



## Stage non résidentiel



« DE LA CONCILIATION ET LA MÉDIATION AU PARDON, UN CHEMIN  
POUR LA PAIX AVEC LA COMMUNICATION NONVIOLENTE<sup>sm</sup> »

Les 11-12-13 novembre 2022

Animé par Godfrey SPENCER

Formateur certifié du Centre pour la Communication NonViolente<sup>sm</sup> (CNVC)



Nous nous sommes tous sentis blessés, meurtris à l'occasion de circonstances très variées. Insulte, agression, trahison, injustice dans nos relations familiales, professionnelles, accident de la vie, crises internationales, conflits... Nous avons été acteur - nous-même - de déception, d'offense vis-à-vis d'autrui.

Le temps seul ne permet pas de restaurer un état intérieur apaisé pour soi. Le rancœur s'installe et rend difficile une véritable libération. Le ressentiment nous rend malade mentalement et physiquement et renforce les « images d'ennemi » qui ne permet pas d'envisager des relations constructives basées sur la confiance. Il faut comprendre et apprendre que la capacité à pardonner aux personnes qui nous ont fait du mal est la vertu qui nous rendra notre liberté intérieure, notre compassion, notre aptitude à aimer.

## Objectifs de la formation

A partir de situations que nous voulons « mettre au travail », nous allons développer des compétences pour cultiver la résilience, retrouver notre mobilité intérieure, nous réconcilier avec nous-même et retrouver ainsi notre capacité d'action.

- Développer la confiance, en soi, en l'autre, dans le monde
- Reconnaître ses peurs et ses croyances limitantes et les transformer
- Renforcer l'estime de soi, savoir dire ses limites, prendre sa place.
- Consolider notre capacité à gérer le stress dans les situations à haute intensité
- Prendre soin de sa santé psychique et physique.

Avec la Communication NonViolente<sup>sm</sup> (CNV), nous pourrions explorer, expérimenter les attitudes, les savoir-faire et les compétences utiles pour surmonter les situations de vie qui ont été l'occasion de souffrance pour nous et pour autrui du fait de nos agissements. La CNV vise à accompagner le changement à des niveaux intimement imbriqués : en soi, parmi les autres et au sein des groupes et des systèmes sociaux. Nous voulons revisiter les situations éprouvantes pour nous libérer du réflexe de la rancœur et retrouver empathie et bienveillance vis-à-vis des personnes à l'origine de nos tourments.

Trois processus seront abordés lors de ce stage. **La conciliation et la médiation** sont des moyens qui visent un accord entre des parties en conflit avec l'aide d'un tiers. Le conciliateur suggère fortement une solution aux parties au regard du droit et de la morale. Le médiateur accompagne les parties pour leur permettre de trouver la solution la plus satisfaisante pour elles.

**Le pardon** est un engagement personnel. Faire le choix de pardonner va nous aider à nettoyer et surtout à cicatriser blessures et traumatismes. L'acte de pardonner est donc un mouvement libérateur pour nous.

## Déroulé

À partir du processus de transformation des « images d'ennemi »

### Nous aborderons la confiance

Il est utile, lorsque nous sommes en relation avec le monde, de prendre conscience des présupposés que nous entretenons à propos de nous-mêmes et des autres. Il faut un véritable effort pour débusquer nos représentations et nos *a priori*, pour sortir de notre zone d'habitude et de confort inconscient.

Le rêve de Marshall Rosenberg était de diminuer la souffrance des fe-ho-mmes et de promouvoir leur épanouissement. Dans le domaine de la confiance, il existe beaucoup de scepticisme. Comment pouvons-nous suivre le Dr Schweitzer : « Ni la confiance *a priori* ni la méfiance *a priori* ; les yeux ouverts et le cœur ouvert » ?

Ensemble nous ferons l'exploration des façons dont la communication, avec soi-même et avec des tiers (si elle est fondée sur nos besoins profonds) sera à même de renforcer nos relations et les faire durer. Etre digne de confiance, jouir de la confiance des autres, faire confiance,... sont des notions rehaussées par une conscience de nos aspirations fondamentales.

#### Nous observerons nos peurs

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.

#### Nous apprendrons à recevoir et exprimer un « non »

Dans chaque « non », le mien ou celui d'un autre, se cache un « oui ». Nous mesurerons le coût d'un « oui » qui n'est pas un vrai « oui »

Les participants s'attacheront à :

- être attentifs aux signes qui précèdent chez soi un état de stress et les décoder ;
- identifier les causes intérieures de leur inconfort ;
- mettre en œuvre des actions concrètes afin de transformer les tensions.

## LES PRATIQUES

### 1 - La médiation

Destiné à toute personne qui souhaite renforcer sa capacité empathique en toute circonstance et ses aptitudes en médiation, le jeu de rôles renforce l'intégration du processus CNV, développe plus de compréhension fine des besoins en empruntant un chemin kinesthésique et expérimental.

Le jeu de rôles élargit la palette des outils au service de la médiation pour :

- aider chacun à se mettre à la place de tout autre,
- débloquer les situations où les médiateurs sont réticents à la rencontre
- faciliter la recherche d'accords grâce à une plus grande clarté.

Nous explorerons :

- le jeu de rôles « externe » et « interne »,
- les conditions d'utilisation du jeu de rôles dans la médiation,
- le jeu de rôles silencieux (endosser les postures successives du système de médiation).

Dans le processus de Marshall Rosenberg, le rôle du médiateur est de chercher la clarté par rapport aux actions à mettre en œuvre pour satisfaire les besoins des deux parties. Le but de la médiation est de créer un climat de confiance. La personne donne aux deux parties des opportunités de se rendre compte qu'empathie n'est synonyme ni de soumission ni de domination. Les parties deviennent conscientes du fait que même si un conflit peut être engendré par les mesures prises pour combler un besoin, le besoin lui-même n'est jamais à mettre en question et n'est jamais en conflit avec un autre besoin.

Le processus fait apparaître les aspirations profondes de part et d'autre et ensuite fournit l'espace créatif permettant aux deux parties de trouver des moyens pour satisfaire les besoins prioritaires identifiés de part et d'autre.

### 2 - Le pardon

Le pardon n'est pas :

- **Se réconcilier** : pour se réconcilier, il faut être deux ! Pour pardonner, non ! : un-e suffit !
- **Oublier** : quand je pardonne, je n'oublie pas l'évènement, il devient simplement neutre. Il reste une cicatrice, visible, mais elle ne fait plus mal. En effet, en pardonnant, je permets à la souffrance, aux souffrances, de se décoller de l'épisode.
- **Cautionner** : je peux tout à fait juger et condamner l'acte ET choisir de pardonner !
- **Attendre de l'autre qu'il me demande pardon** : c'est un acte personnel, pour se libérer soi-même.
- **Tourner la page**
- **Avoir pitié**
- **Tolérer...**

Le pardon est une décision qui passe par une volonté de se libérer de l'étau du ressentiment, de la répétition de la réactivité, de la culpabilité pour faire le nécessaire afin de restaurer sa santé mentale et psychique. Faire le choix de pardonner va nous aider à nettoyer et surtout à cicatrifier blessures et traumatismes.

## Les 4 étapes du processus du pardon

### **1 - Redécouvrir nos émotions, mesurer le stress encore présent**

Accueillir sa peur, exposer sa honte, sa colère, sa culpabilité ?

Vos émotions ont-elles affecté votre santé ?

Avez-vous été obsédé en rapport à la blessure ou l'offenseur ?

Comparez-vous votre situation avec celle de l'offenseur ?

La blessure a-t-elle causé un changement permanent dans votre vie ?

### **2 - Décider de pardonner**

Décidez que ce que vous avez fait n'a pas marché.

Découvrez votre besoin de pardon

### **3 - Étudier le pardon**

Travaillez à la compréhension ; à la compassion.

Acceptez la souffrance. Lâcher les bénéfices secondaires de la souffrance

### **4 - Découverte et libération de la prison des émotions**

Découvrez le sens de la souffrance.

Découvrez que vous n'êtes pas seul.

Découvrez le but de votre vie.

Découvrez la liberté du pardon.

## 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 **d'observations** et de projections
- **Métaphores et récits**
- Des mises en situation et des **jeux de rôles** à partir des expériences vécues par les participant·e·s, 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 participant·e·s
- Compréhensive, en approfondissant derrière les **freins ou résistances** rencontrés
- **Jeux de groupe**
- Participative, s'appuyant sur les **ressources et la connaissance du milieu** de travail des stagiaires eux-mêmes et de leur spécificité
- Expérientielle, à partir de **situations réelles** avec un aller-retour entre démonstrations, analyses en méta-position, jeux de rôles et exercices de simulation.

## Évaluation :

- L'évaluation proposée se déploie au fur et à mesure de la formation permettant ainsi d'identifier les acquis des participant·e·s et leurs compétences, d'adapter les exercices et les contenus de la formation aux besoins des participant·e·s présents et au regard des objectifs spécifiques attendus et défini lors de la première journée.
- 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 facteur d'intégration de nouvelles aptitudes et attitudes.
- A l'issue de chaque journée, les participants procéderont à une auto-évaluation, en appliquant le processus CNV et le feedback.

**Prérequis :** Lecture d'ouvrages de Marshall B. Rosenberg.

Et au sujet de la CNV : livres, conférences, vidéos ;... Plus un engagement à vivre l'expérience que propose la Communication NonViolente<sup>sm</sup>.

## Dates et horaires :

Tous les jours du stage il y aura une pause d'1h30 pour le repas et une courte pause dans la matinée et l'après-midi.

**Vendredi 11 novembre**, la journée commence à **10h00** et se termine vers **17h00**

**Samedi 12 novembre**, la journée commence à **9h00** et se termine vers **17h00**.

**Dimanche 13 novembre**, la journée commence à **9h00** et se termine avant **16h30**.

**Lieu : 19100 - BRIVES LA GAILLARDE**

## Coût pédagogique et d'organisation : co-responsabilité financière

Nous vous proposons de fonctionner sous la forme d'une participation libre, responsable et consciente (détails dans un document qui vous sera envoyé au moment de votre demande).

Si vous préférez ne pas participer à cette expérience, vous pouvez choisir de régler un montant fixe, entre 440 € et 880 €, ou tout montant que vous êtes tout à fait disposé·e à donner.

## Informations concernant la partie pédagogique du stage

**Godfrey SPENCER** - au +33 7 83 23 76 38 - [godfrey.spencer@gmail.com](mailto:godfrey.spencer@gmail.com)