

stage en

# Communication NonViolente

## module 1

15 & 16 Septembre 2018, à Grateloup St. Gayrand (47400)

animé par Oriane Boyer, formatrice certifiée par le centre pour la CNV  
+ une équipe d'assistant-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

## au programme

Nous découvrirons :

- quelle est la source des conflits et malentendus entre les gens?
- comment faire différemment? Aller vers un langage des besoins humains universels;
- comment différencier nos observations de nos évaluations pour créer un dialogue qui relie;
- l'univers de notre vulnérabilité et la confusion douloureuse qu'il peut y avoir dans notre manière de nous relier à nos sentiments;
- l'empathie - l'Art de l'écoute: comment entendre ce que les gens expriment vraiment, même quand ils le disent d'une manière qui ne nous plaît pas.

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.



\* image by Chiara Bautista

## témoignages

"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 2017*

"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."  
- *Marije, Stage Amsterdam 2016*

## à propos 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, accompagnement en médiation pour couple, famille, équipes, associations...) depuis 10 ans maintenant en France et à l'étranger. Pré-certifiée par le centre pour la CNV, elle vit entre Toulouse et Amsterdam ou 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".

## quand ?

Le samedi 15 et dimanche 16 Septembre de 10h à 18h30

## où ?

Lieu-dit Les Maurannes, [Ferme du Temple](#) - 47400 GRATELOUP SAINT GAYRAND

En chambre de 4-5 lits simples : 20 euros/personne 1 nuit, 30 euros 2 nuits et 40 euros 3 nuits.

En tente : 6 euros/nuit/personne

## combien ?

Entre 150 et 250 euros au choix selon les revenus et l'élan de la personne. Paiement en fin de stage. Chèque d'arrhes de 60 euros pour réserver sa place.

## miam-miam ?

"Auberge espagnole" pour les deux repas du midi et le repas du samedi soir.

## questions, réservations ?

Rose-Marie De Falco - [rmj47@orange.fr](mailto:rmj47@orange.fr) / 06 62 33 29 96



**l'Art du dialOgue**  
avec Soi et l'Autre