

# Stage en Communication Consciente

## Stage 1 « Les bases »

7 & 8 Novembre 2020

*Découverte de l'art de la communication  
avec soi-même et avec l'autre*

Stage basé sur la Communication NonViolente ouvert à tous niveaux

A l'Espace des Ateliers à Saint-Victor (07-Ardèche)

1h au Nord-Ouest de Valence

animé par

**Frédéric Georges**



*« Formé auprès de Yoram Mosenzon et Oriane Boyer depuis 10 ans, je transmets passionnément la Communication Consciente depuis 6 ans. Cela m'apporte énormément de sens, de joie de vivre et de confiance en moi. J'adore être vivant et touché par les autres êtres humains et j'y goûte tout particulièrement dans cette position de formateur ! » Frédéric*

# Contenu pédagogique

99% de la violence vient d'une manière de penser qui peut parfois être très subtile :  
**la croyance que j'ai la capacité de savoir ce qui est bien et ce qui est mal.**

De cette croyance découlent :

- \* les **étiquettes et jugements** : « *tu es idiot, je suis vraiment flemmard, elle est tellement douée...* »
- \* les **falloir / devoir** : « *il fallait bien que je le fasse, tu devrais arrêter de fumer...* »
- \* les **comparaisons** « *il est plus rigolo que toi, elle parle trop, tu es trop sérieux, je ne suis pas assez bon...* »

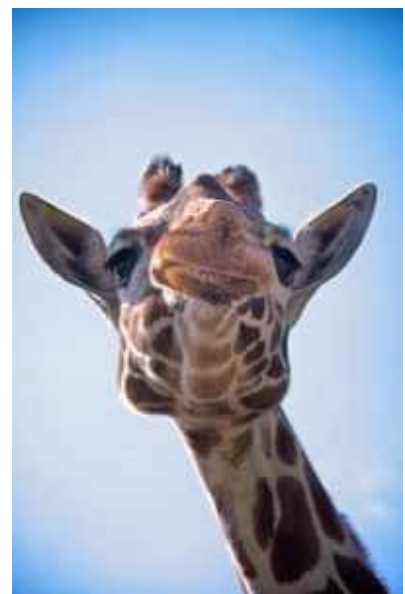
En pensant de cette manière (langage chacal), **nous nous déconnectons de nous-même, de notre bienveillance et notre pouvoir d'action.** Nous essayons de changer les autres et nous-même en utilisant punition, culpabilité, honte et récompense, engendrant de la violence pour tout le monde.

La Communication NonViolente (langage girafe) nous invite à **nous relier à nous-même** « *Quand je vois telle chose se passer, comment est-ce que je me sens ? Qu'est-ce qui est touché en moi et veut me faire réagir ?* » **et nous relier à l'autre** « *Qu'est-ce qui se passe pour lui/elle ? Quels sont ses besoins ?* ». Elle utilise le langage des besoins humains universels qui permettent d'entrer en communication d'une manière qui favorise **le lien, la compréhension, la paix et la coopération.**

Par un mélange équilibré de connaissances théoriques, d'exercices pratiques et de partages entre participant.e.s, nous allons **pratiquer et expérimenter dans notre corps** :

- \* les différentes manières d'**écouter**
- \* la **présence** dans l'écoute silencieuse
- \* l'art de la reformulation, ou comment créer le **lien et la sécurité** dans un dialogue
- \* le monde riche de nos **sentiments** et la confusion qu'il peut y avoir sur leur cause
- \* la **profondeur du lien** généré par la pratique de l'écoute empathique et de l'expression vulnérable

Ce stage propose une traversée aussi riche en enseignement qu'en vivance émotionnelle qui devrait vous permettre de **pleinement goûter ce que la CNV peut apporter à votre vie !**



**« Nous avons des merveilles à échanger »**

*Marshall Rosenberg*

# Infos pratiques

**Horaires :** Samedi 10h-18h  
Dimanche 10h-18h

**Coût pédagogique :** 90-180€ au choix selon élan et revenus.  
+20€ d'adhésion annuelle à l'association Le Groupe La Source.

Des places à prix libre sont réservées pour les personnes à faibles revenus.  
Si le prix est un frein pour vous, merci de nous contacter !

**Lieu :** [Espace des Ateliers 1155 chemin de Laumache à St-Victor \(07410-Ardèche\)](#)



*Si le temps le permet, nous profiterons des espaces extérieurs de nature :)*

**Hébergement :** possible en dortoir dans la salle pour 15€/nuit.  
(possibilité d'arriver dès le vendredi soir)

**Nourriture :** Auberge espagnole pour les repas. Le lieu comporte une cuisine toute équipée.  
(samedi midi, samedi soir, dimanche matin et dimanche midi)

**Infos & inscriptions :** Régis Bourquin [rbourquin3@yahoo.fr](mailto:rbourquin3@yahoo.fr) tél : 06 24 85 05 79

**Questions sur le stage :** Frédéric Georges tél : 06 63 07 19 61

**Au plaisir de partager ensemble notre humanité !**  
**Frédéric**

<https://www.audeladsmots.fr>

*Au delà*  
des mots 