

Communication Consciente



DU 9 AU 13 JUILLET 2023

VAL D'AJOL (88)

animé par Guilaïne DIDIER
& Astrid VAN MALE

SE CONNECTER À SOI ET SE CLARIFIER ÉCOUTER L'AUTRE ET S'EXPRIMER

5 jours en immersion

Pour un engagement ancré, inspirant, habile et mobilisant

Les bases de la

Communication Consciente (25H)

(basée sur la CNV de Marshall Rosenberg)

Mais aussi

Ballades, reconnexion, cuisine et jeux !

Pour qui ?

Acteur.rice.s du changement, citoyen convaincu,
jardinier de la paix, militante de la transition ...

Une joyeuse tribu de 12 à 18 participant.e.s

Bienveillance, partage et rencontres inspirantes !



Tarif

tout compris

Prix conscient
de 420 à 760€

INFOS et INSCRIPTIONS

www.springtolife.be



Communication Consciente

9 AU 13 JUILLET 2023 - LE VAL D'AJOL

**Nous ne sommes pas "des cerveaux au
bout d'un bâton" !**

**Nous ne pouvons pas vivre et
solutionner la crise climatique et
sociale uniquement depuis notre
cervelle.**

ANIMÉ PAR

ASTRID VAN MALE & GUILAINE DIDIER

<https://www.springtolife.be/>
desoutilspourdemain.fr/sejour-ete



Communication consciente

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES ET RELATIONNELLES AU SERVICE DU CHANGEMENT DE CAP

5 jours d'apprentissage en immersion

Pour un engagement ancré, inspirant, habile et mobilisant

- TU TE SENS (PARFOIS) TELLEMENT PETIT.E, ISOLÉ.E, OU IMPUISSANT.E FACE AUX DÉFIS À RELEVER ?
 - TU T'ENGAGES, TU ESSAIES D'AGIR, MAIS PARFOIS TU T'ÉPUISES ?
- TU AIMERAIS POUVOIR CONVAINCRE ET MOBILISER ... MAIS TU CONSTATES QUE CELA NE FONCTIONNE PAS (OU PEU) ?
- TU ES SOUVENT DÉPITÉ DES TENSIONS ET DIVISIONS DANS LES COLLECTIFS AUXQUELS TU APPARTIENS ?
- TU SOUHAITES ÊTRE UN MODÈLE INSPIRANT POUR TES ENFANTS OU POUR LES PERSONNES AUTOUR DE TOI ?
- TU ES FRUSTRÉ.E DE VOIR QUE "LES GENS" NE BOUGENT PAS, NE CHANGENT PAS ... MÊME QUAND ILS ONT LES INFOS ?
 - TU TE SENS PARFOIS TIRILLÉ.E ENTRE TA VIE QUOTIDIENNE ET TES PRÉOCCUPATIONS ÉCOLOGIQUES ET SOCIALES ?
- OU TOUT SIMPLEMENT ... TU RÊVES D'UN MONDE PLUS DOUX, PLUS JUSTE, PLUS RESPECTUEUX DES HUMAINS ET DE LA NATURE ?

**Bienvenue à toi pour ces 5 jours d'apprentissage,
de ressourcement et de connexion !**

Communication Consciente

basée sur le processus CNV de Marshall Rosenberg

La Communication NonViolente au service du changement de cap :

Les défis à relever face à la crise climatique et sociale sont immenses et ne vont pas sans leurs lots d'émotions (colère contre soi et les autres, espoir, confusion, désespoir, anxiété ...) et leurs conséquences sur notre énergie et notre engagement. Nos relations et nos collectifs en paient également le prix fort car nous sommes fondamentalement mal outillés pour dialoguer de sujets avec une aussi forte composante émotionnelle.

Comment retrouver notre pouvoir, notre énergie ? Comment nous mettre en lien avec nous-même, nos émotions, sans nous couper du monde ? Comment apprendre à dialoguer avec l'autre sans lâcher ni camper sur nos positions respectives ? Comment coopérer, comment avancer ensemble, car nous aurons besoin du plus grand nombre ?

Changeons de regard ... pour changer le monde !

La Communication NonViolente nous propose de rechercher la connexion :

- apprendre à me connecter à moi-même et à me relier à mes émotions et mes besoins pour en faire une force plutôt que de me faire violence, d'essayer d'oublier, de me culpabiliser ...
- apprendre à me connecter à l'autre, à dialoguer ensemble, à écouter ce qui est touché chez moi et l'autre ... plutôt que de camper chacun sur nos positions et de renforcer la défiance !

Un véritable changement de regard sur nos émotions, notre fonctionnement, notre lien à nous même et aux autres ...

Une transition intérieure au service de la transition extérieure...

PROGRAMME

Dimanche 9 juillet (jour 1) :

9h - 10h : Accueil et installation

10h30- 12h30 : Communication Consciente

13h : Repas partagé (auberge espagnole)

15h - 19h : Communication Consciente et
goûter en forêt

20h30 : Repas

Jeudi 13 juillet (jour 5) :

8h30 - 9h30 : P'tit dej'

9h30 - 12h : Communication Consciente

12h30 - 14h : Repas et pause

14h - 16h : Atelier de clotûre !

16h - 17 h : Rangement collectif

Lundi 10, Mardi 11

et Mercredi 12 juillet (jour 2-3-4) :

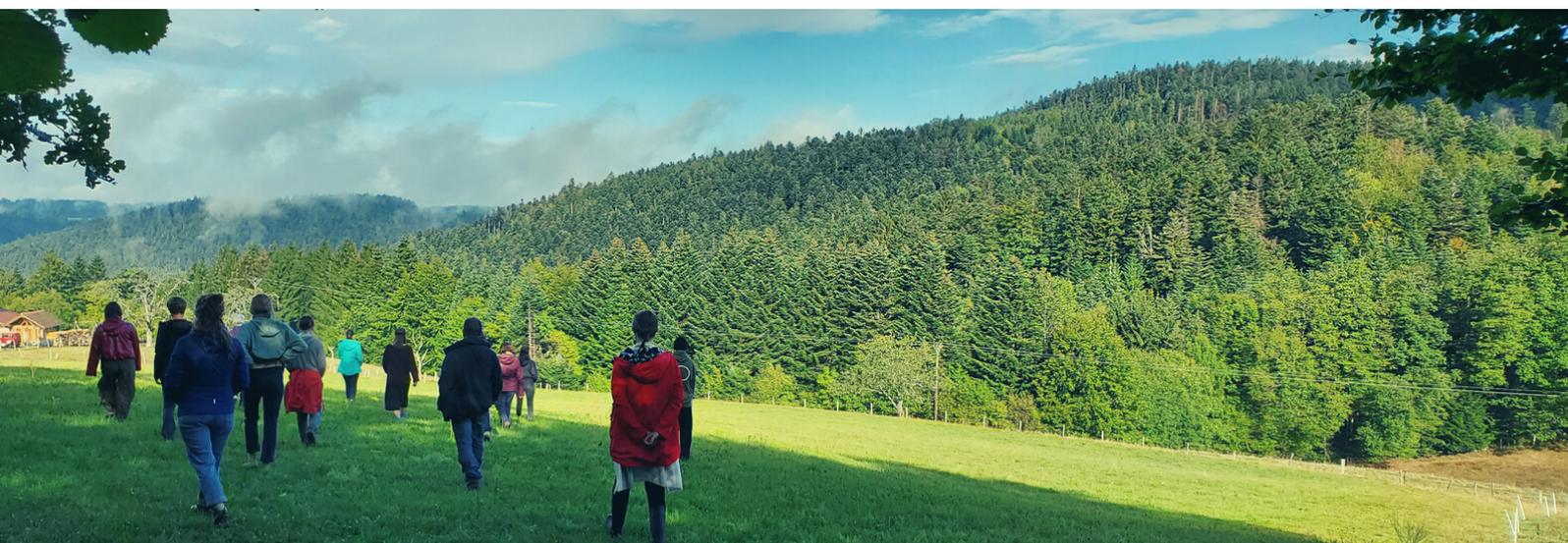
8h30 - 9h30 : P'tit dej'

9h30 - 12h30 : Communication Consciente

13h - 16h : Repas et pause. Ballade

16h - 19h : Communication Consciente

20h30 : Repas



Un peu plus de 25h de formation en Communication Consciente (basée sur le processus de Communication NonViolente/CNV de Marshall Rosenberg) - détail page 6.

Chaque atelier débute par un exercice de connexion à soi, au corps et/ou à la nature.

De longs temps "libres" : ressourcement, vie quotidienne, nature et intégration :

temps d'échanges, de cuisine et de vie collective, de repos, de ballades, de jeux, de méditation, de convivialité, de calme, de respiration. Chacun.e intègre à son rythme, et profite de ces moments pour prendre soin de soi et vivre ce séjour en douceur, avec de la joie mais aussi de la profondeur dans les prises de conscience.

CONTENU DES ATELIERS DE COMMUNICATION CONSCIENTE

Le temps de ces 5 jours, vous découvrirez et pratiquerez les 3 domaines de la communication consciente. Cela équivaut aux module 1 et 2 en Communication Consciente (ou en CNV).

De moi à moi (autoempathie)

- Comprendre mon fonctionnement et son impact sur la relation.
- Clarifier ce qui se passe en moi dans une situation (émotions et besoins en jeu).
- Traduire les messages derrière ma colère, mes jugements, ma peur (...) pour retrouver mon pouvoir d'agir.
- Transformer mes émotions paralysantes ou destructrice (culpabilité, peur, colère ...) en élan de vie.

De l'autre à moi (écoute empathique)

- Écouter avec empathie l'autre tout en restant à l'écoute de moi-même.
- Identifier mes habitudes d'écoute et leurs écueils.
 - Pratiquer l'écoute empathique, la reformulation et la proposition empathique.
- 4 manières de recevoir un message difficile.

Théorie et exercices, mise en situation, apprentissages par le jeu, explorations en solo ou en petit groupe, partages, apprentissages par l'art et le corps ...

De moi à l'autre (expression consciente et authentique)

- Identifier les éléments qui favorisent ou entravent le lien.
- Exprimer mon point de vue et mon vécu d'une manière sereine, respectueuse et affirmée.
 - Formuler des demandes fructueuses.
 - Être pleinement moi-même dans mes relations.
- Développer une façon d'être en relation qui favorise la coopération et le dialogue.

L'apprentissage est participatif et ludique. Chacun.e travaille sur des situations issues de son propre vécu.

QUI ANIME ?

Guilaine DIDIER - desoutilspourdemain.fr

La communication consciente et non violente est pour moi une véritable rencontre avec soi-même, et avec les autres. J'ai un élan profond à transmettre cet outil et à accompagner chacun.e dans son cheminement et son appropriation.

Je transmets cet art de vivre qui m'a rendu la vie tellement plus belle, plus alignée. J'ai à cœur en particulier d'outiller les militants, les personnes qui œuvrent au changement, les collectifs innovants ... le tout en alliant profondeur et légèreté, partage, authenticité et joie !

J'aime organiser, transmettre, rencontrer et rassembler des personnes. J'aime soutenir et voir des personnes augmenter leur pouvoir d'agir. J'aime aussi les jeux, la nature, et les grandes tablées !



Astrid VAN MALE - springtolife.be

Ma rencontre avec la Communication NonViolente fut décisive. Elle m'a appris à vivre de manière plus apaisée, que ce soit avec moi-même ou avec l'environnement dans lequel j'évolue.

Aujourd'hui, ayant suivi plus de 130 j de formation en CNV, je partage avec plaisir tout ce que j'en ai intégré auprès de parents qui cherchent à vivre une parentalité respectueuse de chacun et de soignants désireux de remettre de l'humain au cœur de leurs soins.

Ce qui m'anime dans la vie ? Être en connexion avec le vivant, la nature, les êtres humains. J'aime croiser nos regards sur cette Vie qui nous anime pour nous enrichir mutuellement, tout en avançant chacun sur notre chemin..

Pour en savoir plus sur nos parcours et nos approches, rendez-vous sur nos sites web !

Nous ne sommes pas certifiées par le CNVC.

LOGISTIQUE

Lieu :

Chalet des Amis de la Nature au Val d'Ajol (Vosges).

Un chalet de randonneurs situé à proximité immédiate de la forêt.

A 15 km de la gare SNCF de Remiremont.

Un covoiturage sera organisé pour l'accès au lieu.

Hébergement :

En dortoir de 2 à 6 lits pour la majorité du groupe.

Le chalet compte 24 places, nous serons donc "à nos aises".

++ Possibilité de camping autour du chalet si c'est votre préférence ++

++ Possibilité d'amener votre van ou caravane ++

++ Possibilité d'arriver la veille pour les personnes ayant de la route (+15€ pour une nuitée en autogestion) ++



Nourriture :

Auberge espagnole le dimanche midi. Le reste des repas est prévu par l'organisation et sera préparé en collectif.

Les repas sont végétariens et de saison et cuisinés au maximum avec des produits locaux et/ou bio.

Groupe :

12 à 18 participant.e.s.

Acteurs et actrices du changement, que ce soit dans des engagements à titre citoyen, professionnel, associatif ...

PRIX CONSCIENT

Afin de favoriser l'accès à ce séjour au plus grand nombre nous choisissons de proposer un fonctionnement en PRIX CONSCIENT.

Vous choisissez en fin de séjour, un montant qui vous paraît juste (en prenant en compte vos propres besoins financiers, ce que vous avez vécu pendant ces 5 jours et nos besoins financiers en tant qu'organisatrice.s). Le choix du montant est individuel et aucun justificatif ni explication n'est demandée. C'est vous qui décidez si vous vous situez plutôt dans la participation "solidaire", "classique" ou "contributeur.trice" (voir ci dessous).

En tant qu'organisatrices, nous avons confiance que chacun.e contribuera au montant juste. Nous espérons ainsi trouver un équilibre financier autour de 560€ / personne.

Pour le confort et la clarté de tou.te.s, un temps d'explication est dédié à cette participation consciente durant la dernière journée.

Borne financière indicatives* :

Participation "solidaire" : 420 à 520 €

Participation "classique" : 520 à 600 €

Participation "soutien" : 600 à 760 € (ou plus ;)

Tarifs spéciaux* :

Tarif pro (avec devis + facture) : 700 € HT (840€ TTC)

* Tous les tarifs s'entendent hébergement, animation et nourriture inclus.

Le trajet jusqu'au lieu n'est pas inclus.

* Tous les tarifs incluent les 200€ d'acompte payés à l'inscription.

ACCESSIBILITÉ FINANCIÈRE

Nous avons à cœur que ce séjour soit le plus accessible possible au niveau financier, c'est pourquoi nous avons posé les choix suivants dans une logique de sobriété joyeuse :

Prix conscient

Menus végétariens et préparation des repas en collectif.

Hébergement en chalet de randonneur : **le confort nécessaire** (lits, douches, grande cuisine, grande salle commune) **mais pas non plus un hôtel 4 étoiles.**

Grand groupe (jusqu'à 18 personnes).

Tout cela pour une ambiance joyeuse tribu, colonie de vacances !

A circular image showing a lush green forest landscape. In the foreground, a grassy field is visible with several people walking away from the camera. The background is filled with dense green trees under a blue sky with light clouds. The image is framed by a circular border.

RENSEIGNEMENTS

Guilaine DIDIER

guilaine.didier@gmail.com | 00 33 (0)6 95 88 10 96
www.desoutilspourdemain.fr

Astrid VAN MALE

astrid@springtolife.be | 00 32 (0)486 69 41 79
www.springtolife.be

INSCRIPTIONS

[Formulaire d'inscription disponible ici.](#)