

La Communication Qui Relie (TQR et CNV) pour agir au service de la transformation sociale mardi 23 juillet au samedi 27 juillet 2024

Bessèges, Cévennes, Gard

Qu'est-ce que la Communication NonViolente ?

La **Communication NonViolente (CNV)** est un art de vivre qui vise à entendre et reconnaître comme légitime les besoins de chacun.e et à œuvrer pour les satisfaire d'une manière qui respecte l'intégrité et la dignité de tout être vivante. C'est une approche qui soutient les individus et les systèmes pour plus d'équité. 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 (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.

A qui ce stage s'adresse ?

A toute personne qui souhaite prendre un temps de recul sur sa vie, conforter et ou 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 (animaux, minéraux, végétaux, éléments, humains). 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.

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...

Facilitation

Le stage est co animée par Hélène Puzin et Sophie Rousseau.

Hélène Puzin raconte l'esprit des lieux, des espaces naturels en tant qu'interprète des patrimoines. Avec sa sensibilité, elle nous guide pour mieux nous mettre en lien avec ce que vivent toutes les êtres vivants du monde végétal, animal... . www.cairninterpretation.com

Sophie Rousseau, formatrice et médiatrice est certifiée en Communication NonViolente© par le CNVC depuis 2014. 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. www.sophie-rousseau-cnvc.com

Retours des sessions précédentes de la Communication Qui Relie

« 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*

Quelques infos pratiques

Repas

Vous pouvez apporter vos repas et de quoi cuisiner ou bien, des repas végétariens peuvent être concoctés avec soin et amour par un.e cuisinier.ère local.e. et sont au prix de 15 euros le repas.

Hébergements

Couchage possible sur place : en tente, en chambre (une dizaine de lits) ou en caravane. La participation demandée est de l'ordre de 10 à 20 euros par nuit selon le type d'hébergement. Il y a des hébergements alentour.

Accès

Gare la plus proche Ales. Puis bus ou covoiturage (nous sommes à 40 minutes de Ales)
Nous mettons en place un système de co voiturage.

[Plus de détails ?](#)

sophie-rousseau-cnv.com et contact.sophie.rousseau@mailo.com