

# Cursus de formation : CNV et Relation d'aide

## Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

Animé par Nicolas Bagnoud et Géraldine Rausis

La CNV permet de développer une capacité d'accueil bienveillant, sans jugement et une clarté pour identifier les sentiments et les besoins qui sous-tendent les comportements.

La spécificité dans la relation d'aide avec la CNV réside dans le fait que **l'accompagnant/e\*** reste autant à l'écoute de son propre ressenti, que du ressenti de l'accompagné et il/elle ne prétend pas savoir ce qui est bon ou juste pour la **personne accompagnée\***, il/elle « reste avec ce qui est ».

C'est lorsque l'accompagnant centre l'attention et la conscience au niveau de ce qui est le plus vivant (les besoins) et qu'il est relié à lui-même et à l'autre dans cette qualité de conscience que l'apaisement, la transformation et la possibilité de changement de comportements peuvent émerger. En effet, la personne accompagnée a la possibilité de contacter ses ressources et trouver des stratégies en cohérence avec les divers besoins mis en lumière.

**L'accompagnant\*** : Personne qui offre l'espace d'écoute et d'exploration

**La personne accompagnée\*** : Personne qui demande l'espace d'écoute et d'exploration

### A qui est destiné ce cursus :

Ce cursus a pour objectif d'une part à apprendre à s'écouter, à reconnaître l'importance de ses propres besoins et de son rythme afin, en tant qu'actif dans la relation d'aide, de prévenir les risques d'un stress excessif, de l'absentéisme, du "burn-out" et de la dépression.

D'autre part, ce cursus s'adresse à toute personne voulant développer et offrir une capacité à « ETRE » dans l'ici et maintenant, et intégrer progressivement le processus CNV dans sa pratique.

Par exemple :

- Ⓢ Personnel soignant
- Ⓢ Thérapeute
- Ⓢ Enseignant
- Ⓢ Educateur
- Ⓢ Personne travaillant dans la relation d'aide (travailleurs sociaux,....)
- Ⓢ Conseillers et coach
- Ⓢ .....

Ce cursus n'est pas une formation diplômante et ne vise pas à former des thérapeutes. Il complète mais ne se substitue pas à une formation à la relation d'aide, à la psychothérapie ou toute autre formation diplômante.

## Formateurs

**Nicolas Bagnoud** a débuté sa formation auprès du Dr Marshall Rosenberg en 1993. De 1994 à 1996, il travaille comme formateur d'adulte et animateur de groupe dans des projets de coopération au développement, au Mali. Il commence à animer des groupes de pratique CNV en 1998 (Vevey, Martigny puis Sion) et enseigne la Communication NonViolente depuis 2005. Formateur certifié du Center for NonViolent Communication (CNVC), il intervient auprès de diverses institutions (GRAAP, centre pénitenciaire de Crêtelongue), associations (ASI), écoles professionnelles (ARPIH, EESP), dans la formation continue (Etat du Valais) ou en tant que médiateur. Parallèlement il a intégré dans sa pratique d'accompagnement individuel les approches du focusing et de l'abandon corporel, pratiques auxquelles il s'est formé durant 6 ans. Il se passionne pour la recherche de solutions créatives et désire proposer un espace d'expérimentation et d'apprentissage, permettant de mieux soutenir ceux qui sont au service de l'humain.

**Géraldine Rausis** a d'abord été attirée par des études en sciences sociales qui l'ont amenée à occuper un poste d'assistante sociale dans un CMS. Puis elle s'est orientée dans le domaine de la santé sexuelle et affective et pendant plus de 15 ans elle a fait partie d'une équipe d'éducateurs intervenant dans les écoles du Valais. En 2010, la découverte de la communication non violente a été si inspirante qu'elle choisit en 2013 de suivre durant 3 ans le cursus AI-CNV et l'accompagnement individuel devient son activité principale à partir de 2017. Elle collabore dans l'équipe pédagogique qui forme des accompagnants CNV.

La relation d'aide est ainsi au cœur de sa vie depuis très longtemps. Grâce à la CNV, elle a réalisé combien la posture de sauveuse qu'elle avait eu auprès d'amies en difficultés ainsi que dans certains suivis professionnels générait un épuisement et pire, une rupture dans son élan de contribuer. La CNV lui a permis d'adopter un soutien qui respecte aussi bien ses propres besoins que ceux des autres et favorise la responsabilisation personnelle.

# CNV et Relation d'aide

Ce cursus de formation est proposé sous la forme de 5 journées, soit un vendredi toutes les 3 semaines. Ce cheminement en étapes régulières de rencontre a pour objectif de laisser un temps suffisant aux participants pour expérimenter, approfondir et partager leurs expériences et se soutenir mutuellement dans l'intégration du processus CNV.

Le pré-requis nécessaire est d'avoir suivi une introduction à la Communication NonViolente, soit un minimum de deux jours.

**Pour préserver la cohésion du groupe, la qualité du partage et un besoin d'organisation, nous demandons aux personnes qui ont l'élan de s'inscrire, de s'engager sur l'ensemble du cursus.**

## Les thèmes principaux abordés pendant ce cursus

- ❖ Développer la conscience de soi et l'écoute de soi
- ❖ Approfondir l'empathie
- ❖ Clarté d'intention de l'accompagnant, sur ce qui motive à accompagner des gens
- ❖ Entre expression de soi et écoute de l'autre : trouver le bon équilibre
- ❖ Savoir poser nos limites, tout en restant en lien.
- ❖ Les outils d'accompagnement : jeux de rôles, focusing

L'apprentissage se fera à travers la pratique et l'expérience et demande une grande implication personnelle : nous allons nous écouter mutuellement en étant tour à tour accompagnant/e et accompagné/e. C'est un espace de croissance, d'exploration et de transformation personnelle.

## Jour 1 :

### **Développer la conscience de soi et l'écoute de soi:**

L'attention sera portée tout particulièrement à la qualité de présence à soi-même de manière à avoir les repères d'une connexion profonde à ce qui est vivant en soi tout en étant en présence de l'autre.

Nous développerons d'une part la conscience de soi, via de nombreux exercices psycho corporels et expériences et d'autre part l'écoute de soi via l'auto-empathie, afin de :

- ❖ Prendre conscience de nos perceptions et développer notre ressenti
- ❖ Pouvoir relier nos perceptions à des sentiments et besoins
- ❖ Se mettre en relation avec l'autre à partir de sa sensorialité
- ❖ Cultiver notre présence dans l'ici et le maintenant
- ❖ S'accueillir avec bienveillance lorsque nous avons été moins que parfait.

## **Jour 2 :**

### **Approfondir l'empathie**

- ❖ Accueillir la parole, le cri ou le silence des accompagnés
- ❖ Choix du silence ou de la reformulation, quoi reformuler ?
- ❖ Développer notre aptitude à identifier les besoins.
- ❖ Rester en permanence en connexion avec soi-même et savoir se donner de l'empathie face à ce qui résonne en soi de la souffrance de l'autre.

## **Jour 3 :**

### **Clarifier nos intentions et guérison des blessures du passé**

- ❖ A l'écoute des blessures qui m'ont fait choisir d'être un aidant
- ❖ Clarifier mes intentions sur ce qui me motive à œuvrer dans la relation d'aide
- ❖ Accompagner l'évolution et non « aider ou sauver l'autre »
- ❖ Prendre soin de soi dans les situations qui nous prennent trop d'énergie
- ❖ Le jeu de rôle pour transformer les blessures du passé

## **Jour 4 :**

### **Savoir poser nos limites tout en restant en lien**

- ❖ L'empathie jusqu'où ? quand dit-on stop ?
- ❖ Quand est-il préférable de donner une différenciation clef (éduquer en CNV) ?
- ❖ Les différenciations clefs de base.
- ❖ Comment dire "non" tout en restant en lien
- ❖ Tirer les accompagnés par les oreilles pour qu'ils prennent conscience de leur choix au lieu de rester victime de leur vie.
- ❖ Débusquer les pièges de toutes les formes de manipulation (par la culpabilité, la peur, les menaces insidieuses)
- ❖ Formuler son point de vue avec clarté et authenticité

## **Jour 5 :**

### **Entre expression de soi et écoute de l'autre : trouver le bon équilibre**

- ❖ S'exercer à dialoguer de façon respectueuse, suscitant compréhension mutuelle et collaboration
- ❖ Sortir du rôle de sauveur et mettre de la clarté derrière nos attentes
- ❖ Accueillir les résistances et danser avec
- ❖ Clarifier le "oui" derrière le "non"
- ❖ Comment se positionner face à une demande floue et poser un cadre
- ❖ Qu'est-ce que je fais de ce que j'ai entendu ?