

**École de formation
à l'Accompagnement Individuel
utilisant le processus de la CNV**



animée par

Hélène Domergue-Tappolet et Isabelle Padovani

Formatrices certifiées du Centre pour la Communication NonViolente

École de formation à l'Accompagnement Individuel utilisant le processus de la CNV

La CNV permet de développer une capacité d'accueil bienveillant, sans jugement, exigence et refus de responsabilité. Elle permet d'identifier avec beaucoup de clarté et d'acuité les « nécessités vitales au service de la Vie » qui sous-tendent les comportements.

Dans l'accompagnement individuel en CNV, le praticien accompagne non seulement chaque individu mais prend soin de la relation pour aller plus loin que les stratégies individuelles en vue d'obtenir un résultat à un moment précis.

Le praticien CNV en accompagnement individuel est un pédagogue, capable de transmettre des moyens de communiquer différemment, et de redonner à la personne accompagnée la capacité d'être auteur/acteur du changement dont il sera responsable.

Il apprend à partir de son humanité à gérer et transformer les situations émotionnelles bloquées en situations d'ouverture, par une mise à distance des personnes accompagnées vis à vis de leurs ressentis ou de leurs affects qui souvent font écran à leurs motivations profondes.

Avec l'accompagnement du praticien en CNV, la personne accompagnée développe également des capacités :

- à clarifier ses besoins, à faire distance avec ses peurs, blocages, souffrances
- à nommer ses attentes
- à reprendre « responsabilité et pouvoir » sur sa vie.

La spécificité dans l'accompagnement individuel avec la CNV réside dans le fait que :

- **L'accompagnant** a intégré le changement de niveau de conscience et de vision de la vie proposée par la CNV ; cela permet de libérer avec efficacité les comportements et systèmes de croyance, sources des souffrances de la personne accompagnée.
- Pour rester le plus possible en lien avec le vivant dans l'instant présent, il utilise de façon appropriée l'**Empathie**, l'**Expression Authentique**, les **Jeux de Rôles** selon l'approche spécifique de la CNV.
- **L'empathie en CNV** est non seulement centrée sur les sentiments (comme dans l'approche rogerienne), mais également sur les besoins, avec une attention particulière portée à différencier les besoins des stratégies.
- **L'expression Authentique en CNV** : c'est l'espace de vulnérabilisation de l'accompagnant, dans lequel il peut exprimer à la personne accompagnée comment il se sent après l'avoir entendu, en termes de sentiments et de besoins.
- **Les Jeux de Rôle en CNV** : le jeu de rôle en CNV diffère des autres approches par la précision de sa structure, qui est clairement modélisée, même si elle demeure fluide et adaptable dans son utilisation. Le modèle du jeu de rôle en CNV est un puissant outil de transformation personnelle, de reconnexion à soi ou à autrui et de guérison des blessures du passé. Dans le jeu de rôle en CNV, l'accompagnant porte son attention à la vie en l'autre et en lui depuis un espace de conscience sans jugement, interprétation ou exigence. Il est un traducteur en temps réel du monde intérieur souffrant de l'accompagné et de celui de la personne dont il joue le rôle. C'est cette traduction en termes de sentiments et de besoins qui va permettre de rétablir la relation entre les deux parties impliquées, et de permettre une guérison relationnelle durable.
- **L'accompagnant** reste autant à l'écoute de son propre ressenti, que du ressenti de l'accompagné et il ne prétend pas savoir ce qui est bon ou juste pour la **personne accompagnée**, il « reste avec ce qui est ». et développe une capacité de confiance inconditionnelle dans la possibilité de transformation de la Vie, en le vivant plus qu'en y croyant.
- **L'accompagnant** centre l'attention et la conscience au niveau de ce qui est le plus vivant (les besoins ou Nécessités Vitales). C'est en étant 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.

- Lors de souffrances liées à des systèmes de croyances qui nous coupent de notre état naturel d'être organique vivant, l'accompagnant sait utiliser et proposer un autre regard sur les situations conflictuelles intérieures et extérieures, en permettant une **éducation** à la NonViolence dans nos conflits intérieurs et extérieurs.
- De manière générale, l'accompagnant en CNV est en écoute et en relation avec l'autre depuis et vers l'espace de conscience qu'il sait être le plus en lien et au service de la vie.
- Le processus CNV appliqué à l'accompagnement individuel apporte un positionnement intérieur qui permet une libération des tensions et stress liés aux conflits ou aux coupures avec la vie en soi. La clarté du processus CNV appliquée aux souffrances liées aux relations à soi ou aux autres, permet une libération et un apaisement significatif de la personne accompagnée, ce qui lui permet de récupérer toute son énergie pour évoluer vers ce qui lui tient à cœur. Cela demande à l'accompagnant d'avoir la capacité et volonté de cheminer vers soi et rencontrer ses propres blessures, pour avoir la clarté de ce qui est en jeu dans la relation avec l'accompagné : en tant qu'Accompagnant, nous pouvons accueillir et accompagner l'autre que jusque nous nous sommes rencontrés nous-mêmes.

Cette école a pour vocation :

- La formation initiale à la pratique de l'accompagnement individuel en intégrant le processus de la CNV.
- La formation complémentaire et continue des accompagnants (modules spécifiques de pratique, à partir de thèmes).
- La création d'un réseau de Praticiens CNV en accompagnement individuel.
- La recherche et la capitalisation des expériences d'accompagnement individuel en CNV.

Nous avons à cœur de partager :

- que ce qui est **le plus guérissant c'est la reconnexion avec la vie en soi et dans l'autre.**

ce que nous appelons la vie est :

- la capacité de faire des observations de ce qui se passe sans y mêler nos interprétations, jugements et croyances.
- de prendre la responsabilité de nos sentiments, actions et pensées.
- de se relier à notre système émotionnel et pouvoir nommer nos sentiments, sensations physiques et émotions.
- de se relier à l'énergie de vie qui nous traverse en la nommant sous forme de besoins vitaux fondamentaux.
- de pouvoir séparer nos demandes des exigences qui nous enferment dans un système rigide de satisfactions des besoins et ne permet pas la possibilité de créativité (nommé communément nos désirs).
- d'avoir la tranquillité et la capacité relationnelle d'accueillir l'autre avec curiosité, intérêt, même si ses comportements ne correspondent pas à nos valeurs.
- d'avoir la capacité de mettre nos limites avec clarté, tranquillité et bienveillance, car libéré de la vision de danger, dû aux expériences relationnelles du passé vécues de manière dangereuse pour notre équilibre.

A qui est destiné ce cursus :

Ce cursus s'adresse à toute personne

- voulant développer et offrir une capacité à « ETRE » dans l'ici et maintenant, avec une clarté sur ce qui sert la vie pour elle-même et pour les autres en lien avec les observations, sentiments, besoins et demandes, dans un climat de bienveillance inconditionnelle.

- souhaitant se former à l'approche spécifique offerte par la CNV dans l'accompagnement individuel

Par exemple :

- Personnel soignant
- Thérapeute
- Enseignant
- Transmetteur et formateur CNV
- Personne travaillant dans la relation d'aide (travailleurs sociaux,...)
- Conseiller conjugal
- Coach

Intervenants :

Hélène Domergue Tappolet

Responsable pédagogique de l'école de formation à l'accompagnement individuel en CNV.

Formatrice certifiée en Communication NonViolente depuis 1992 et

Formatrice à l'Accompagnement Individuel en CNV depuis 2006,

certificatrice francophone du CNVC.

Praticienne en accompagnement individuel depuis 1985.

Hélène Domergue Tappolet : mon expérience et mon élan à proposer ce cursus

Alors que j'exerçais comme thérapeute psycho-corporelle depuis 1986, j'ai rencontré Marshall Rosenberg en 1989 lors d'une formation de perfectionnement de 3 ans ayant pour objectif le développement de la « qualité d'ETRE » des thérapeutes. J'ai continué ma formation auprès de Marshall Rosenberg ce qui m'a permis de développer une savoir-faire et un savoir-être que j'ai peu à peu intégré à ma pratique d'accompagnement psycho-corporel.

J'ai commencé à transmettre la CNV en 1992 et depuis 1999 j'ai peu à peu transformé ma pratique psycho-corporelle pour privilégier un accompagnement à l'aide de la CNV et du Focusing, car j'y ai vécu une puissance de possibilité de transformation et d'apaisement des conflits extrêmement efficace et rapide.

Je souhaite partager ce que j'ai appris et intégré à partir de mon expérience, pour proposer à des personnes intéressées par l'accompagnement individuel en CNV, un espace pour expérimenter et développer des compétences dans le domaine de la relation de développement de l'être.

Isabelle Padovani

Collaboratrice d'Hélène Domergue-Tappolet pour le contenu pédagogique des cursus.

Formatrice certifiée en Communication NonViolente depuis 2009 et

Formatrice à l'accompagnement individuel en CNV depuis 2008,

coordinatrice de la certification pour les pays francophones.

Praticienne en accompagnement individuel depuis 1993.

Isabelle Padovani : mon expérience et mon élan à accompagner ce cursus :

J'ai découvert la CNV en 2002, alors que j'exerçais depuis 1993 comme accompagnatrice en cheminement personnel. J'ai été immédiatement touchée par la puissance du processus, et fascinée en voyant les résultats obtenus par Marshall Rosenberg dans son accompagnement des êtres par l'utilisation des jeux de rôles. Cela m'a donné l'élan de m'investir fortement dans l'apprentissage de ce processus, ce que j'ai fait en suivant plus d'une centaine de journées de formations. Cependant, je ressentais toujours un écart significatif entre la qualité de connexion empathique que j'avais vu Marshall offrir et ce que je me voyais faire, ce qui a généré en moi beaucoup de frustration : je voyais, je comprenais « où » il fallait être intérieurement pour que la connexion empathique soit efficiente, sans parvenir pour autant à y aller. En 2005, j'ai rencontré Hélène : j'ai immédiatement reconnu chez elle la qualité d'empathie que j'avais vu chez Marshall et je me suis inscrite avec espoir à son premier cursus « CNV et Accompagnement Individuel », en 2007. Grâce à ce cursus, j'ai enfin pu commencer à « descendre » dans la profondeur de connexion que je recherchais tant, et ai ensuite répondu avec joie à la proposition d'Hélène de l'assister dans ce

cursus. Cet assistantat s'est transformé en co-crédation depuis 2008, et j'ai une joie immense à transmettre dans ces formations ce que j'ai reęu et qui m'est si prćcieux...

Notre expérience

Nous avons réalisé depuis 2006 une formation à l'utilisation du Processus de la CNV dans l'accompagnement individuel, se déroulant sur un cursus de 16 jours répartis sur 8 à 12 mois et suivi par une soixantaine de personnes ayant de 20 jours à 8 ans de formation à la Communication NonViolente.

Nous en avons tiré les enseignements qui ont permis de proposer ce nouveau cursus.

CORSUS DE FORMATION A L'UTILISATION DE LA CNV EN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

L'expérience nous a montré que l'utilisation de la CNV dans l'accompagnement individuel demande une pratique progressive et continue pour en permettre l'intégration.

Les premiers cursus que nous avons animé, sur 16 jours (4 x 4 jours) ont montré à quel point ce nombre de journées de stage ne permettait qu'une approche de l'accompagnement individuel et des compétences à intégrer, tant au niveau du savoir-faire que du savoir-être.

Nous nous sommes vues dans l'impossibilité de répondre aux demandes de validation de compétences de certaines personnes, n'ayant pas eu la possibilité d'un espace de formation suffisant pour les accompagner dans l'intégration des compétences que nous aurions pu ensuite reconnaître.

Ceci nous a donc conduit à repenser ce cursus et à le proposer sous une nouvelle forme, correspondant plus à la réalité du rythme d'intégration des participants.

Nous le proposons donc à présent sous la forme d'un **cursus de 54 journées de stage réparties sur 3 années**, à raison d'un cycle par an de 18 jours (3 sessions de 4 jours, entre septembre et juin, et 1 session de 6 jours l'été).

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 d'un cycle.

Les candidats à cette formation à la pratique de l'accompagnement individuel en CNV pourront commencer par suivre le Cycle d'Apprentissage, puis poursuivre lorsqu'ils le souhaitent par les Cycles d'Approfondissement et d'Intégration, sachant qu'il n'est pas demandé de faire les trois cursus sur trois années consécutives. Ceci permettra à chacune et chacun de respecter son rythme d'intégration des pratiques proposées lors des stages.

L'intention est d'offrir continuité, progressivité en vue de créer un réseau de praticiens de la relation d'aide pouvant intervenir selon le processus CNV. En outre, seront mises en place des journées d'intervision individuelle et collective, des groupes de pratique de praticiens CNV en accompagnement individuel.

Quelques mots sur L'intention de la CNV selon Marshall Rosenberg

« Le lien avant le résultat », « la connexion avant la solution »

La CNV a pour but prioritairement, avant d'aboutir à un résultat, de rétablir le lien entre les personnes pour qu'elles installent et/ou restaurent une relation qui favorise la reconnaissance et l'accueil de la réalité de chacun. Avec le processus CNV les critiques, accusations, jugements sont traduits en faits, sentiments et besoins afin de permettre, au delà des mots, de clarifier les intentions, d'être entendu dans les besoins fondamentaux, de trouver par soi-même des solutions, adaptées et durables, en exprimant des demandes. Le processus CNV invite la personne accompagnée à une qualité de présence dans l'ici et maintenant.

Approche pédagogique

La pédagogie que nous voulons mettre en place est articulée résolument sur un aller-retour entre pratique, recherche et expérimentation, en boucle rétroactive.

Les acquisitions et les apprentissages sont mieux intégrés quand ils s'articulent directement à l'expérience de l'apprenant. C'est par l'expérience sur soi, que le futur praticien en CNV peut intégrer les savoir être et faire, en passant par un retour sur l'analyse de sa pratique et en s'appuyant sur la capacité de tirer enseignement de ses tâtonnements dans un climat d'équipe apprenante.

La solidité intérieure du praticien passera par un travail approfondi de connaissance de soi et de guérison de ses blessures personnelles. La mise en jeu de soi-même dans l'expérience (sujet et objet de l'expérimentation) passe par des mises en situation à partir de cas dans lesquels les participants apprennent à ressentir le vécu des personnes accompagnées. La pédagogie est centrée sur un principe d'intelligence collective et s'appuie sur les forces et les richesses du groupe, avec regard permanent en métavision.

Les évènements qui surgissent du groupe sont utilisés pour une application vivante et immédiate dans l'accompagnement CNV. Une large diversité d'exercices est proposée : grand groupe, sous-groupe, mise en situation à partir d'expériences de terrain des participants, simulations, analyse de la pratique, analyse des processus, démonstration, exercices corporels d'ouverture, de respiration, de centration ; accompagnement/coaching à partir des expériences sur le terrain par le formateur et en groupes de pairs apprenants ; témoignages de praticiens et d'experts...

L'accent est également mis sur l'acquisition de compétence d'auto-évaluation et de la co-évaluation par les pairs selon le processus CNV.

Déroulement de la formation du Cycle d'Apprentissage (Cycle I)

*Pré-requis : avoir suivi 20 jours de CNV
et un entretien individuel avec l'un des membres de l'équipe pédagogique de l'Ecole*

Cycle d'Apprentissage : découvrir les fondamentaux de l'accompagnement individuel

Il est demandé aux participants de se retrouver en groupe de pratique d'accompagnement individuel une fois par mois entre deux modules pendant le Cycle d'Apprentissage, et de suivre un accompagnement thérapeutique avec un Praticien CNV (voir en annexe la liste des Praticiens recommandés).

Module I-1 : 4 jours

Sentir avant de parler : des mots qui ont du goût...

Développer la conscience de soi et la qualité « d'ETRE » :

Dans ce module, l'attention sera portée 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. Ceci étant le **préalable à la qualité de connexion empathique** (à soi et à l'autre) que nous souhaitons vous aider à intégrer dans le cadre de ce cursus, le processus de la CNV lui-même (Observation, Sentiment, Besoin, Demande) ne sera pas abordé dans ce module, au cours duquel nous vivrons en revanche de **nombreux exercices psycho-corporels et expériences sensorielles**.

Module I-2 : 4 jours

Etre avec ce qui est vivant en l'autre : redécouvrir les fondements de l'empathie...

Dans ce module seront abordés les **fondamentaux de l'écoute empathique en CNV**, par de **nombreux exercices pratiques sur les différents niveaux de l'écoute**.

Module I-3 : 4 jours

Etre avec ce qui est vivant en soi : découvrir la source de l'expression authentique...

Dans ce module, nous explorerons l'espace difficilement modélisable mais essentiel de **l'expression authentique dans l'accompagnement individuel**, tant dans la relation à l'accompagné que dans le jeu de rôle.

Module I-4 : 6 jours

A la rencontre des blessures du passé : rencontrer nos parts en souffrance...

Etre Praticien en accompagnement individuel suppose d'avoir parcouru soi-même le chemin sur lequel on se propose d'accompagner d'autres personnes.

Ce module est spécialement dédié à la **rencontre de nos parts blessées**, et offre un espace d'accueil bienveillant dans lequel chaque participant aura l'occasion de vivre des temps de reconnexion et de guérison intérieure. Ce stage invite à faire le lien entre les souffrances récurrentes de notre vie actuelle et les blessures de notre passé. Le processus de la CNV sera utilisé pour **revisiter les événements de l'histoire personnelle qui sont encore vivants afin de les apaiser et de les transformer en ressources**. Au cours des 6 jours de ce module, les participants auront également l'occasion de **s'exercer à la pratique du Jeu de Rôle standard en CNV**, tel qu'ils l'ont appris dans le module I.3.

Déroulement de la formation du Cycle d'Approfondissement (Cycle II)

Pré-requis : avoir suivi le Cycle d'Apprentissage

Cycle d'Approfondissement : développer ses savoir-faire et savoir-être dans l'accompagnement individuel

Module II-1 : 4 jours

Accompagner le Vivant en restant présent à soi et à l'autre

Ce module a pour intention de développer la capacité de l'accompagnant à être autant à l'écoute de lui-même que de la personne qu'il accompagne, afin d'être en mesure d'offrir une qualité d'accompagnement qui s'épanouit au cœur d'une confiance mutuelle.

Module II-2 : 4 jours

Le Jeu de Rôle en CNV

Le Jeu de Rôle en CNV diffère des jeux de rôles d'autres approches par la précision de sa structure : son apprentissage suppose dans un premier temps l'intégration de ses différents « scripts ».

Module II-3 : 4 jours

L'art du jeu de rôle

Une fois la structure du jeu de rôle intégré, le praticien CNV en accompagnement individuel aura à développer son intuition et son ressenti afin de pouvoir ensuite être dans la fluidité de l'instant vivant avec l'accompagné : il pourra alors aborder la forme la plus aboutie du jeu de rôle CNV, le jeu de rôle de guérison.

Module II-4 : 6 jours

Rencontrer et accompagner les blessures du passé.

Comme le module I.4, ce module est dédié à la **rencontre de nos parts blessées**, et spécialement celles qui sont stimulées lorsque nous sommes accompagnant.

Au cours des 6 jours de ce module, les participants auront également l'occasion de **s'exercer à la pratique des différents types de Jeu de Rôle en CNV**, tel qu'ils les ont appris dans le module II.3

Déroulement de la formation du Cycle d'Intégration (Cycle III)

Pré-requis : avoir suivi le Cycle d'Approfondissement

Cycle d'Intégration : ancrer ses savoir-faire et savoir-être dans l'accompagnement individuel

Module III-1 : 4 jours

La séance d'accompagnement individuel

Ce module sera centré sur la **conduite d'entretien**, et sur tous les éléments permettant de mettre en œuvre les **attitudes facilitantes dans l'accompagnement individuel**.

Module III-2 : 4 jours

L'accompagnant, un soutien pour la prise de conscience

Accompagner le cheminement individuel, c'est offrir sa qualité d'accueil, d'écoute, de soutien pour la rencontre avec les parts blessées de l'être. C'est tout cela, mais pas seulement : l'accompagnant est également là pour offrir à l'accompagné la possibilité de **conscientiser les croyances limitantes** qui ne contribuent pas à son bien-être. Pour ce faire, il pourra utiliser le « troisième pouvoir de la Girafe » : **l'éducation consciente**.

Module III-3 : 4 jours

L'approche systémique dans l'accompagnement individuel

L'accompagnement individuel est centré, comme son nom l'indique, sur l'individu. Cependant, **cet individu fait partie de différents systèmes** (familial, social, professionnel, etc), qui peuvent influencer considérablement sur son vécu personnel. Ce module est consacré à la **découverte des différents modes d'approches de ces systèmes** et des façons de traiter leurs conséquences dans la vie de l'accompagné.

Module III-4 : 6 jours

Clôture du Cours de Formation : supervision, évaluation, reconnaissance de parcours et validation de compétence.

Même si l'intervision, la supervision et l'évaluation seront présentes tout au long du cursus de formation, le dernier module sera spécifiquement consacré à l'évaluation/supervision de chaque participant, en vue de pouvoir lui offrir **une reconnaissance de ses capacités d'accompagnant**. Des formateurs certifiés du réseau francophone pratiquant l'accompagnement individuel pourront être invités par l'équipe pédagogique pour offrir aux participants un regard neuf sur leurs modes de fonctionnement, et valider leurs compétences.

MODALITES PRATIQUES

Dates :

Cycle d'Apprentissage (Cycle I)

Module I-1 : 24 au 27 octobre 2010

Module I-2 : 24 au 27 février 2011

Module I-3 : 05 au 08 mai 2011

Module I-4 : 16 au 21 juillet 2011

Cycle d'Approfondissement (Cycle II)

Module II-1 : 16 au 19 décembre 2010

Module II-2 : 26 au 29 mars 2011

Module II-3 : 18 au 21 juin 2011

Module II-4 : 20 au 25 août 2011

Nombre de participants : 18 au maximum

Coût de la formation :

125 € x 18 jours = **2 250 € pour les particuliers**

(payables en 3 paiements de 500 € et un paiement de 750 €)

200 € x 18 jours = **3 600 € pour les associations et les professions libérales**

(payables en 3 paiements de 800 € et un paiement de 1200 €)

300 € x 18 jours = **5 400 € pour les entreprises**

(payables en 3 paiements de 1200 € et un paiement de 1800 €)

Modalités pratiques :

Premier jour : début du stage à 10 h

Dernier jour : fin du stage à 16 h

Hébergement en résidentiel au Centre de Sornetan (Jura Suisse) : www.centredesornetan.ch

Entretien préalable à l'inscription et administration :

➔ Isabelle Padovani : 00 41 32 535 48 08 ou 06 86 59 57 16