

# LA RIVIERE

## ACCUEIL & STAGES

### STAGE RESIDENTIEL COMMUNICATION NONVIOLENTE<sup>SM</sup> APPROFONDISSEMENT ET INTEGRATION DU MARDI 10 AU SAMEDI 14 JUILLET 2018

Animé par Geneviève BOUCHEZ WILSON et Godfrey SPENCER,  
formateurs certifiés du Centre pour la Communication NonViolente<sup>SM</sup>

**Prérequis** : Tout public

Lecture conseillée d'ouvrages de Marshall Rosenberg, conférences, vidéos, YouTube et un engagement à vivre l'expérience que propose la Communication NonViolente<sup>SM</sup>.

### Objectif de la formation

#### Développement de compétences personnelles et relationnelles

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

OMS

- Favoriser des prises de décisions collaboratives
- Apprendre à résoudre des problèmes en respectant toutes les parties
- Proposer des solutions innovantes et sortir de la routine
- Communiquer d'une façon efficace avec chaque interlocuteur
- Repérer les mots qui ouvrent au dialogue ; les mots qui coupent la relation.



- *Développer la conscience de soi et l'empathie pour les autres*
- *Savoir gérer le stress et la pression ; prendre soin de soi*
- *Transformer la colère grâce à un protocole qui permet de garder un lien de qualité*
- *Rester maître de soi en toutes circonstances*
- *Traduire le OUI derrière tout NON exprimé*
- *Utiliser l'écoute en écho, l'accusé de réception et la reformulation empathique (CNV)*

## Pour contribuer :

- À une éducation et une parentalité bienveillantes
- Au respect de la différence, à la créativité de la diversité...
- À anticiper les tensions et réguler les conflits
- À faire des choix en prenant la mesure de leur impact sur notre vie et celle des autres, en toute responsabilité
- À donner l'occasion à chacun de développer son plein potentiel dans tous les contextes, professionnel, familial, sociétal
- Et ainsi, à prendre part à une société pacifiée.

## Méthode

- Des exercices pratiques visant à assimiler des habitudes de choix de vocabulaire menant à un dialogue constructif (plutôt que de provoquer des incompréhensions, une attitude défensive, offensive, de silence ou de retrait chez l'autre, ou encore à réagir soi-même de la sorte)
- Des apports théoriques succincts
- Jeux de projections
- Utilisation de la créativité (dessin, terre)
- Métaphores et récit
- Des mises en situation et des jeux de rôles à partir des expériences vécues par les participants, permettant d'apprécier comment celles-ci auraient pu, ou pourraient encore, être menées différemment à l'aide de la CNV (assertivité, congruence et écoute bienveillante)
- Interactive, basée sur la réalité du vécu des participants
- Compréhensive, en approfondissant derrière les freins ou résistances rencontrés
- Participative s'appuyant sur les ressources et la connaissance du milieu de travail des stagiaires eux-mêmes et de leur spécificité en fonction des trois groupes, cadres, agents de maîtrise, personnel administratif



- Expérientielle, à partir de situations réelles avec un aller-retour entre démonstrations, analyses en meta position, jeux de rôles et exercices de simulation.

## **Contenu d'une journée type (susceptible d'évolution selon les demandes et l'expérience du groupe)**

- Prise de contact à partir d'une écoute des besoins de chacun et l'intention pour la journée
- Jeux pour favoriser la confiance dans le groupe
- Présentation du thème de la journée, la théorie et les concepts qui le sous-tendent

Voir en annexe le développement des thèmes :

- 1. La peur une émotion au service de notre intégrité ou une prison ?**
- 2. Recevoir et exprimer un 'non'**
- 3. Une expression honnête de soi**

- Choix des situations d'apprentissage en commun à partir de situations apportées par les participants
- Atelier de recherche
- Mise en situation avec une démonstration
- Expérimentation en sous-groupes
  - Exprimer un NON
  - Anticiper les conflits
  - Préparer une rencontre avec quelqu'un dont j'ai peur
  - Prendre des décisions durables malgré les obstacles
  - Analyser ma colère et la transformer
  - Savoir donner un feedback et apprendre des erreurs
  - Etc...
- Mise en place d'outils pour pérenniser les bonnes pratiques selon les environnements
- Évaluation du stage contenus, pédagogie, suites éventuelles (besoins satisfaits ou frustration, objectifs atteints ou pas)



## Trois thèmes proposés pour ce stage résidentiel de cinq jours

### 1. La peur, une émotion au service de notre intégrité ou une prison ?

La peur nous envahit quand un événement surgit dans notre environnement d'une façon imprévue. La peur fait irruption quand nous nous projetons dans le futur et que nous redoutons que le futur ne soit une reproduction de nos expériences passées. La peur est également la preuve d'une tension entre notre volonté de nous affirmer et la crainte des conséquences de nos actes. La peur est aussi liée à notre besoin de sécurité qui limite notre créativité et notre réalisation.

La peur est une réaction physique qui nous entraîne dans le repli, la fuite ou l'agressivité pour nous protéger. Comme mammifère, nous partageons ces réactions-là avec tous les animaux. C'est une alerte parfois fondamentale pour notre survie. Et en même temps, elle peut être inappropriée, car nos réactions sont disproportionnées.

Notre peur réveille notre vigilance. L'imprévu, le hasard suscitent bien des craintes.

L'impermanence met à l'épreuve chacun d'entre nous. En effet, nos besoins de sécurité, de protection, de paix, ne peuvent être des écrans à notre liberté d'action. La menace du danger peut être aussi une façon d'avoir du pouvoir sur nous et progressivement nous faire accepter des normes sécuritaires qui grignotent nos libertés.

Des exercices pratiques tirés du vécu des participants apporteront de la lumière aux inquiétudes et aux questionnements que nous vivons. Venez avec les questions qui vous taraudent !

### 2. Recevoir et exprimer un 'non'

Pensez à une situation où quelqu'un vous demande quelque chose, et vous avez envie de répondre « non », mais jusqu'à aujourd'hui vous n'osez pas, de peur de blesser la personne - ou de peur des conséquences...

Pensez à une situation où vous demandez quelque chose à quelqu'un, et la personne vous répond « non ». Quelles sont mes interprétations ? Comment je réagis ? Qu'est-ce que je me dis ? Jusqu'à aujourd'hui, je me tais, j'explose, je juge, je m'enfuis : j'ai peur ! Comment avec la CNV, je peux réagir sans mettre à mal la relation ?

Il est utile, lorsque nous sommes en relation avec d'autres, de prendre conscience des présupposés que nous entretenons à propos de nous-mêmes et de nos interlocuteurs.

Ensemble nous ferons l'exploration des façons dont la communication, avec soi-même et avec des tiers (si elle est fondée sur le besoin de l'instant), sera à même de renforcer nos relations.

Dans chaque 'non', le mien ou celui d'un autre, se cache un 'oui'. Débusquons-le !



Par des interactions suivies entre participants, avec l'appui des animateurs, nous nous rendrons compte de combien la focalisation sur les besoins non attachés à des stratégies précises ni à des résultats, peut faire naître la confiance et, par-là, orienter les comportements humains vers plus d'acceptation de l'autre et de soi-même.

### 3. Une expression honnête de soi

Contrairement à une interprétation répandue, l'empathie est un besoin. Il s'agit aussi d'une disposition intérieure et non pas de quelque chose que l'on fait ou que l'on donne. L'empathie est un état. Nous sommes 'en empathie' ou ne le sommes pas. L'expression honnête de soi, l'expression de sa clarté intérieure, est une facette du processus CNV qui, tout comme la compassion à l'intention d'un autre, véhicule l'empathie. Les retours (le feedback, que nous offrons à un autre) compromettent ou nourrissent la relation.

Nous en ferons l'expérience ! Et nous verrons que quand nous exprimons notre clarté, ce que nous vivons au plus profond de nous-même, les personnes à qui nous nous adressons reçoivent en même temps de l'empathie !

Apprivoiser la confiance de s'exprimer avec authenticité, nous donne une solidité qui engendre la confiance chez nos interlocuteurs !



## Informations pratiques :

### Dates et horaires :

Du mardi 10 juillet à 10h00 au samedi 14 juillet 2018 à 16h30.

Pour les journées des 11, 12 et 13, la journée commence à 9h00 et se termine vers 18h30 avec une pause d'1h30 au milieu de la journée et une petite pause-café dans la matinée et l'après midi.

### Lieu :

Stage et hébergement à "La Rivière", 35640 ÉANCÉ, France - au croisement des départements 35, 44, 49, 53.

### Coût pédagogique pour les cinq journées :

L'argent ne doit pas être un obstacle à votre participation. Nous pouvons en parler dans la discrétion.

- Particulier : 550 € (avec reçu)
- Professionnel : 1100 € (avec facture)

### Frais d'hébergement et de repas :

- La formation est résidentielle, donc il vous est possible de loger et de manger sur place. Le coût de la pension complète s'élève à 50€/jour. Possibilité aussi de camper  
⇒ demandez les informations à **PAUL SILVESTON**.
- Pour réserver votre logement et vos repas, merci de contacter directement :  
⇒ **PAUL SILVESTON** au **+33 (0)2 99 47 89 98** - [paul@larivierestages.com](mailto:paul@larivierestages.com)

### Informations concernant la partie pédagogique du stage :

Godfrey SPENCER - [godfreyspencer@gmail.com](mailto:godfreyspencer@gmail.com) - +33 (0)7 83 23 76 38

