

# Communication NonViolente

## « LA COLÈRE AU SERVICE DE LA RELATION »

Stage d'approfondissement à Gardanne  
du vendredi 14 janvier  
au dimanche 16 janvier 2022 (3 j.)

Anne Charbonnel formatrice certifiée du CNVC



## Programme

### **A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?**

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant approfondir la « Communication NonViolente » et la pratiquer dans sa vie personnelle et/ou professionnelle. Et pour qui l'écoute et l'accueil de l'autre et de soi est au centre de ses préoccupations !

### **Conditions pour suivre la formation**

Pour s'inscrire à cette formation, il est demandé au stagiaire d'avoir suivi au moins 6 jours d'introduction à la Communication NonViolente avec un formateur certifié par le CNVC®. Ces conditions sont vérifiées par Anne Charbonnel-AChar4, si besoin par un entretien préalable, au moment de l'inscription.

### **QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ?**

La colère est une émotion précieuse, à la fois embarrassante, et sonnette d'alarme : embarrassante car elle est mobilise notre énergie, mène à l'explosion et nous coupe de la communication. « Sonnette d'alarme précieuse précise Marshall Rosenberg, car elle nous indique que nous sommes déconnectés de ce qu'il y a de vivant en nous : nos sentiments et besoins... ». Elle est précieuse car elle nous indique qu'il se passe quelque chose d'essentiel dans la communication.

Dans le milieu professionnel, comme elle n'aide pas à communiquer, la colère est souvent considérée comme non avenue, et alors, les non-dits tuent la relation à soi-même et aux autres : l'exclure de la communication, tant au niveau professionnel que privé, peut se révéler coûteux et inefficace.

L'objectif de ce stage est d'expérimenter et d'intégrer une utilisation spécifique de la colère qui permet de lui donner une place acceptable, constructive et efficace.

Cette formation permet d'aborder à la fois la gestion de sa propre colère et la gestion de la colère et de l'agressivité de l'autre.

### **Cette formation permet au stagiaire de :**

- Connaître les dangers d'une interdiction de la colère
- Découvrir que l'on peut vivre sa colère pleinement grâce à la respiration et au corps plutôt que de la refouler.
- Approfondir l'auto-empathie dans le cadre de la colère pour qu'elle devienne une ressource en temps réel : traduction minute des jugements en besoins.
- Distinguer le stimulus de la colère, sa cause et sa racine pour démêler les enjeux et la part de responsabilité de chacun.
- Connaître l'énergie de la colère et connaître des attitudes-clefs qui favorisent son expression
- S'exercer à exprimer sa colère d'une manière respectueuse de soi, des autres et du contexte.
- Découvrir que face à une personne en colère, nous pouvons recevoir son message autrement qu'en le prenant contre soi.
- Accompagner la transformation de la colère d'un autre au service de la coopération et de la relation.

### **OÙ ET QUAND ?**

**Dates et horaires** : Du vendredi 14 au dimanche 16 janvier 2022 :

Accueil vendredi à partir de 9h10 puis

de 9h30 à 13h et de 14h15 à 18h le vendredi

de 9h00 à 13h et de 14h15 à 18h le samedi

de 9h00 à 12h 30 et de 13h45 à 16h15 le dimanche

soit 21 heures/stagiaire

**Lieu** : Gardanne (entre Aix et Marseille, à 12 mn à pied de la gare - Parking facile)

### **QUELLE EST LA FORMATRICE ?**

#### **Anne Charbonnel**

« Après 25 ans en école primaire avec la pédagogie Freinet (portant les valeurs d'autonomie, de coopération, d'expression libre, de créativité, de communication) et avoir partagé une direction collégiale au sein de l'école, j'ai pu expérimenter comment exercer le pouvoir 'avec' l'autre plutôt que le pouvoir 'sur' l'autre.

J'ai maintenant plaisir à partager la CNV en formation, accompagnement individuel et médiation, afin de permettre que se vivent des relations plus apaisées avec soi-même et avec les autres, et que se développe plus de compréhension mutuelle ».

**Responsabilité pédagogique** : Anne Charbonnel-AChar4