

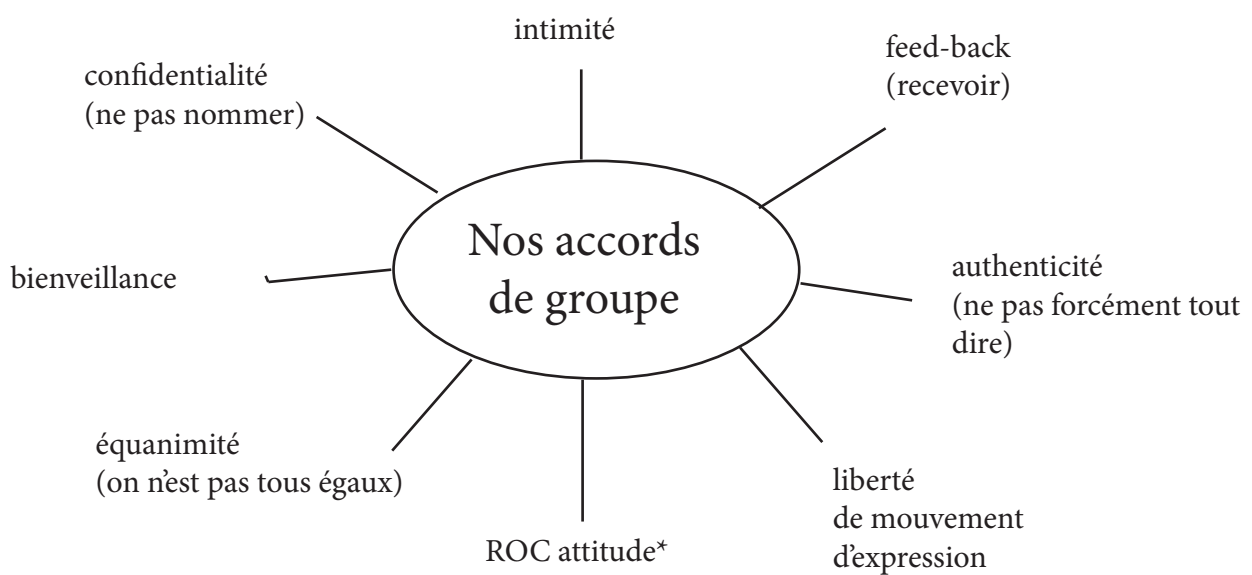
LES JOURNEES DU CLIVE

FORMATION : LA COMMUNICATION RELATIONNELLE

Inspirée de la CNV, Communication Non Violente

par Nicolas Hô

Il existe une langue dans la société moderne qui favorise la violence. Lorsqu'on se réapproprie un langage qui fait sortir les émotions, on peut mieux communiquer.



* ROC attitude : Ralentir Observer Choisir

Pourquoi la girafe?

Elle a 4 pattes :

auto-empathie

empathie



expression authentique

éducation - formation

Elle sait préserver son intégrité (dire non) et la relation avec bienveillance.
Elle a le cou qui s'allonge : elle prend de la hauteur (discernement).
C'est le mammifère qui a le plus grand coeur.

Pourquoi cette carte t'a-t-elle choisie?



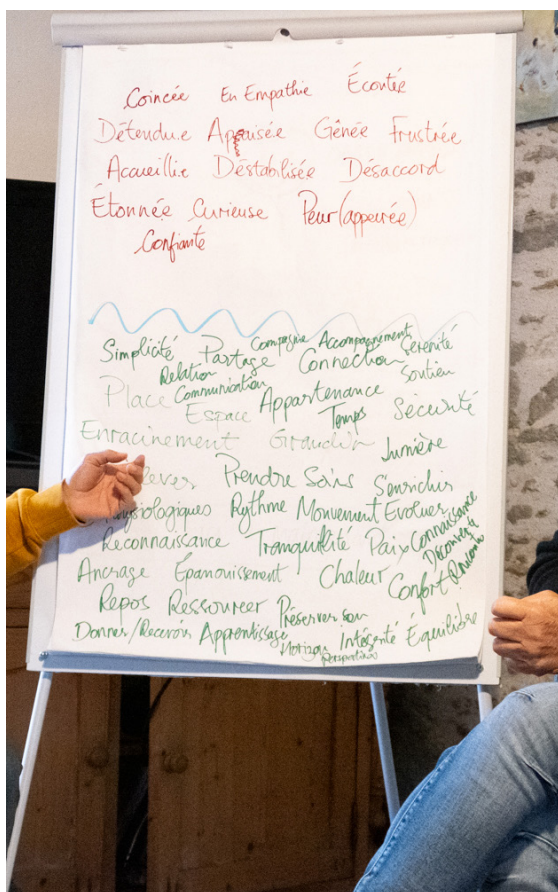
Exercices d'écoute en speed-dating

Vivre le lien, aller à la rencontre de l'autre



Nos émotions, nos besoins

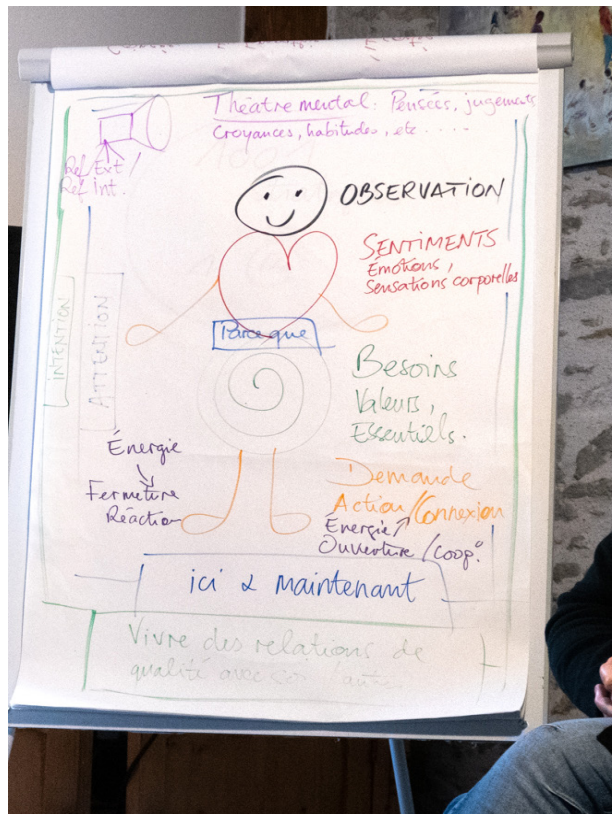
(en rouge les émotions - en vert, nos besoins, valeurs essentielles)



Repérer nos habitudes : étapes de la conscience

Références externes (peuvent être absolues)

Références internes (au fond de soi) relatives, évoluent sans cesse



O observation

S sentiments

B besoins

D demande

Prendre soin de soi

plus de retour en arrière possible, le stimulus n'est pas le responsable de notre état



Cercles restauratifs

Muscler son empathie plutôt que sa sympathie; sport, sommeil, méditation...

Fonctionnement du cerveau



Avoir une posture d'écoute

Les habitudes d'écoute (qui ne sont pas de l'empathie)



Mise en pratique sur des cas concrets

«Pistes de danse» avec un réel engagement du corps



De nombreuses questions émanent du groupe suite à cette formation.

Les participants attendent avec impatience la deuxième partie de la formation.

© photos Anne Vallier



FDVA
FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE



Centre de Liaison et d'Information Voyage Ecole

