

*Mieux se connaître et développer des relations bienveillantes.*

## **Introduction à la Communication Non Violente\* (voir programme détaillé)**

**Ces lundi 20/11 et 4/12/2017 à Luttre**

Vous souhaitez...

- améliorer votre communication ?
- mieux vous écouter, oser être vous-même dans vos relations ?
- apprendre à vous affirmer sans agressivité ?
- mieux comprendre et appréhender vos émotions ?
- gérer les situations difficiles ou conflictuelles de manière constructive et créative ?
- reconnaître et déployer ce qui vous rend la vie plus belle ?

Alors venez découvrir et exercer le chemin que propose la Communication Non Violente !

*La première journée sera consacrée à la découverte et la pratique des 4 étapes que la CNV nous propose pour être mieux à l'écoute de nous-même et de l'autre. Sur base de situations concrètes, nous exercerons d'abord le chemin intérieur.*

*La deuxième journée approfondira la pratique et nous exercerons un peu plus l'empathie et l'expression de soi dans interaction avec l'autre.*

**Animation :** Cathérine Schollaert, formatrice certifiée en CNV et médiatrice, thérapeute de couple  
Pascale Thumelaire, professeur de psychologie et de religion dans l'enseignement secondaire et psychologue/coach pour adultes au centre thérapeutique de Luttre.

Site internet de Cathérine : [http : // acoeverdance.wix.com/acoeverdance](http://acoeverdance.wix.com/acoeverdance)

**Participation : 160 €** (pour l'animation)

**Le coût ne doit pas être un obstacle. N'hésitez pas à en parler !**

**Acompte :** 50€/personne A verser sur le compte. BE 08001203334813 De Simon-Schollaert

**A prévoir :** pique-nique pour le temps de midi.

**Lieu de la formation :** centre thérapeutique de Luttre,  
rue d'Obaix, 18, à 6238 Luttre

**Horaire :** de 9h à 16h30.

### **Renseignements et inscriptions :**

P. Thumelaire : 0496/87.37.80

## **Qu'est-ce que la Communication Non Violente ?**

### **\*Programme des deux jours d'introduction du 20/11 et 4/12/2017**

#### **au centre thérapeutique de Luttre**

La Communication Non Violente est un processus basé sur l'écoute de soi, de ses sentiments et de ses besoins et à partir de ceux-ci, il est alors possible de développer l'expression honnête de soi et l'écoute empathique de l'autre. Le tout dans le but de prendre chacun davantage sa part de responsabilité dans la relation, de développer davantage de conscience de soi-même et de capacité de créer le lien avec l'autre, de développer le langage du cœur.

Ce processus a été mis en évidence par le docteur en psychologie clinique Marshall Rosenberg.

Comment vivre des relations humaines en privilégiant une communication de qualité, porteuse de relation authentique avec soi et avec l'autre ?

Pour répondre à cette question, nous découvrirons et nous nous familiariserons avec les 4 concepts de base du processus de la Communication Non Violente :

- l'observation précise des faits sans juger ni évaluer,
- l'expression des sentiments stimulés par les faits,
- l'expression des besoins présents (satisfaits ou non) dans la situation vécue,
- la formulation d'une demande.

Grâce à la Communication Non Violente, nous pouvons découvrir que, dans nos relations humaines, il est possible de trouver un chemin de résolution des conflits, de présence à nous-même et d'attention subtile à l'autre, à ce qui se dit avec les mots mais aussi avec le langage non-verbal.

L'apprentissage alternera, le partage d'expériences de situations vécues, la prise de connaissance des concepts de base impliqués dans le processus de la Communication Non Violente, la mise en pratique par des exercices favorisant une intégration plus profonde.

Au terme de cette formation, les participants pourront davantage :

- identifier les mots, les attitudes, comportements qui favorisent ou bloquent la communication,
- distinguer les opinions et les jugements de l'observation objective des faits.
- choisir comment agir en ayant une conscience plus claire de leurs sentiments, de leurs besoins et des sentiments et besoins des personnes qui les entourent.
- appliquer les outils de la Communication Non Violente dans leur vie.