

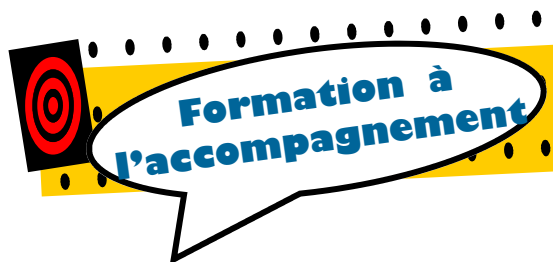
## LA COMMUNICATION PACIFIQUE

Cette formation à la communication pacifique a pour objectif de permettre à chacun et chacune de développer et entraîner des compétences utiles dans l'accompagnement des personnes, pour la relation d'aide, pour la médiation entre deux personnes en conflit et pour la modération d'un groupe à la recherche d'une décision commune en lien avec les addictions ou non.

**Que voyez-vous?** Une coupe?  
Et si votre voisin y voit ...?



Vous le voyez aussi? On peut peut-être s'arranger, non? Inutile de se fâcher pour deux visages.



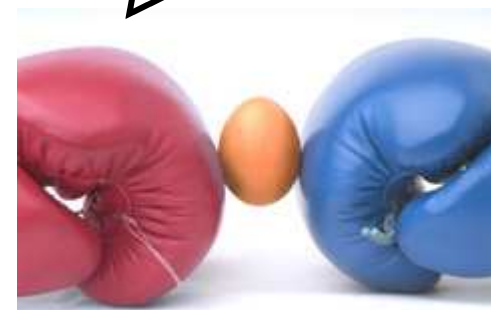
Renseignements et inscription à :

Croix-Bleue  
Av. de la Gare 31  
1022 CHAVANNES-RENEUS

Téléphone : 021 633 44 32  
Télécopie : 021 633 44 39  
Messagerie : info-vd@croix-bleue.ch



Formation à l'accompagnement



## La communication pacifique 4 soirées

Formation organisée par la Croix-Bleue, avec la collaboration M. Monod formateur.

Chavannes-Renens, 021 633 44 32

## ► Formation à l'accompagnement

### La communication pacifique

4 soirées de 3h,  
soit 12h de formation

Chaque soirée est un module. La formation est à suivre dans l'ordre des modules.

#### Module de base:

Le langage du cœur : le « tu » empathique et le « je » authentique.

#### 2ème module:

Pratiquer le langage du cœur : comment le vivre dans le concret?

#### 3ème module:

Le médiateur, favoriser la relation duelle pacifiée .

#### 4ème module:

Le modérateur, conduire un groupe vers une prise de décision.

#### Pour qui?

- Pour toute personne désireuse de se donner des outils ou de se renouveler dans le domaine de la communication.
- Pour vous qui êtes, avez été confrontés à une personne agressive et aimeriez trouver des moyens d'agir de manière constructive.
- Pour tous les accompagnants, animateurs ou co-animateurs, que vous soyez salariés ou bénévoles actifs dans le cadre de la Croix-Bleue ou ailleurs.

#### Objectifs:

- Développer ses capacités relationnelles.
- Découvrir et mettre en œuvre des clés pour mieux être dans la relation aux autres.
- Acquérir des compétences pour faciliter la communication avec celles et ceux que vous côtoyez et pour favoriser la prise de décisions dans un groupe.
- Exercer, comprendre, évaluer, transmettre les éléments de communication pacifique acquis.

#### Moyens:

- Apports théoriques, exercices en groupe.
- Des possibilités de pratiquer pendant la formation.

#### Par qui?

- M. Michel Monod, pasteur, est représentant de « International Fellowship of Reconciliation » à l'ONU à Genève et membre de la Croix-Bleue genevoise.

#### Lieu:

Espace Beauregard

Ch. de Beauregard 2, 1400 Yverdon

#### Horaires:

Cours: 18h30 à 21h30

#### Dates et délai d'inscription:

Indiqués sur le feuillet d'inscription annexé.

#### Prix:

100.- pour les 4 soirées

Un rabais substantiel est accordé pour les personnes bénévoles de la Croix-Bleue.



Croix-Bleue  
Av. de la Gare 31  
1022 CHAVANNES-RENEUS

Téléphone : 021 633 44 32  
Télécopie : 021 633 44 39  
Messagerie : info-vd@croix-bleue.ch



Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Date de naissance : \_\_\_\_\_  
 Formation, profession : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 NPA/Ville : \_\_\_\_\_  
 Tél,Fax,Mail : \_\_\_\_\_  
 Date et signature : \_\_\_\_\_

Croix-Bleue  
 Formation à l'accompagnement  
 « Communication pacifique »  
 Av.de la Gare 31  
 1022 Chavannes-Renens



**Communication pacifique**  
**1ère session:**

Vendredi 20 novembre 2009  
 Vendredi 27 novembre 2009  
 Vendredi 22 janvier 2010  
 Vendredi 29 janvier 2010

**Horaires:**  
 Cours: 18h30 à 21h30

**Lieu de cours:**  
 Espace Beauregard  
 Ch. de Beauregard 2, 1400 Yverdon

**Prix:**  
 100.- pour la formation.  
 Un rabais substantiel est accordé pour les personnes bénévoles de la Croix-Bleue.  
 Une convention de bénévolat est alors établie.

**Inscription dernier délai:**  
 Le 28 octobre 2009

Croix-Bleue  
 Av. de la Gare 31  
 1022 CHAVANNES-RENENS



Téléphone : 021 633 44 32  
 Télécopie : 021 633 44 39  
 Messagerie : info-vd@croix-bleue.ch



**Communication pacifique**

Inspirée de la communication non-violente de Marshall Rosenberg la communication pacifique est un langage qui exprime l'intériorité d'une personne dans le registre des sentiments et des besoins. C'est un langage du cœur. Ce langage parle de la personne en tant que sujet c'est donc un langage subjectif. Il est aussi écoute de l'autre en tant que personne, une écoute active car j'accompagne l'autre dans un dialogue par mon interrogation sur ses sentiments et besoins. J'utilise ce langage pour entrer en relation avec une personne même si je ne suis pas en conflit car il établit une connexion avec elle. Si un problème surgit j'utilise alors le langage de la tête dans le registre des idées et des pensées. C'est un langage objectif qui permet de trouver une solution à l'objet qui fait problème.

Croix-Bleue  
 Av. de la Gare 31  
 1022 CHAVANNES-RENENS




Téléphone : 021 633 44 32  
 Télécopie : 021 633 44 39  
 Messagerie : info-vd@croix-bleue.ch




Formation à l'accompagnement

Le danger serait d'utiliser le langage de la tête pour évaluer une personne comme on le ferait d'un objet ce qui ne peut pas être un jugement objectif car une personne est trop complexe. Cette attitude amène à critiquer, faire un reproche à quelqu'un et cela provoque une mise à distance. Comment reprendre contact ? Je peux utiliser le langage du cœur en « tu » empathique et « je » authentique pour rétablir la relation. Il se peut aussi que j'explode et me laisse envahir par l'émotion. Je peux alors prendre conscience de ce qui a été touché en moi par auto-empathie et plus tard je peux faire part calmement de mon sentiment et de mon besoin comme un cadeau offert à l'autre.



Croix-Bleue  
Av. de la Gare 31  
1022 CHAVANNES-RENENS



Téléphone : 021 633 44 32  
Télécopie : 021 633 44 39  
Messagerie : info-vd@croix-bleue.ch




Formation à l'accompagnement


Une fois ce langage acquis nous pourrions l'utiliser pour aborder une personne agressive et la calmer. Nous pourrions devenir médiateur ou médiatrice entre deux parties qui s'opposent et même accepter de devenir modérateur ou modératrice dans un groupe qui doit prendre une décision commune. Ainsi chaque personne est entendue et si un problème se pose nous devenons un facilitateur pour faire émerger une solution avec l'intelligence de la tête.

Michel Monod

*Représentant de « International Fellowship of Reconciliation » à l'ONU à Genève. Membre de la Croix-Bleue genevoise, et auteur notamment de : Aimez vos ennemis : Traité de communication pacifique et non-violente, Ed. L'Harmattan, 2006, 150 p*



Croix-Bleue  
Av. de la Gare 31  
1022 CHAVANNES-RENENS



Téléphone : 021 633 44 32  
Télécopie : 021 633 44 39  
Messagerie : info-vd@croix-bleue.ch