complétée d'une évaluation orale en grand groupe qui permet d'enrichir l'évaluation du de la stagiaire des retours du formateur et éventuellement d'autres stagiaires.

Vous recevrez lors du stage un support reprenant les points importants du stage.

Retours de la session Été 2020

« Ce stage se déroule comme une douce pelote de laine, qui peut laisser transparaître des couleurs mélangées au milieu des 1000 fils qui la composent. J'ai vécu le lien, le soutien, l'ouverture, la légèreté de moments uniques dans lesquels les êtres humains savent que ensemble on va décidément plus loin.

Et si chacun peut, en toute autonomie, soigner la parcelle de réel qui l'habite à chaque nouveau jour, ma confiance a été nourrie en ce stage pour savoir qu'un monde meilleur est possible.

La reliance avec la terre, les éléments, l'espace précieux de ce qui se vit à l'intérieur de moi et qui peut être soigné et protégé, le courage et l'humilité d'aller vers l'autre dans un cadre sécurisant, ont permis à ce stage de mettre en exergue toute la beauté de ce qui se vit en chacun de nous.

Et cela est vraiment sans prix »

Cris

« Ce fut une formation non-classique. Vivre ensemble cette semaine, échanger, se révéler, s'aimer, se connecter, s'honorer et honorer... la Vie. Une véritable formation. Tout est parfait.

« *Nous savons que nous avons atteint la perfection quand nous ressentons la joie* » Spinoza

Ne sommes-nous pas joyeux aujourd'hui ? »

Sandra

« Le 1er mot qui me vient est GRATITUDE: à la CNV, à toi et tes copilotes, aux membres du groupe.

Quelle belle alliance ce fut, de relier la CNV à la nature! Le cadre de vie offert par vos soins (Olivier et toi) m'a permis de créer une réelle connexion avec les êtres vivants (animaux, végétaux, minéraux) . En outre, cela a contribué à adoucir les moments plus douloureux par cette reliance, et ce, parallèlement à celle de la douceur, de la chaleur humaine qui régnait dans ce groupe.

Ce stage m'a tout simplement révélée à moi-même. Je me suis reconnue, inconditionnellement connectée avec la nature. Aussi, je me suis découverte avec mes besoins essentiels, qui étaient tellement enfouis, délaissés, ignorés. Je me sens renaître... Merci ! »

Lydie

« Arrivant pour la première fois à Bessèges, j'ai d'abord été frappée par cette nature qui allait nous envelopper pendant ces 5 jours – écrin propice au ressourcement et à la connexion à soi. Puis, cette salle faite de bois du sol au plafond, telle une arche de Noé prête à accueillir toutes nos marées émotionnelles. A la barre, naviguant avec bienveillance au gré de nos déluges intérieurs, Sophie était là pour maintenir le cap, et nous mener à bon port : celui de notre lumière intérieure. A travers rituels, partages, processus créatifs, échanges et questionnements teintés de CNV, j'ai fait quelques pas de plus sur mon chemin. Je venais en quête d'un poisson, je suis repartie avec une canne à pêche, et un précieux fil me reliant à moi-même et au monde, avec amour. Quel merveilleux cadeau à se faire que ce voyage au cœur de chacun de nous. »

Anne-Claire