

## Les formateurs



**Robert Bouchard**

Centrer l'humain dans sa globalité



**Marcelle Bélanger**

Un trait d'union vers le changement

## Dates et lieux de la formation

9 et 10 mai 2018 • Québec  
2 et 3 juin 2018 • Montréal  
15 et 16 juin 2018 • Québec  
8 et 9 septembre 2018 • Montréal  
22 et 23 septembre 2018 • Québec  
10 et 11 octobre 2018 • Québec  
16 et 17 octobre 2018 • Montréal  
10 et 11 novembre 2018 • Québec  
8 et 9 décembre 2018 • Montréal  
19 et 20 janvier 2019 • Québec  
26 et 27 janvier 2019 • Montréal  
1er et 2 mars 2019 • Québec  
22 et 23 mars 2019 • Montréal  
9 et 10 avril 2019 • Québec  
27 et 28 avril 2019 • Montréal

### À Québec

Centre des Ursulines  
20, rue des  
Dames Ursulines  
Québec  
G2B 3W7

### À Montréal

Centre Relais Sagersse  
6444, rue Lescarbot  
Montréal  
H1M 1M8

Coût de la formation: 295\$+tx

### **Pour information et inscription**

[mbelanger@groupeconscientia.com](mailto:mbelanger@groupeconscientia.com)

[lmessier@groupeconscientia.com](mailto:lmessier@groupeconscientia.com)

Mtl: 514-528-9684 Qc: 418-694-4096

# Introduction à la Communication Consciente

Créer un lien de qualité et durable

Sous l'éclairage de l'approche  
de Marshall B Rosenberg  
en communication non violente



## Le contexte

La communication est au cœur de notre quotidien. Elle l'est davantage au 21<sup>e</sup> siècle où tout est complexe et particulièrement lorsque apparaît l'obligation de réussir sa vie tant personnelle que professionnelle. Dans ce contexte, le processus de la communication consciente est bien plus qu'une simple technique. Elle permet de maintenir des relations harmonieuses dans le respect et le plaisir. Elle permet aussi à chaque personne d'être entendue et d'écouter l'autre véritablement. Ses potentialités ouvrent sur des réponses durables, parce que concertées, et aussi apportent aux personnes une prise de responsabilité de leurs différends.

L'approche que nous proposons suscite la qualité d'écoute, le respect et l'empathie. Elle fait naître un courant de générosité réciproque qui nous apprend à briser les schémas de pensées menant à l'échec, à la colère ou à la dépression, et qui contribue à établir et à réaliser nos intentions de réussite.

Dans une perspective de réussite personnelle et professionnelle, comment entrer en relation avec l'autre et créer ce lien qui « touche », « retient » et « mobilise » dans cette voie ? Le modèle de communication consciente que nous proposons permet de répondre à cette question.

## Les objectifs

- S'initier au processus de la communication consciente en découvrant la communication non violente selon l'approche de Marshall B. Rosenberg<sup>1</sup>
- Développer un regard critique sur ses propres habiletés de communication et d'écoute
- Prendre conscience du fondement de ses réactions et de son impact
- Comprendre ce qui provoque de la tension, de la résistance et même de la violence dans nos communications
- Développer clarté et cohérence par rapport à ce que nous vivons, à ce que nous voulons et à ce que nous disons
- Développer l'auto empathie pour connecter à ses propres sentiments et besoins
- Développer une écoute empathique pour entendre les sentiments et besoins de l'autre, quel que soit le message qu'il exprime
- Développer sa capacité à intervenir avec respect, pertinence et rigueur de manière à préserver et améliorer la relation
- Créer un climat qui permet une communication où toutes les parties s'estiment gagnantes
- Permettre au participant de transférer les apprentissages et les expérimentations du processus de communication consciente, sans pour autant que l'autre y perçoive une technique de plus

1. La démarche de communication consciente ou non violente (CNV) est l'aboutissement des travaux de Marshall Rosenberg sur les causes de la violence et de la difficulté de l'être humain à exercer sa compassion naturelle dans certaines circonstances. Cette démarche permet aux personnes d'exercer une écoute empathique afin de « traduire » les jugements ou accusations des deux parties en sentiments et besoins, et de permettre à ces dernières de s'écouter.