

Cursus de praticien : Accompagnement Individuel par la Communication NonViolente (AICNV)

Programme

La CNV permet de développer une reliance à la vie en soi et en l'autre dans la bienveillance, en étant libéré des jugements, exigences et refus de responsabilité.

Elle nous libère de la vision binaire du « bien et du mal » en permettant d'identifier avec beaucoup de clarté et d'acuité les « nécessités vitales au service de la Vie » qui sous-tendent les comportements de chaque être.

Elle focalise son attention sur le vivant et sur ce qui peut nous rendre la vie plus belle.

Elle nous redonne le pouvoir sur notre liberté de choix.

Dans l'accompagnement individuel en CNV, le praticien accompagne non seulement chaque individu mais prend soin de la relation pour aller plus loin que les stratégies individuelles visant à obtenir un résultat à un moment précis.

Les différents outils à sa disposition dans l'approche de la CNV :

- L'empathie : elle est non seulement centrée sur les sentiments mais également sur les besoins (valeurs, aspirations), avec une attention particulière portée à différencier les besoins des stratégies.
- L'expression authentique : elle est l'espace de vulnérabilisation de l'accompagnant, dans lequel il peut exprimer à la personne accompagnée comment il se sent après l'avoir entendue, en termes de sentiments et de besoins.
- Les Jeux de Rôle : le jeu de rôle en CNV diffère des autres approches par la précision de sa structure, qui est clairement modélisée, même si elle demeure fluide et adaptable dans son utilisation. Le modèle du jeu de rôle en CNV est un puissant outil de transformation personnelle, de reconnexion à soi ou à autrui et de guérison des blessures du passé.

Dans le jeu de rôle en CNV, l'accompagnant porte son attention à la vie en l'autre et en lui depuis un espace de conscience sans jugement, interprétation ou exigence.

Il est un traducteur en temps réel du monde intérieur souffrant de l'accompagné et de celui de la personne dont il joue le rôle. C'est cette traduction en termes de sentiments et de besoins qui va permettre de rétablir la relation entre les deux parties impliquées, et de permettre une guérison relationnelle durable.

Pré-requis : 20 jours de formation en CNV (avec des formateurs/trices certifié(e)s du CNVC)

INTENTION DE CE CURSUS DE FORMATION :

Marshall Rosenberg dit que « la Girafe a trois pouvoirs » :

- écouter avec empathie ce qui est vivant en l'autre
- exprimer avec authenticité ce qui est vivant en soi
- éduquer : offrir de nouveaux choix par rapport aux choix générés par le conditionnement « chacal », en accompagnant un changement de paradigme permettant d'augmenter la capacité à poser des actions qui contribuent à se rendre la vie belle plutôt qu'à recréer la souffrance.

Notre constat :

L'acquisition et l'intégration de ces trois « pouvoirs de la Girafe » prend du temps, et bon nombre de pratiquants de la CNV n'en utilisent qu'un ou deux, l'éducation étant souvent la compétence la moins développée.

Du coup, l'accompagnement de l'être par la CNV peut parfois se limiter à être en empathie, ce qui apporte certes un apaisement pour la personne accompagnée, mais ne lui permet pas de transformer les modes de fonctionnement qui sont parfois à la source de sa souffrance.

En lien avec cela, on entend alors parfois dire « La CNV n'est pas un processus thérapeutique : cela ne guérit pas les causes de la souffrance ».

Notre expérience de la CNV est que non seulement elle permet de travailler/guérir les causes de la souffrance, mais qu'elle permet de le faire d'une façon très puissante, de par la qualité et la profondeur de la connexion qu'elle établit dans la relation à l'autre. Mais pour qu'elle puisse avoir une action en profondeur, et être « thérapeutique », il nous semble nécessaire que l'accompagnant ait une bonne intégration des « trois pouvoirs de la Girafe ».

Notre cursus de formation s'articule donc autour de ces trois axes :

- 1ère année : développer le goût d'une présence de qualité à soi et à l'autre
Axe principal : 1er pouvoir de la Girafe « Ecouter avec empathie »
Développer les compétences permettant d'offrir une présence empathie et de formuler des reflets empathiques en mode CNV
- 2ème année : développer clarté et discernement dans l'accompagnement, ainsi que l'authenticité Girafe
Axe principal : 2ème pouvoir de la Girafe « Exprimer avec authenticité »
Développer les compétences permettant d'offrir des jeux de rôles en mode CNV
- 3ème année : développer la capacité à partager la conscience CNV
Axe principal : 3ème pouvoir de la Girafe « Eduquer »
Développer les compétences permettant de partager la conscience CNV

La posture du Praticien en CNV :

- Le Praticien reste autant à l'écoute de son propre ressenti que du ressenti de l'accompagné et il ne prétend pas savoir ce qui est bon ou juste pour la personne accompagnée : il « reste avec ce qui est »... développant une capacité de confiance inconditionnelle dans la possibilité de transformation de la Vie, en le vivant plus qu'en y croyant.
- Le Praticien centre l'attention et la conscience au niveau de ce qui est le plus vivant (les besoins ou nécessités vitales, valeurs, aspirations). C'est en étant relié à lui-même et à l'autre dans cette qualité de conscience que l'apaisement, la transformation et la possibilité de changements de comportement peuvent émerger. Ainsi, la personne accompagnée a la possibilité de contacter ses ressources et de trouver des stratégies en cohérence avec ses besoins et aspirations profondes.
- Lors de souffrances liées à des systèmes de croyances qui nous coupent de notre état naturel d'être organique vivant, le Praticien sait utiliser et proposer un autre regard sur les situations conflictuelles intérieures et extérieures, en permettant une éducation à la NonViolence dans nos conflits intérieurs et extérieurs.
- De manière générale, le Praticien est en écoute et en relation avec l'autre depuis et vers l'espace de conscience qu'il sait être le plus en lien et au service de la vie.
- Le processus de la CNV, appliqué à l'accompagnement individuel apporte un positionnement intérieur qui permet une libération des tensions et stress liés aux conflits ou aux coupures avec la vie en soi. La clarté du processus CNV appliquée aux souffrances liées aux relations à soi ou aux autres,

permet une libération et un apaisement significatif de la personne accompagnée, ce qui lui permet de récupérer toute son énergie pour évoluer vers ce qui lui tient à cœur.

Modalités

Un cycle sur 3 ans.

Programme

Sentir avant de parler : des mots qui ont du goût...

Développer la conscience de soi et la qualité « d'ETRE », de manière à avoir les repères d'une connexion profonde à ce qui est vivant en soi tout en étant en présence de l'autre.

- Prendre conscience de sa sensorialité et de ses perceptions
- Approche du « Focusing » pour soutenir la connexion envers soi et envers la personne accompagnée.
- Développer la sensorialité de nos perceptions et relier ses sensations à des sentiments et besoins
- Soutenir l'accompagné à être connecté à lui-même et à écouter la sagesse du corps
- Avant les mots, le son : développer la « voix du cœur »
- Percevoir sensoriellement le mouvement de la Vie en soi et en l'autre

Etre avec ce qui est vivant en l'autre

Redécouvrir les fondements de l'empathie et ses obstacles...

- L'empathie silencieuse
- Empathie silencieuse ou verbale : percevoir le mouvement de la « vague » de la connexion
- Ecouter l'histoire ou écouter le conteur ?
- Différencier écoute de surface (informationnelle) et écoute profonde (perceptive)
- Les différents niveaux de l'écoute : comment être présent au contexte de ce qui est exprimé tout en se reliant à la profondeur du non-dit

Rejoindre l'autre dans ce qui lui est le plus précieux

Approfondir notre capacité empathique

- Langue girafe « nue » : langue de la connexion au Vivant, processus de déprogrammation de notre conditionnement
- Langue girafe « habillée » : la langue de la communication, mise en mot favorisant la relation
- Reflet empathique face à un besoin d'empathie versus reflet empathique des autres besoins
- Trouver le besoin racine = l'aspiration, le rêve, sous-tendant les besoins « contextuels »
- A la source des besoins, la plénitude : découvrir et accompagner la dimension où rien ne manque...
- Percevoir le moment où l'autre se sent rejoint dans ses besoins non nourris et où il est précieux de lui exprimer son aspiration profonde
- Les 4 sentiments sonnettes d'alarme, colère, culpabilité, honte, dépression

Rencontrer nos aspects intérieurs faisant obstacle à un accompagnement de qualité

Revisiter les événements de l'histoire personnelle qui sont encore vivants afin de les apaiser et de les transformer en ressources.

- Accueillir nos blessures individuelles et collectives par rapport aux évaluations. Développer notre capacité à recevoir des feedbacks comme des soutiens pour notre évolution/apprentissage plutôt que de se « poignarder » dans son estime de soi
- Apprivoiser notre « critique intérieur » et autres freins de la pleine expression de nos compétences
- Développer l'observateur bienveillant dans l'auto-évaluation
- Identifier ses attentes et exigences à l'égard de soi et d'autrui

Stephan Crestani, 17 avenue des Goumiers - 13008 Marseille

Déclaration d'activité : 93131750113 - N° de Siret : 53028 4066 00053

Secrétariat : Delphine Ferrara, Chemin de l'Armurier – 34570 PIGNAN

Stephan.crestani.formation@gmail.com – 06 27 77 69 57

- Identifier ses attentes et exigences envers soi et autrui : travail sur nos aspects perfectionnistes

Etre avec ce qui est vivant en soi

Découvrir la source de l'expression authentique

- Dégagement d'espace : pouvoir momentanément laisser de côté ce qui nous stimule en tant qu'accompagnant pour être davantage au service de la personne accompagnée
- Cultiver la présence dans l'ici et maintenant
- Accueillir et transformer nos jugements sur l'authenticité
- Pièges et périls de l'authenticité en CNV
- Comment exprimer l'intensité de ce que nous ressentons sans repasser en mode « chacal »
- Quand s'exprimer avec authenticité dans un accompagnement ?
- Différencier l'expression authentique, depuis un espace bienveillant au service de l'accompagné, de l'expression à partir de nos blessures personnelles stimulées par l'accompagné
- La relation accompagnant-accompagné comme moyen de guérison

Accompagner le Vivant en restant présent à soi et à l'autre

Offrir le cadeau de ce qui nous anime

- Approfondir la présence à soi, sans intention
- Ancrer la « stabilité » (l'habileté à « rester avec » ce qui est en identifiant ce qui y fait obstacle)
- Développer nos capacités d'auto-empathie en situation d'accompagnement
- Le début de séance : un temps particulier dans l'accompagnement
- Développer les compétences des changements de mode, en tant qu'accompagnant
- Renforcer notre capacité à être un soutien pour l'accompagné dans l'étape de la demande concrète
- Le positionnement de l'accompagnant : Thérapeute ou Sauveur ? Accompagner l'évolution et non vouloir « aider ou sauver l'autre ».
- Dire « non » à une demande en restant connecté au « oui » que l'on dit au besoin qui la sous-tend
- Vivre un refus/non à notre demande comme une opportunité d'approfondir le lien

Le Jeu de Rôle en CNV

Un puissant processus pour la restauration des liens

Le Jeu de Rôle en CNV diffère des jeux de rôles d'autres approches par la précision de sa structure : son apprentissage suppose dans un premier temps l'intégration de ses différents « scripts ».

- Origines et intention du jeu de rôle en CNV
- Quand faire un jeu de rôle ?
- Présentation du script du jeu de rôle « standard »
- Sentir le rythme organique des différentes phases du jeu de rôle
- Particularités de l'empathie dans un jeu de rôle
- Comment introduire un jeu de rôle lors d'une séance individuelle
- Pratique du jeu de rôle « standard »
- Développer la capacité à se connecter à la plénitude/beauté/énergie des besoins et aux aspirations profondes pour l'expression authentique dans le jeu de rôle
- Développer notre canal de perception, notre intuition pour l'expression authentique dans le jeu de rôle
- Avoir de la clarté sur l'intention du processus de la CNV et du jeu de rôle pour pouvoir la partager à l'accompagné
- Approfondir sa capacité à incarner un rôle
- Pratique du jeu de rôle de reconnexion ou guérison
- Développer sa compétence de « metteur en scène » de jeu de rôle
- « L'auto-empathie minute » et « dégagement d'espace » en cours de jeu de rôle

Stephan Crestani, 17 avenue des Goumiers - 13008 Marseille

Déclaration d'activité : 93131750113 - N° de Siret : 53028 4066 00053

Secrétariat : Delphine Ferrara, Chemin de l'Armusier – 34570 PIGNAN

Stephan.crestani.formation@gmail.com – 06 27 77 69 57

- Jeu de rôles entre deux aspects intérieurs et médiation entre aspects intérieurs
- Sentir l'émergence organique de la phase d'expression du « deuil » dans un jeu de rôle
- Développer les capacités permettant de s'ouvrir à un rôle en étant au service de l'accompagné :
 - o percevoir les informations sans être envahi par le rôle
 - o pouvoir ouvrir son cœur à la souffrance du rôle (en étant touché, mais pas affecté)

La séance d'accompagnement de l'Être par la CNV :

Comment mettre en œuvre les attitudes facilitantes dans l'accompagnement

- Développer la confiance dans les ressources de l'accompagné
- Comment instaurer une relation de coopération
- La force de l'intention dans la co-responsabilité accompagnant-accompagné
- Prendre en compte nos limites en tant qu'accompagnant
- Elaborer une stratégie thérapeutique adaptée à la personne accompagnée
- L'art de prendre des notes en séance ou « comment ne pas perdre le fil »
- Organisation temporelle de la séance d'accompagnement individuel
- Durée et coût de séance : prendre en compte nos besoins d'équité côté temps et énergie

Les différenciations-clefs, fondement de la « sagesse Girafe »

Une pédagogie au service de l'accompagné

Si l'empathie permet de rejoindre un être en se reliant à ses joies, ses peines, ses besoins et ses aspirations (ce qui a le pouvoir de l'apaiser), elle ne permet pas d'autonomiser l'accompagné, ni de lui donner les clefs de nouveaux choix dans sa vie quotidienne, qui lui permettraient de ne pas reproduire des schémas générant un mal-être. Pour le soutenir en ce sens, le Praticien en AE-CNV utilise alors l'éducation.

- L'éducation Girafe : percevoir les limites de l'empathie
- A la (re)découverte des présupposés et principes de la CNV
- Exploration des différenciations-clefs (1ere partie)
- Recherche d'exemples parlants pour ces différenciations-clefs
- Partager ces différenciations-clefs dans une séance
- Aider l'accompagné à faire des choix qui lui permettent de sortir de ses schémas générateurs de souffrance
- Développer la capacité à accompagner jusqu'à une demande concrète
- Oser partager la sagesse de son expérience de vie

L'accompagnant, un soutien pour la prise de conscience

- Les clefs de la « sagesse Girafe » :
 - « Qu'est-ce que la Girafe sait que le Chacal ignore ? »
- Exploration des liens entre principes de la CNV et différenciations-clefs
- Exploration des différenciations-clefs (2eme partie)
- Recherche d'exemples parlants pour ces différenciations-clefs
- Partager ces différenciations-clefs dans une séance
- Les croyances, une stratégie à réexaminer
- Protocole du travail sur les croyances
- Partager le processus de la CNV comme outil au service du discernement
- Les jeux de rôle didactique : « muscler » les oreilles de la Girafe

Encadrement pédagogique

Stephan Crestani, 17 avenue des Goumiers - 13008 Marseille
Déclaration d'activité : 93131750113 - N° de Siret : 53028 4066 00053
Secrétariat : Delphine Ferrara, Chemin de l'Armusier – 34570 PIGNAN
Stephan.crestani.formation@gmail.com – 06 27 77 69 57

La formation est animée et encadrée par Stephan Crestani, formateur certifié par le CNVC en Communication NonViolente et Praticien certifié en AI-CNV.

Le CNVC est le seul organisme habilité à délivrer des certifications en Communication NonViolente. La certification est renouvelable chaque année.

Consultant en relations humaines pour de grandes entreprises Européennes depuis 2010, Stephan Crestani intervient aujourd'hui au sein d'organisations, en tant que formateur, pour favoriser la coopération et faciliter l'émergence de l'intelligence collective.

La CNV lui a tant apporté qu'il ressent à présent un élan naturel à transmettre, à son tour, cette conscience qu'il perçoit comme un cadeau inestimable pour l'être humain. Il souhaite ainsi contribuer concrètement au changement social, pour d'avantage de paix, de joie et d'harmonie dans le monde.

Il est également membre de l'équipe pédagogique du cursus de praticien en AE-CNV d'Isabelle Padovani depuis 2016.

Méthodes pédagogiques

La formation a pour but pédagogique de permettre aux participants d'être auteurs de leur évolution.

Elle alterne apports théoriques, démonstrations par le formateur, études de cas pratiques partant des situations amenées par les participants, exercices d'entraînements concrets, jeux de rôles et mises en situations.

Les démarches utilisées sont résolument interactives avec des apports théoriques succincts. Chaque thème abordé fera l'objet de mise en situation concrète et permet ainsi aux participants d'intégrer rapidement ce qu'ils ont appris.

La formation se déroule en salle avec un paper-board.

Des fiches pratiques seront remises aux stagiaires.

Dispositif d'évaluation

L'évaluation se déploie tout au long de la formation. Elle permet ainsi de suivre les acquis des stagiaires et leurs compétences et d'adapter les exercices de formation en fonction de cela.

Il est demandé aux stagiaires de mettre en pratique les acquis de chaque formation entre les modules.

Nous mettons en œuvre une évaluation coproduite avec les stagiaires eux-mêmes. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi car pouvoir reconnaître ses avancées et ses acquisitions est un puissant facteur d'intégration de nouvelles aptitudes. Le faire dans un groupe hétérogène, favorise le co-apprentissage.