

→ Cycle d'introduction à la  
**Communication**  
**NonViolente**®

De Marshall B. Rosenberg

Animé par Dr Noëlle LEROUX ←  
Formatrice certifiée du CNVC



Noëlle Leroux  
Communication NonViolente



1

## PRESENTATION DE L'ASSOCIATION FLORAISANCE

Notre association a été créée en septembre 2011. Elle a obtenu son numéro de déclaration d'activité en tant qu'organisme de formation en 2013, puis la certification qualité Qualiopi pour ses actions de formations en juillet 2021.

Nous avons à cœur de contribuer à l'épanouissement personnel et professionnel au travers du coaching, de la formation et d'ateliers thématiques.

Depuis 10 ans, nous accompagnons des personnes demandeurs d'emploi et les salariés, avec des financements publics et privées (Contrats de Ville, Pôle Emploi, Pôles Insertion, C.A.F., O.P.C.O.). En collectif et en individuel.

Pour mieux nous connaître : [association-floraisance.org](http://association-floraisance.org).

2

## NOTRE PARTENARIAT AVEC NOËLLE LEROUX

L'une de nos activités est de proposer des formations en lien avec la communication. Depuis 2018, nous travaillons en partenariat avec Noëlle LEROUX. Médecin de formation, elle a suivi le parcours de certification proposé par l'Association Française des Formateurs en CNV (AFFCNV) sur plusieurs années. Elle est aussi membre du Centre pour la Communication NonViolente (CNVC), organisation mondiale créée par Marshall B. Rosenberg, et de l'ACNV France.

En tant que formatrice certifiée, elle anime les trois modules de base en Communication NonViolente, sous le nom « Cycle d'introduction à la Communication NonViolente - CNV® » et des stages d'approfondissement thématiques.

En tant que membre de l'AFFCNV, une partie des recettes engendrées par nos formations en CNV permet de soutenir :

- L'ACNV (Association Française de CNV).
- A-Certif (Association en charge de la formation des formateurs certifiés francophones).
- CNV Déclic Education où Catherine Schmider et Véronique GASPARD œuvrent sans compter depuis plus de 10 ans pour développer la CNV dans le milieu de l'éducation.



Noëlle Leroux  
Communication NonViolente



ASSOCIATION POUR LA  
COMMUNICATION NONVIOLENTE  
FRANCE

## PRESENTATION DE LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

Le processus de la Communication NonViolente a été élaboré dans les années 1960 par le psychologue américain Marshall B. Rosenberg, inspiré lui-même de Carl Rogers créateur de l'Approche centrée sur la personne.

La Communication NonViolente est un mode de communication basé sur l'observation et la prise de conscience de ce qui facilite et entrave la communication.

Ce processus permet d'améliorer tant ses relations personnelles que professionnelles, que ce soit à l'écrit qu'à l'oral. Il facilite une communication bienveillante avec soi-même donc une meilleure gestion de ses émotions et du stress pouvant entraver la communication avec autrui.

En entreprise, il favorise la clarté des échanges, la coopération, la créativité, l'implication de chacun et l'implication collective dans un environnement de travail plus serein.

La formation proposée permet d'acquérir les bases de la Communication NonViolente et de savoir l'utiliser dans des situations concrètes.

Cette action de formation s'inscrit dans la catégorie 2 des articles L.6313-1 et suivants du code du travail « **Les actions d'adaptation et de développement des compétences des salariés** ».

## 4

## OBJECTIFS GENERAUX

- Avoir des outils pratiques pour repérer ce qui facilite ou fait obstacle à la communication.
- Comprendre ce qui se joue dans le conflit et transformer des situations conflictuelles en dialogues constructifs.
- Développer ses compétences relationnelles : écoute, clarté, observation, expression assertive et coopération.
- Etablir des relations de confiance.

## 5

## PUBLIC ET PRE-REQUIS

### Public

Groupe de 12 personnes maximum.

### Pré-requis

L'inscription est souhaitée à partir d'un élan personnel et non à partir d'une « obligation ».

## 6

## CONTENU, DUREE

Module 1 : Les bases de la CNV®

Module 2 : Ouverture au dialogue

Module 3 : Pratique du dialogue

3 modules de 14h par module soit un total de 42h.

## Dates

- Module 1 : jeudi 13 et vendredi 14 avril 2023
- Module 2 : mardi 09 et vendredi 12 mai 2023
- Module 3 : jeudi 15 et vendredi 16 juin 2023

## Horaires

De 9h à 17h, avec une heure de pause repas.

## Lieu

Albert Traiteur/Domaine des Lys - Pointe des Châteaux, Saint-Leu.

Le choix de la salle prend en compte l'accessibilité pour les personnes porteuses d'un handicap.

Ce programme permet d'acquérir les bases de la CNV® au travers de 3 modules nécessaires pour suivre une formation d'approfondissement par la suite. Cela facilite aussi l'intégration à un groupe de pratique (plusieurs groupes existants en métropole et à La Réunion). Chaque module est complémentaire, avec une suite logique des modules précédents pour le 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> module. Nous conseillons de suivre au moins les 2 premiers modules qui couvrent la totalité du processus de la C.N.V..

Nous précisons que ce n'est pas une formation de formateur et que ce stage n'a pas de visée thérapeutique.

## Programme

---

### Module 1 : Les bases de la CNV®

- Présentation des éléments de base de la CNV® : observation/ sentiment/ besoin/ demande
- Cadre d'utilisation de ces éléments de base
- Les 4 manières de recevoir un message : 2 façons habituelles et 2 nouvelles façons avec la CNV®
- Le remerciement exprimé avec la CNV®

### Module 2 : Ouverture au dialogue

- L'empathie pour soi
- L'écoute empathique de ce qui se passe chez l'autre
- La formulation d'une demande
- La danse du dialogue

### Module 3 : Pratique du dialogue

- Le rythme du dialogue
- Nos défis en communication : apports de la CNV®
- Le « Non » en CNV® : le recevoir et l'exprimer.
- Le pouvoir de la célébration

## Objectifs pédagogiques

---

A l'issue du Module 1, le stagiaire sera en mesure de :

- Comprendre et commencer à intégrer l'intention du Processus CNV
- Identifier les facteurs qui sont un frein à la communication et à la relation
- Différencier une observation objective d'une interprétation
- Comprendre le rôle des émotions et les distinguer de toutes formes d'évaluation
- Distinguer un besoin d'une action mise en œuvre pour le satisfaire
- Clarifier ce que je vis avant de m'exprimer (autoempathie)

A l'issue du Module 2, le stagiaire sera en mesure de :

- Spécifier les critères d'une demande qui favorise la coopération
- Distinguer l'empathie et des autres formes d'écoute
- Débuter la pratique de l'empathie et de l'expression authentique
- Aller sur la colline de l'autre
- Exprimer un remerciement, une appréciation
- Savoir accueillir un reproche, un jugement et le transformer en expression de besoins sans le prendre pour une attaque personnelle

A l'issue de Module 3, le stagiaire sera en mesure de :

- Identifier ses difficultés relationnelles : utilité de l'autoempathie en situation difficile
- Encourager et reconnaître les réussites par une appréciation
- Poser des limites, dire « non » avec bienveillance
- Recevoir un « non » ou un message difficile
- Développer une posture qui favorise la coopération, la prévention des conflits

9

## MOYEN PEDAGOGIQUE ET D'ENCADREMENT

**Dr Noëlle LEROUX**

---

**Médecin du travail, formatrice certifiée du CNVC - <https://leroux-cnv.re/>**

Dr Noëlle LEROUX utilise la pédagogie participative et active afin de favoriser les échanges et l'implication dans le parcours de formation. La formation se veut résolument interactive et encourage la créativité pour une meilleure intégration.

Elle s'adapte aussi à ce qui est présent dans le groupe « ici et maintenant ».

Après avoir défini en commun le cadre de fonctionnement, elle alterne entre apports théoriques, exercices pratiques en grand groupe et petits groupes, et études de cas pratiques. Avec le souci que chacun ait son espace de parole dans un cadre sécurisant.

*« J'ai travaillé 27 ans en tant que médecin du travail. J'ai découvert la CNV® en 2004 en lisant « les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs » de Marshall B. Rosenberg. J'ai envie de partager ma passion de la CNV avec vous. Partager ce qui m'a permis d'accéder à ce à quoi j'aspirais au plus profond de moi : une relation vraie, profonde, respectueuse avec moi-même et avec l'autre.*

*J'ai également suivi le parcours d'accompagnement individuel avec la CNV (avec Hélène Domergue Tappolet, Anne Bourrit et Vinciane Marlière) sur une durée de 3 ans.»*

## **Florence DROUARD**

**Directrice - Coach et formatrice**

Florence DROUARD, créatrice et Directrice de l'association depuis 2011, a le souci de proposer des contenus adaptés aux besoins des stagiaires et des structures. Ces contenus sont co-crésés avec les intervenants et les financeurs pour plus de cohérence et d'efficacité.

Elle est responsable de l'organisation de la formation et de son déroulement dans les meilleures conditions (locaux adaptés, choix de formateurs/trices formé(e)s et expérimenté(e)s, planification, gestion administrative des inscriptions, respect du règlement intérieur, coordination, accompagnement des stagiaires). Le bien-être de tous est important pour elle.

### **10** SUPPORTS REMIS

Livret pédagogique avec bibliographie. Attestation de formation nominative remise en fin de formation, signée par la formatrice et la Directrice de l'association.

### **11** SUIVI ET EVALUATION

Florence DROUARD assure la coordination et la gestion des absences des participants. Elle s'engage à faire les retours nécessaires aux financeurs employeurs et publiques.

La formatrice signera et fera signer un état de présence par demi-journée de formation à chaque stagiaire. Les participants auront à compléter un questionnaire de satisfaction à la fin de la formation. Les acquis seront évalués tout au long de la formation pendant les exercices pratiques et les temps d'échanges.

### **12** TARIFS

<b>TYPE DE FINANCEMENT</b>	<b>TARIFS TTC</b>
Particulier (financement personnel)	450€ les 2 premiers modules 600 € les 3 modules
Profession libérale/entreprise /association (sans aide financière)	300€ le module - 600€ les 2 premiers modules 750€ les 3 modules
Employeur (O.P.C.O...)	600€ le module - 1200€ les 2 premiers modules 1500€ les 3 modules

- Les inscriptions seront prioritaires pour les personnes souhaitant suivre au moins les deux premiers modules.

- Les inscriptions sont validées à réception du paiement de la formation (virement ou chèque(s)) ou avec l'accord de financement écrit de votre entreprise et/ou de l'OPCO (pour financement employeur). Paiement en plusieurs fois possible.  
Le RIB de Floraisance se trouve dans le formulaire d'inscription en ligne.
- Pour les structures ne bénéficiant pas d'aide financière, nous pouvons réfléchir ensemble à un tarif qui conviendrait à tous.
- Avant de procéder à un paiement, prenez contact avec Florence pour vous assurer qu'il reste une place. Elle vous enverra le lien pour remplir un formulaire d'inscription en ligne et prendre connaissance du règlement intérieur.

## 13 INFORMATIONS LEGALES & CONTACTS

Numéro de déclaration d'activité auprès de la DIECCTE DE LA REUNION : 98 97 04092 97.

SIRET : 53517128400016. Certificat Qualiopi obtenu pour ses actions de formation en juillet 2021.

Adresse postale : 51 A. Allée des Lataniers - 97424 Piton Saint-Leu.

- **Florence DROUARD (inscription, suivi administratif et comptable) :**

Téléphone : 0692 44 31 85 - Mail : [associationfloraisance@gmail.com](mailto:associationfloraisance@gmail.com)

- **Noëlle LEROUX :**

Téléphone : 06 92 04 86 93 - Mail : [leroux.noelle@gmail.com](mailto:leroux.noelle@gmail.com)