

**ATELIER**  
**de**  
**Communication Non Violente**

-----  
Apprendre à utiliser la CNV  
*Groupe de parole et de pratique*  
-----

*Au choix:*

A) 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi soir de chaque mois de 20H à 22H30  
**à partir du mardi 18 octobre**

B) 1 samedi matin par mois de 9H30 à 13H  
**Samedi 24 septembre - Samedi 22 octobre**  
**Samedi 26 novembre - Samedi 17 décembre**

-----  
**Renseignements et inscriptions**  
**Marie-Dominique TERROT**  
Psycho-hypno-thérapeute certifiée  
animatrice des ateliers

34 place Sylvain Dumon à Valence d'Agén 82400

**05-63-29-20-66 // 06-14-42-94-32**  
[mdtt@sfr.fr](mailto:mdtt@sfr.fr) <http://psy-hypnose-82.fr>

# La Communication Non Violente

*C'est un Art du dialogue au service d'un Art de vivre.*

La CNV a été créée par Marshall Rosenberg dans les années 90 et est conçue pour **faciliter** la communication dont nous avons besoin pour échanger des informations et **résoudre** des différends dans un **climat de paix**.

Elle nous aide à **identifier nos valeurs et nos besoins réciproques** en utilisant un langage qui **favorise l'élan du cœur** et non le ressentiment ce qui entraîne une diminution de l'estime de soi.

Elle nous incite à **améliorer la qualité de nos relations** à l'autre et **s'avère efficace** même lorsque la personne ou le groupe en face de nous ne connaît rien du processus.

Il s'agit de **prendre soin de nos besoins et de nos valeurs** tout en respectant celles et ceux de nos interlocuteurs.

Elle va nous permettre d'avoir accès à une façon paisible « d'être en relation » qui favorise la **bienveillance**, la coopération et la **compréhension** entre les êtres humains.

C'est un **chemin de conscience** vers plus d'humanisme et constitue un outil de choix au service de **notre développement personnel durable** et de **notre intelligence émotionnelle**.

- . **ETRE PACIFIQUE SANS ETRE ETEINT**
- . **ETRE NATUREL SANS ETRE IMPULSIF**
- . **ETRE VIVANT ET VRAI SANS ETRE VOLCANIQUE**
- . **S'AFFIRMER SANS ECRASER L'AUTRE**

→ **C'EST LA TROISIEME VOIE,**  
entre **S'EMBALLER** ou **RAVALER SES MOTS**.