

## PROGRAMME DE LA FORMATION

**« Roots of Joy – Aux racines de la joie »**  
**DEUX ESSENTIELS DE LA COMMUNICATION NONVIOLENTE**  
**Modules Auto-empathie et Gratitude regroupés (4j)**  
**4 jours - 28,00 heures**

Faisant suite au « module 3 » de CNV, cette formation propose d’approfondir deux thèmes centraux : l’auto empathie et la gratitude.

Pourquoi démarrer par ces deux essentiels ?

Parce que nous croyons que si la CNV était un arbre, l’auto empathie serait ses racines ! Pratiquer la communication non-violente démarre toujours par l’écoute de soi. Or, tourner son attention vers soi et ses besoins est rarement une habitude acquise depuis l’enfance. Elle mérite donc d’être ancrée, réapprise.

Quant à la gratitude, Marshall Rosenberg l’appelait « l’énergie de la girafe (girafe fuel) ». En effet elle est une ressource précieuse pour développer sa sérénité et sa joie de vivre.

**Objectif pédagogique général :** Continuer de développer ses compétences relationnelles pour vivre plus de fluidité et d’authenticité avec les autres, mais aussi avec soi-même et avec le monde... et donc vivre de façon plus citoyenne (en lien avec nos valeurs) et plus joyeuse (pour une preuve scientifique récente se référer à l’étude « The Good Life » de Harvard qui montre le lien entre compétences relationnelles et niveau de bonheur ! 😊).

**Objectifs pédagogiques pour ces modules :**

### **MODULE AUTO-EMPATHIE : « L’auto-empathie, vers une présence responsable »**

**L’auto-empathie (AE) est la capacité à se mettre à l’écoute de soi.** Elle est au cœur même du processus de la Communication NonViolente. Cette attention à ses ressentis et besoins génère de la sérénité et connaissance de soi. Cette pratique est fondamentale car ce n’est qu’à partir du calme intérieur que des dialogues constructifs peuvent être menés et des solutions satisfaisantes émerger. Surtout dans des situations difficiles.

En clarifiant ce qui est en jeu pour elle, l’AE permet à la personne d’accéder à ses ressources, de prendre ses responsabilités, de s’exprimer avec authenticité et se mettre à l’écoute d’autrui. Elle est à la base de toute résolution pacifique de conflits.

## **MODULE GRATITUDE : « La puissance de la gratitude et des appréciations »**

Quand vous ressentez de la reconnaissance, pour quelqu'un ou quelque chose, êtes-vous l'aise pour l'exprimer ? La CNV ne sert pas seulement à résoudre les conflits, elle sert au moins autant à dépasser notre pudeur d'exprimer notre gratitude. Avec la communication non-violente, nous apprenons à dire simplement et pleinement merci et à vivre les effets de cette gratitude, sur soi ou ses interlocuteurs.

En milieu professionnel, cette pratique renforce la cohésion des équipes. Elle prévient le burn-out, car le manque de reconnaissance est l'une des causes les plus répandues de l'épuisement professionnel. Cultiver l'appréciation pour soi-même permet aussi de développer l'estime de soi et l'autonomie.

### **Contenus de la formation**

*Programme indicatif : l'ordre pourra être adapté en fonction de la réalité du groupe.*

#### **MODULE AUTO EMPATHIE - JOUR 1**

- Différencier l'auto-empathie du refoulement, de la complaisance et du passage à l'acte
- Clarifier l'intention de l'auto-empathie
- Appliquer le processus CNV à l'auto-empathie (piste de danse)
- Pratiquer l'auto-empathie pour transformer un jugement sur soi
- Pratiquer l'auto-empathie pour retrouver de la disponibilité intérieure
- Pratiquer l'auto-empathie pour nourrir l'estime de soi (auto-célébration)

#### **MODULE AUTO EMPATHIE - JOUR 2**

- Reconnaître les limites de l'auto-empathie et faire des demandes d'empathie
- Mobiliser l'auto-empathie minute lors d'une interaction difficile
- Utiliser l'auto-empathie lors d'une tension interne
- Utiliser l'auto-empathie lors d'un choix à faire
- Mobiliser l'auto-empathie pour transformer un jugement sur l'autre
- Mobiliser l'auto-empathie avant/après une situation difficile

#### **MODULE GRATITUDE - JOUR 1**

- Définir la gratitude
- Différencier les appréciations des approbations
- Structurer l'expression de la gratitude et des appréciations avec le processus de CNV
- Expérimenter la pratique de la gratitude et des appréciations à soi-même
- Mesurer l'impact de cette pratique réflexive sur l'estime de soi et sur la confiance en soi
- Formuler des demandes d'appréciation pour nourrir son besoin de reconnaissance

#### **MODULE GRATITUDE - JOUR 2**

- Expérimenter l'expression de la gratitude et des appréciations à autrui
- Repérer et dépasser ses freins à exprimer de la gratitude et des appréciations à autrui
- Mesurer l'impact de cette pratique sur l'autre et sur les liens interpersonnels
- Expérimenter la réception de la gratitude et des appréciations
- Repérer, voire dépasser ses freins à recevoir de la gratitude et des appréciations de quelqu'un d'autre
- Mesurer l'impact de cette pratique sur soi-même et sur les liens interpersonnels

## Les moyens d'encadrement

La formation sera réalisée par Catherine Faidix et Emilie Chapuis.

Catherine est certifiée du CNVC, The Center For NonViolent Communication, une ONG seule habilitée à certifier des formateurs et formatrices.

Emilie est formatrice en communication interpersonnelle depuis 2014, en formation sur le parcours ACertif depuis 2019 (+ de 130 jours de formation), membre actif de l'association Francophone de CNV, ACertif.

## Modalités, moyens et outils pédagogiques

La pédagogie choisie favorise l'apprentissage, la créativité, la prise de responsabilité par rapport à son propre apprentissage. Tous les exercices proposés permettent aux participants de travailler sur des situations concrètes et d'intégrer à leur rythme ce qu'ils ont appris.

### Moyens et outils pédagogiques :

- Des séquences favorisant l'engagement des stagiaires, la mémorisation et la compréhension :
  - Expérimentation,
  - collecte des apprentissages issus de cette expérimentation,
  - apports théoriques par les formatrices, complément de ce que le groupe a déjà dit.
- Des exemples concrets tirés de l'expérience des formatrices
- Des analyses et études de cas issus des expériences des stagiaires
- Jeux pédagogiques
- Des exercices pratiques de découverte, des jeux de rôles et des mises en situation
- Un support sera distribué à la fin de chaque module.

## Moyens techniques

La formation se déroulera dans une salle assez grande pour permettre à tous-tes les stagiaires et formateurs-trices d'être assis-es sur des chaises disposées en cercle. D'autres espaces pourront être utilisés pour les exercices en petits groupes, notamment à l'extérieur.

Pour les personnes à mobilité réduite, nous sommes vigilants à ce que nos salles soient accessibles, merci de nous consulter au préalable.

**Un certificat de réalisation sera délivré à l'issue de la formation.**

## Modalités d'admission et délais d'accès

Les inscriptions se font en écrivant à [emilie.chapuis@gmail.com](mailto:emilie.chapuis@gmail.com)

Pour les particuliers, les inscriptions sont validées dans l'ordre d'arrivée des contrats signés et du règlement des arrhes.

Pour les entreprises, les inscriptions sont validées à réception de la convention signée.

Les inscriptions sont ouvertes dans la limite du nombre de places disponibles jusqu'à 7 jours avant le 1er jour de la formation. Si le stage est complet, nous vous proposerons une place en liste d'attente. Pour les demandes urgentes, n'hésitez pas à nous contacter.

## Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap

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 nous consulter au préalable afin de prévoir une salle accessible aux personnes à mobilité réduite ou d'aménager le contenu et le support de formation à vos besoins. N'hésitez pas à contacter Emilie Chapuis, référente handicap : [emilie.chapuis@gmail.com](mailto:emilie.chapuis@gmail.com)