

Transformer la culpabilité avec la CNV, la théorie de l'attachement et la systémie

Cette formation invite à transformer la culpabilité en opportunité de compréhension et de changement. À travers la Communication NonViolente, les participant-es apprennent à reconnaître les besoins, valeurs et élans de vie qui se cachent derrière ce sentiment souvent douloureux. Ils peuvent alors transformer la culpabilité en prise de responsabilité et en feedback constructif, pour améliorer compétences relationnelles et comportementales en contexte professionnel et personnel. En intégrant les apports de la théorie de l'attachement et une lecture systémique, ils-elles explorent également comment certaines culpabilités peuvent prendre racine dans des blessures relationnelles, des traumatismes ou des héritages collectifs liés aux oppressions. Un parcours pour retrouver sa liberté intérieure et construire des relations plus conscientes et apaisées.

Durée: 14.00 heures

Profils des apprenants

Prérequis

- Avoir suivi les 3 modules de base à l'introduction à la CNV (soit 6 jours) avec un-e formateur-trice certifié-e du CNVC. Les attestations de participation aux modules prérequis seront demandées lors de l'inscription.

Accessibilité et délais d'accès

Nous avons à cœur de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap. Si vous êtes dans cette situation, nous sommes à votre écoute pour faciliter votre formation. Merci de consulter directement le / la formateur-riche au préalable afin de réfléchir ensemble aux aménagements possibles des modalités d'adaptations à vos besoins. Notre référente handicap reste aussi à votre écoute : referent.handicap@lacoopcnv.com. Pour les personnes à mobilité réduite, nous sommes vigilants à ce que nos salles soient accessibles, merci de nous consulter au préalable.

Objectifs pédagogiques

- Appliquer le processus CNV à la culpabilité
- Transformer sa culpabilité en prise de responsabilité
- Transformer ses paroles culpabilisantes en feedback constructif
- Maintenir le dialogue avec une personne culpabilisante
- Identifier la compréhension que la Théorie de l'attachement propose de la culpabilité

Contenu de la formation

- MATINÉE 1 - CNV
 - Différencier la culpabilité de la honte
 - Appréhender le mécanisme de la culpabilité
 - Identifier les différentes formes de mise en œuvre de la culpabilité (envers soi et envers l'autre) et en mesurer l'impact
- APRÈS-MIDI 1 - CNV
 - Expérimenter le processus d'accueil et de transformation de sa propre culpabilité
 - Identifier les besoins nourris dans le passé par un acte devenu générateur de culpabilité
 - Reformuler en besoins les jugements actuels portés sur cet acte passé

STRATEGY SCENARISTS

35 rue de Chanzy

75011 Paris

Email : contact@ahimsa-academy.org

Tel : +33610700422



- MATINÉE 2 - CNV
 - Pratiquer l'auto-empathie en faisant le deuil symbolique du passé et retrouver une unité intérieure
 - Utiliser l'expression authentique pour partager ses regrets (le cas échéant) et recréer du lien
 - Transformer sa culpabilité en prise de responsabilité
- APRÈS-MIDI 2 - CNV
 - Reformuler ses paroles culpabilisantes en feed back constructif
 - Expérimenter le maintien du dialogue avec une personne culpabilisante
 - Accompagner avec empathie une personne en proie à la culpabilité
- MATINÉE 3 - Théorie de l'attachement
 - Les "deux types de chacal" : différencier la culpabilité banale de la culpabilité d'origine traumatique
 - La théorie de l'attachement et la culpabilité
- APRÈS-MIDI 3 - Système et culpabilité collective
 - Trauma et culpabilité : pistes et concepts pour transformer la culpabilité d'origine traumatique
 - Trauma collectif, système d'appartenance et culpabilité : voir la violence systémique pour la transformer

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

La formation est animée et encadrée par Emilie Chapuis, formatrice certifiée-e du CNVC®. Elle pourra être assistée de formateurs-trices en cours de certification. Le CNVC® est le seul organisme habilité à délivrer des certifications en Communication NonViolente. La certification est renouvelée chaque année, sur la base d'un bilan écrit et d'une évaluation des activités et des formations.

Ressources pédagogiques et techniques

- Paperboard, feutres de couleurs différentes
- Jeux pédagogiques et jeux de rôles
- Affiche au sol, cartes, musique, livres, ardoises, cartes postales, pelotes de laine
- Consignes détaillées de jeux de rôle
- Supports personnels d'activité
- Extranet participant sur le logiciel de gestion des formations Dendreo

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Le stagiaire remplit en amont et après la formation, un questionnaire d'auto-évaluation de ses compétences. Cet auto-positionnement permet à l'apprenant de situer son niveau de compétences en lien avec les objectifs pédagogiques du programme et d'exprimer ses attentes. C'est également un moyen pour le formateur de prendre connaissance, en amont de la formation, du niveau de compétences de chacun et les attentes afin de préparer sa formation.
- Le-La formateur-trice évalue durant la formation les acquis de chaque stagiaire, en fonction des modalités de son choix (mise en situation, observation, Quiz...), et détermine si les compétences visées au programme sont « acquises », « en cours d'acquisition » ou « non acquises » par chacun.e.
- Un questionnaire de satisfaction « à chaud » est rempli à la fin de la formation par le stagiaire afin d'évaluer son niveau de satisfaction sur le contenu, la pédagogie, l'organisation et la logistique.

Prix : à partir de 900.00