

**Le Centre COTA, à Rixensart, propose un**

**Cycle de découverte et d'intégration en**

## **COMMUNICATION NONVIOLENTE**

d'après le modèle développé par Marshall Rosenberg

**avec Martine Casterman, formatrice certifiée par le CNVC**

- **Introduction : les 4 et 5 octobre 2014 ou les 31 janvier et 1<sup>er</sup> février 2015**
  - **approfondissement 1, les 8 et 9 novembre 2014**
  - **approfondissement 2, les 6 et 7 décembre 2014**
  - **approfondissement 3, les 21 et 22 mars 2015**
  - **approfondissement 4, les 9 et 10 mai 2015**

*Tous les approfondissements peuvent être suivis indépendamment, avec un prérequis de 2 jours d'introduction.*

**+ soirées mensuelles de pratique, d'octobre 2014 à juin 2015.**

*Abonnements modulables.*

Le « Cycle de découverte et d'intégration en *Communication Nonviolente* » du centre COTA propose une approche de la communication et des relations en général qui donne une place centrale à la présence à soi pour développer une meilleure qualité de vie à tous niveaux : personnelle, relationnelle, professionnelle.

A partir d'une conscience fine de l'articulation entre nos processus de pensée, nos ressentis corporels et émotionnels, nos besoins et valeurs et notre manière d'être et d'agir concrètement dans le monde, nous pouvons développer une communication plus authentique, responsable, bienveillante pour chacun, et qui prend en compte les véritables enjeux des situations auxquels nous faisons face moment après moment.

## Intentions du Cycle de découverte et d'intégration

- permettre aux participants de développer une conscience fine de leur manière d'être relationnelle afin qu'ils puissent, à partir de là et sur base des apprentissages proposés (savoir, savoir-faire et savoir-être) développer clarté, bienveillance et responsabilité dans leur communication.
- proposer une approche adaptée de la *CNV* afin que les participants puissent la découvrir, l'expérimenter et petit à petit l'intégrer de manière pratique dans leur quotidien, aussi bien personnel que professionnel.  
Une attention particulière sera apportée à chaque participant dans son vécu individuel, pour permettre une mise en application rapide des apprentissages.
- permettre aux participants de vivre une expérience pratique de communication et d'interactions en groupe afin d'intégrer les nouveaux acquis dans un esprit de co-apprentissage.  
Les participants seront invités à vivre les notions acquises de manière dynamique, en interaction avec les autres participants et la formatrice.

## Concrètement

La formation est concrète et expérientielle ; elle favorise une mise en pratique immédiate permettant d'apprendre de nouvelles aptitudes. Alternance d'approches théoriques et de pratiques, jeux de rôle et mises en situation ; travail avec les « pistes de danse » *CNV*.

## Qu'est ce que la *Communication Nonviolente* ?

Nous avons appris à lire et à écrire, nous avons appris à calculer. Mais que savons-nous des émotions qui nous habitent, des pensées qui nous influencent, des besoins qui nous animent instant après instant ? Pourtant, ils déterminent la manière dont nous vivons, communiquons, interagissons. Ils colorent ainsi le tissu entier de notre existence.

La *Communication Nonviolente* développée par Marshall Rosenberg nous invite à retrouver le chemin de leur conscience, dans un ressenti de plus en plus fin. Alors, petit à petit, nous pouvons en reprendre la responsabilité.

Ce renversement de perspective bien souvent transforme notre attitude face aux événements, ainsi que notre façon de nous exprimer et d'écouter. Notre expression devient plus claire, en lien avec ce que nous souhaitons vraiment. Et nous apprenons à écouter l'autre au niveau de son intention profonde, quelle que soit la façon dont il s'exprime ou agit.

Ce double mouvement contribue à davantage d'humanité dans les relations et tend à développer notre bienveillance, notre responsabilité personnelle, notre intégrité et notre autonomie.

Pour Marshall Rosenberg, docteur en psychologie clinique et collaborateur de Carl Rogers, la *CNV* favorise « le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner et à recevoir avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant ».



- **Atelier d'Introduction, les samedi 4 et dimanche 5 octobre 2014  
OU les samedi 31 janvier et dimanche 1<sup>er</sup> février 2015**

**Concrètement, lors de l'introduction, les participants apprennent à :**

- énoncer des observations rigoureuses, distinctes des jugements et des évaluations
- identifier les sentiments vécus et en prendre pleinement responsabilité
- découvrir et exprimer leurs besoins profonds
- formuler des demandes concrètes, négociables
- exprimer leur vécu en termes de sentiments et de besoins
- écouter l'autre au niveau de ses besoins quelle que soit la manière dont il s'exprime
- apprendre à se centrer et à se ressourcer en situation de stress

- **Approfondissement 1, les 8 et 9 novembre 2014 : « A la rencontre de nos aspirations et de nos besoins »**

- apprendre à se (re)-connecter à son élan vital, au-delà des notions de manque
- transformer ses jugements en prises de responsabilité de son vécu personnel
- comprendre finement la différence entre besoins et stratégies pour les nourrir

- **Approfondissement 2, les 6 et 7 décembre 2014 : « Désirs, stratégies, demandes »**

- établir le dialogue et le maintenir (pratique de la 'danse' CNV)
- développer plus d'aisance et de créativité dans les demandes
- comprendre finement la différence entre demandes et exigences

- **Approfondissement 3, les 21 et 22 mars 2015 : « Maintenir le cap en cas de désaccord, et à travers les tempêtes ? »**

- développer l'assertivité, savoir dire « non » et recevoir un « non »
- accueillir sa propre colère et l'exprimer ; accueillir la colère de l'autre

- **Approfondissement 4, les 9 et 10 mai 2015 : « Empathie profonde, auto-empathie profonde »**

- apprendre à (s')accueillir dans les temps difficiles
- acceptation profonde et deuil

- croyances et obligations
- joie d'être et célébration



## Les soirées de pratique : les jeudis 16 octobre, 13 novembre et 4 décembre 2014 ; 12 février, 19 mars, 17 avril, 21 mai et 11 juin 2015.

De 20h. à 22h., accueil à partir de 19h.45. Ces soirées sont conçues pour permettre aux participants d'avancer pas à pas dans leur intégration de la CNV ; 'gammes' CNV et exercices de pratique se basant sur les situations amenées par les participants et issues de leur vécu quotidien personnel et professionnel. L'accent sera mis particulièrement sur la pratique de l' « auto-empathie » et sur le développement d'une fluidité dans l'expression et dans l'écoute.

Abonnements modulables :

- soit aux 8 soirées d'octobre à juin, avec une soirée offerte ;
- soit aux trois soirées d'octobre, novembre et décembre 2014 ;
- soit aux cinq soirées de février, mars, avril, mai et juin 2015.

## Tarifs

- Particulier : 180 €/atelier
- Indépendant ou participation prise en charge par une association : 220 €/atelier
- Participation prise en charge par une entreprise : 300 €/atelier
- **Réduction de 80,- euros en cas de participation aux 4 ateliers d'approfondissement.**
- Soirées de pratique :
  - Abonnement aux trois soirées d'octobre à décembre 2014 : 60,- euros
  - Abonnement aux cinq soirées de février à juin 2015 : 100,- euros
  - Abonnement aux huit soirées d'octobre 2014 à juin 2015 : 140,- euros.

## La formatrice

*Martine Casterman* est formatrice en communication et psychothérapeute depuis 15 ans. Intéressée depuis longtemps par les dynamiques relationnelles aussi bien conscientes qu'inconscientes, c'est en rencontrant Marshall Rosenberg en 1997 qu'elle découvre, par l'intégration progressive de la CNV, une manière simple, concrète et pratique d'établir des relations basées sur l'authenticité et la bienveillance.

Depuis lors, elle partage son temps entre la transmission de la CNV et la psychothérapie.

Formatrice en CNV certifiée par le Centre pour la *Communication Nonviolente* ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)), elle est titulaire d'un master en psychothérapie intégrative (MSc, Middlesex University, London) et d'une licence en affaires publiques et internationales (UCL).

Elle pratique le yoga et la méditation depuis 25 ans.



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

à renvoyer à Martine Casterman

Chaussée de Lasne, 17C/5, 1330 Rixensart – Belgique - [martinecasterman@skynet.be](mailto:martinecasterman@skynet.be)

NOM : ..... PRENOM : .....

Profession : .....

Tél. : ..... Tél. mobile : .....

e-mail : .....

Rue.....N°.....

CP..... Localité ..... Pays .....

Je m'inscris séparément à l'**Introduction des 4 et 5 octobre 2014**. Je verse l'acompte de 60 €, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 120,- euros (ou 160,- ou 240,-, voir tarifs p.4) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 26 septembre.

Je m'inscris séparément à l'**Introduction des 31 janvier et 1<sup>er</sup> février 2015**. Je verse l'acompte de 60 €, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 120,- euros (ou 160,- ou 240,-, voir tarifs p.4) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 23 janvier.

Je m'inscris à l'**ensemble du Cycle de découverte et d'intégration en Communication Nonviolente** organisé au Centre COTA, soit 4 ateliers d'approfondissement, et je bénéficie de la réduction de 80,- euros. **Prérequis : une Intro à la CNV avec un formateur certifié.**

Je verse l'acompte de 240,-euros, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 100,- euros par atelier (ou 140,- ou 220,-, voir tarifs p.4), une semaine avant le début de chaque atelier, soit pour le 31 octobre, le 28 novembre 2014, 13 mars et 30 avril 2015. **Je comprends que tous les ateliers sont dus, même en cas d'absence, sauf cas de force majeure, où nous chercherons comment prendre soin des besoins de part et d'autre.**

Je m'inscris séparément à l'**Approfondissement 1 des 8 et 9 novembre 2014**. Je verse l'acompte de 60 €, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 120,- euros (ou 160,- ou 240,-, voir tarifs p.4) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 31 octobre. *Cet atelier nécessite un prérequis de deux jours d'intro.*

Je m'inscris séparément à l'**Approfondissement 2 des 6 et 7 décembre 2014**. Je verse l'acompte de 60 €, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 120,- euros (ou 160,- ou 240,-, voir tarifs p.4) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 28 novembre. *Cet atelier nécessite un prérequis de deux jours d'intro.*



⊞ Je m'inscris séparément à l'**Approfondissement 3 des 21 et 22 mars 2015**. Je verse l'acompte de 60 €, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 120,- euros (ou 160,- ou 240,-, voir tarifs p.4) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 13 mars. *Cet atelier nécessite un prérequis de deux jours d'intro.*

⊞ Je m'inscris séparément à l'**Approfondissement 4 des 9 et 10 mai 2015**. Je verse l'acompte de 60 €, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 120,- euros (ou 160,- ou 240,-, voir tarifs p.4) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 30 avril. *Cet atelier nécessite un prérequis de deux jours d'intro.*

⊞ Je m'inscris aux huit soirées de pratique, les jeudis 16 octobre, 13 novembre et 4 décembre 2014 ; 12 février, 19 mars, 17 avril, 21 mai et 11 juin 2015. De 20h. à 22h., accueil à partir de 19h.45. Je verse le montant de 140,- euros, non-remboursables après le 9 octobre 2014. *Ces soirées de pratique nécessitent un prérequis de deux jours d'intro.*

⊞ Je m'inscris aux trois soirées de pratique, les jeudis 16 octobre, 13 novembre et 4 décembre 2014, de 20h. à 22h. (accueil à partir de 19h.45). Je verse le montant de 60,- euros, non-remboursables après le 9 octobre. *Ces soirées de pratique nécessitent un prérequis de deux jours d'intro.*

⊞ Je m'inscris aux cinq soirées de pratique, les jeudis 12 février, 19 mars, 17 avril, 21 mai et 11 juin 2015, de 20h. à 22h. (accueil à partir de 19h.45). Je verse le montant de 100,- euros, non-remboursables après le 5 février 2015. *Ces soirées de pratique nécessitent un prérequis de deux jours d'intro.*

Compte n° 199-0349651-55 au nom de Martine Casterman.  
Code IBAN : BE31 1990 3496 5155 - Code SWIFT (BIC): CREGBEBB

**Les inscriptions sont retenues dans l'ordre d'arrivée des acomptes.**

Dès réception de votre acompte, vous recevrez une confirmation écrite ; les dernières informations pratiques (adresse exacte, repas, etc, ...) vous seront envoyées une semaine avant le début de l'activité.

⊞ Je suis d'accord que mes coordonnées soient communiquées aux autres participants de la même formation (par exemple pour un co-voiturage) : OUI – NON

⊞ Je suis indépendant ou ma formation est financée par une association ou une entreprise et je souhaite une facture avec les indications suivantes :

SIGNATURE.....

DATE.....

