

# Communication non-violente

La communication non-violente, développée par Marshall B. Rosenberg (après C. Rogers et T. Gordon), est « un outil très simple dans son principe, mais extrêmement puissant pour améliorer radicalement et assainir notre relation tant avec nous-même qu'avec autrui ».

"Savoir être" autant que savoir-faire, elle enseigne comment communiquer dans le respect de soi-même et de ses interlocuteurs.

**Contenu** Vous apprendrez à *exprimer* besoins, frustrations, demandes et refus de manière affirmée mais non blessante.  
Vous apprendrez à *écouter* l'autre (ainsi que vous-même !) avec empathie et à vérifier votre bonne compréhension.  
Vous apprendrez à repérer ce que cachent vos *jugements* sur vous-même et sur autrui, et à en faire un usage créatif.  
**Suivi** : Journées ou demi-journées de pratique et d'échange. Echanges d'expériences, mise en situation de cas vécus par des participant-e-s, expérimentations en groupe.

**Durée** Deux jours (consécutifs ou non).  
→ Suivi vivement conseillé, une ou plusieurs fois - notamment pour l'utilisation de la communication non-violente en situations de groupes -. Organisation possible par journées ou demi-journées.

**Méthodologie** Fortement participative, à cheval entre le développement personnel et la formation à des savoir-faire.  
Exercices et partages par paires, en petits groupes et en plénière. Travail sur des situations apportées par les participant-e-s eux-mêmes. Apports théoriques intégrés.