

La Communication Qui Relie 1^{er} au 5 août 2022

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 où 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 2 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.

Sophie Rousseau

593 Chemin des Théronds - 30160 BESSEGES
sophie.rousseau1212@orange.fr - Tel :06 17 01 29 31

Objectifs du stage

L'objectif de ce stage 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.

Je serai assistée de Nathalie Torres qui guidera des séances d'expression primitive. Construite sur les gestes et rythmes premiers, "primitifs" que sont la pulsation et le souffle respiratoire, elle est une danse puissante, accessible et globale car elle associe la voix au mouvement. Elle est aussi poétique par ces gestes symboliques, conviviale, chaleureuse et ludique ; elle donne joie et confiance en soi et crée un lien social fort."

Déroulé

Journée de célébrations

Le premier jour est un jour d'inclusion et nous revisitons les clés que nous offre le processus de CNV.

Ensuite, nous suivons le travail en spirale du TQR :

- s'enraciner dans la gratitude
- honorer notre peine pour le monde
- changer de regard et célébrer l'interdépendance et la reliance à toutes formes de vie
- aller de l'avant

Prévoir d'être là le 3ème jour 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 et tarifs

Un stage de 5 jours (35 heures)

Pour l'animation, la participation est libre et consciente ; entre 40 et 100 euros par jour selon vos possibilités financières et le soutien que vous souhaitez apporter à l'animation.

Pour réserver, merci de m'envoyer à Sophie Rousseau – 593 chemin des Théronds – 30160 Bessèges, un chèque d'acompte de 50 euros avec au dos vos nom, prénom, adresse mail et téléphone ET la date du stage. Je ne l'encaisserai pas sauf en cas de désistement dans les 7 jours qui précèdent le début du stage.

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

Le stage 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.

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

Sophie Rousseau

593 Chemin des Théronds – 30160 BESSEGES

sophie.rousseau1212@orange.fr - Tel :06 17 01 29 31

En gouvernance, elle s'appuie sur des approches telles que la sociocratie, l'holocratie, les principes du vivre ensemble de Diana Leafe Christian et son vécu notamment comme premier lien de l'AFFCNV, Association Française des Formateurs en Communication NonViolente entre 2018 et 2021 et de Colibri, mouvement citoyen inspiré par Pierre Rabhi en 2013.

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)

Retours des sessions précédentes

« 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

Sophie Rousseau

593 Chemin des Théronds - 30160 BESSEGES

sophie.rousseau1212@orange.fr - Tel :06 17 01 29 31