

## 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

30 et 31 mars 2018 (vendredi et samedi) • Québec (295\$+tx)  
19 et 20 octobre 2018 (vendredi et samedi) • Montréal (295\$+tx)

### **À Québec**

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

### **À Montréal**

Centre Relais Sagesse  
6444, rue Lescarbot  
Montréal  
H1M 1M8

### **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



Oser demander et composer  
avec la réponse de l'autre

**Atelier d'approfondissement selon  
l'approche de Marshall B Rosenberg  
en communication non violente**



## Le contexte

Pour approfondir, comprendre et toucher ce qu'est la Demande, il est essentiel de revenir à la Communication Consciente. Concrètement, à l'occasion de cet atelier d'approfondissement, nous y revenons et abordons l'affirmation de soi et la prise de responsabilité de nos besoins.

Notre capacité à prendre notre place – ou non – repose sur la conscience que nous avons de nous-même et de nos besoins de même que sur la clarté de notre intention. Pour oser s'affirmer, il est nécessaire de dépasser la peur de déplaire. Le sentiment d'impuissance qui en résulte peut nous pousser à subir et à demeurer dans une logique de victimisation. Est-ce vraiment notre choix conscient ?

Oser faire entendre sa voix, affirmer une valeur ou un besoin, exprimer une demande et négocier dans l'ouverture à l'autre, voilà ce que nous proposons à l'occasion du présent approfondissement. Nous maintenons le cap sur l'utilisation d'un langage qui redonne du sens à nos interactions et permet d'agir, de transformer autour de soi et de co-crée avec l'autre. Cet atelier vous permet de pratiquer le processus de la communication consciente.

## Les objectifs

- Comprendre et toucher le sens de la Demande
- Différencier « besoins et demandes » tant dans le contexte d'une communication intrapersonnelle qu'interpersonnelle
- Intégrer le principe de « responsabilité » à l'égard de nos besoins
- Introduire les 3 types de demande dans le dialogue
- Développer la confiance de faire des demandes
- Renforcer la capacité de recevoir la réponse de l'autre sans se laisser déstabiliser
- Apprendre à dire non tout en préservant la relation.

## Prérequis

Un préalable de deux jours de formation en communication consciente ou non violente (CNV) est nécessaire.