

Charte

du groupe

Communication
Nonviolente



CHARTRE DU GROUPE Communication Nonviolente (CNV)

Merci à chaque membre de ce groupe de lire attentivement ce document dans son intégralité avant d'interagir dans le groupe

Version du 16 février 2022

INTENTION DU GROUPE

Ce groupe est un espace de partage autour de la CNV, ayant pour intention à la fois de **donner des informations** concernant les ressources proposées par des formatrices et formateurs certifiés du CNVC et d'**essayer de pratiquer le processus de la Communication Nonviolente** de Marshall Rosenberg, selon notre connaissance de ce processus, nos capacités et nos moyens de l'instant.

Ce groupe n'est pas un lieu de formation mais peut être un espace d'apprentissage de la CNV pour chacun, de par l'**intention collective de pratiquer ce processus dans nos échanges**.

Ce groupe n'est pas un espace thérapeutique : si vous avez besoin d'accompagnement individuel pour rencontrer certaines de vos blessures, nous vous invitons à regarder dans la liste des Praticiens en AI-CNVC si quelqu'un peut vous accompagner : <http://ai-cnv.com/#annuaire-des-praticiens>

En tant que gestionnaires du groupe, notre rêve est de pouvoir consacrer davantage de temps à soutenir la pratique de la CNV pour ses membres qu'à rappeler le contenu de cette Charte : ceci requiert la **coopération** de chacun.

Marshall Rosenberg décrivait le processus de la CNV comme « *une pratique qui ne se maîtrise jamais* » : il n'est donc attendu d'aucun membre du groupe (incluant ses gestionnaires) d'avoir les moyens de vivre le processus dans chacun de ses échanges... Il est par contre demandé de **vérifier, avant d'interagir dans le groupe, si nous avons bien l'intention d'essayer de vivre ce processus**.

Si ce n'est pas le cas, nous pouvons aller nous exprimer dans d'autres groupes Facebook dont l'intention n'est pas la pratique de la CNV.

Si nous en avons l'élan *et peu ou pas de moyens*, nous pouvons :

- ne pas nous exprimer pour le moment et prendre le temps de se donner ou de recevoir de l'empathie
- commencer notre commentaire en exprimant que nous sommes conscients d'avoir peu ou pas de moyens et partager pourquoi nous faisons quand même le choix de nous exprimer, alors que ce manque de moyens risque de diminuer nos chances de goûter la qualité de connexion à laquelle nous aspirons dans ce groupe.

Si vous intégrez ce groupe, avant d'y interagir, merci de :

- **regarder cette vidéo** dans laquelle Issâ Padovani précise le cadre de ce groupe et apporte quelques éléments sur l'empathie dans la communication écrite :
<https://www.facebook.com/groups/cnvfr/permalink/10154835527746697>
- lire cette Charte dans son intégralité
- regarder sa version graphique : http://www.communication.info/pdf/Charte_visuelle_CNVC_FB.pdf

Si vous n'avez suivi de formation en CNV ou lu un livre sur la CNV, merci de :

- Regarder ces 4 vidéos de Marshall B. Rosenberg dans lesquelles il présente les bases de la CNV : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLdOF5RYxMB5IkERaPR99GEcpwI7EdRjoP>
- Lire le Memento gratuit (23 pages) créé par Issâ Padovani, formateur certifié du CNVC : <https://aucoeurduvivant.kneo.me/shop/view/CNV-G-0002>

Nous demandons à ce que les interventions au sein de ce groupe soient respectueuses de la vision et de l'intention du processus de la CNV :

1. Privilégier le lien avant le résultat
2. Prendre le temps, avant de publier ou de commenter, de :
 - différencier nos interprétations et nos jugements des **observations**
 - prendre la pleine responsabilité de nos **sentiments**
 - exprimer quels **besoins** sont à l'origine de nos sentiments
 - formuler une **demande** claire, positive et concrète, qui donne le choix

Vous manquez de clarté sur cela ? Merci de revoir les vidéos ou relire le Memento de la CNV précités.

MODALITES DE FONCTIONNEMENT DU GROUPE

A lire attentivement avant d'interagir

Pour soutenir chacun à respecter son intention, ce groupe est modéré.

Cela signifie que lorsque vous y postez une **publication**, celle-ci est mise en attente d'approbation et n'est donc pas publiée immédiatement. Elle sera approuvée par l'un des **administrateurs** du groupe et sera rendue visible pour tous ses membres si elle respecte cette Charte.

Les **commentaires** écrits par des membres du groupe sur une publication ne sont pas validés avant leur diffusion, mais ils sont modérés par l'équipe des **modérateurs**, lorsque leur contenu ne respecte pas cette Charte.

Nous sommes conscients que les valeurs de la CNV (bienveillance, interdépendance, non-violence, spiritualité en action, etc) sont communes à bon nombre de pratiques et activités, mais **nous avons à cœur que ce qui se partage dans ce groupe se réfère uniquement à la CNV elle-même.** C'est pourquoi seules les **annonces d'activités CNV** proposées par des formatrices et formateurs certifiés du CNVC, des médiateurs CNV, des praticiens en AI-CNV, des animateurs de groupes de pratique ou de Cafés Girafe y seront autorisées.

Pour les mêmes raisons, merci d'insérer dans vos publications et commentaires de publications uniquement des **images, vidéos ou articles réalisés par des formatrices et formateurs certifiés du CNVC.**

Si vous souhaitez communiquer d'autres types de liens à un membre, merci de le faire par message privé. En cas de non-respect de cette demande, la publication ne sera pas publiée dans le groupe et le commentaire en question sera supprimé.

PUBLICATIONS DANS CE GROUPE

En tant que REDACTEUR d'une publication :

L'intention du groupe étant d'échanger autour de la Communication Nonviolente, merci de **vérifier, avant toute publication, que vous y exprimez clairement le lien que vous faites avec la CNV.**

A cet effet, **avant de publier et d'interagir dans ce groupe**, merci de lire au minimum le **Memento gratuit** créé par Issâ Padovani, formateur certifié du CNVC : <https://aucoeurduvivant.kneo.me/shop/view/CNV-G-0002>

Nous observons que notre mode habituel de communication ne favorise que très rarement le fondement même de la Communication Nonviolente, centré sur la qualité de la connexion.

Nous avons l'expérience qu'indiquer avec clarté l'**intention** d'une publication augmente ses chances de recevoir en commentaires des apports **au service** de la personne qui l'a postée.

Merci donc d'indiquer **en MAJUSCULE suivi d'un tiret, en premier mot de votre publication, un mot-clef choisi** parmi les **4 suivants** :

INFORMATION —: je communique une information en lien avec la CNV qui me semble pouvoir intéresser les membres du groupe. **J'indique dans ma publication le lien que je vois entre cette information et la CNV et mon intention en la partageant.** J'agis à partir d'un élan de **partage** et de **contribution** et j'aurais de la joie à lire comment les membres du groupe reçoivent cette information.

CELEBRATION - : je vis une situation qui me donne de la joie et j'ai envie de la **célébrer** dans le groupe en sachant que ce partage peut également nourrir les besoins d'**inspiration** et d'**espoir** de chacun. J'indique à la fin de ma publication le retour que j'aimerais lire de la part des autres membres : comment ils se sentent, ce que ça leur inspire, ou toute autre demande que je veuille à préciser.

EMPATHIE - : je vis une situation difficile. J'essaie de formuler dans ma publication initiale mes observations sur cette situation et, si cela m'est possible, comment je me sens, quels sont mes besoins non rejoints. Je peux aussi partager (en essayant de les différencier de mes observations) mes pensées, ce que je me dis, ce que je pense de cette situation.

J'ai d'abord besoin d'**empathie**, que soit mesuré, compris, ce que je suis en train de vivre dans cette situation. Quand je me sentirai rejoint dans ce que je vis et que mon besoin d'empathie sera nourri, je préciserai, dans les commentaires de ma publication, si je souhaite recevoir autre chose (témoignages, partages d'expériences, idées, conseils, etc).

Lorsque j'ai reçu assez d'empathie et que je suis ouvert à recevoir des conseils ou à explorer ensemble des solutions à ma difficulté, je modifie le mot-clef de mon post en **EMPATHIE [OK]**.

Afin d'augmenter vos chances de recevoir l'empathie dont vous avez besoin, nous vous invitons à écrire à la fin de votre publication le paragraphe suivant, que vous pouvez copier-coller :

AVANT DE REPONDRE A MA PUBLICATION, merci de :

- vérifier si vous avez lu la Charte du groupe, qui en précise le fonctionnement.

Si ce n'est pas le cas, vous pouvez la trouver dans la rubrique Fichiers de ce groupe ou la lire ici : http://www.communication.info/pdf/Charte_CNv_FB.pdf

- relire le texte sur les écueils à l'empathie (regroupés sous l'acronyme J.A.R.D.I.N.E.R.) :

<http://www.blog-cnv.com/blog/jardiner>

- si vous êtes stimulé à la lecture de certains passages de ma publication, je vous invite à vous offrir de l'empathie ou à en demander, plutôt que de m'écrire en commentaire ce qui vous stimule, car j'ai besoin d'empathie
- relire le texte sur la manière de développer notre capacité à rester en empathie qui se trouve dans la rubrique Fichiers de ce groupe.
- lire l'ensemble des commentaires de cette publication, pour voir où nous en sommes, dans les échanges avec d'autres membres
- si vous avez l'élan de me proposer des idées, des solutions, des propositions d'action concrète ou me partager votre point de vue sur ce que je dis, merci d'attendre que j'ai modifié le mot-clef figurant au début de ma publication originale en : **EMPATHIE [OK]** ce qui signifiera que j'ai reçu assez d'empathie et que je suis prête à entendre vos suggestions sur le sujet dont je parle (tout en respectant le cadre de la Charte, quant aux contenus dont vous parlez).

DEMANDE - : je vis une situation pour laquelle j'ai déjà reçu de l'empathie (ou une situation avec laquelle je me sens suffisamment en paix pour ne pas avoir besoin d'en recevoir) et j'en suis à me **demander** « *comment je pourrais me rendre la vie belle, en ayant conscience des besoins qui sont en jeu pour moi dans cette situation ?* ». J'essaie de formuler dans ma publication initiale mes observations sur cette situation et mes besoins en jeu. Je formule ma demande : qu'est-ce que j'aimerais entendre à présent pour faire un pas concret vers le nourrissement de mes besoins dans cette situation, **en utilisant la CNV** ? Des partages d'expérience autour du sujet que je partage ? Des témoignages ? Des suggestions sur ce que d'autres membres feraient à ma place, dans cette situation, **en utilisant la CNV** ?

Nota bene : il est indiqué en gras « en utilisant la CNV », car l'intention du groupe étant de soutenir la pratique de la CNV, il est demandé, dans les réponses à une publication ayant pour mot-clef DEMANDE de n'aborder que ce qui concerne directement la CNV. Si vous souhaitez recevoir des idées, infos, suggestions, conseils, sur tous types de pratique, nous vous invitons à le faire dans un groupe prévu à cet effet.

Remarque : notre mode habituel de fonctionnement, orienté sur les résultats, nous fait souvent croire que nous avons besoin de conseils pour trouver une solution, alors qu'en réalité nous avons avant tout besoin d'empathie pour ce que la situation nous fait vivre. Une fois que nous sommes au clair et rejoints au niveau de nos besoins, les solutions émergent souvent organiquement.

MODERATION DES COMMENTAIRES

- **Auto-géré** : si vous souhaitez gérer de manière autonome les commentaires à votre publication, merci de mettre (Auto-géré) après le mot-clef commençant votre publication. En ce cas, **les modérateurs du groupe n'interviendront pas pour modérer les commentaires**, excepté en cas de commentaires dans lesquels seraient insérés des liens directs vers des images, vidéos ou articles n'émanant pas de formatrices ou formateurs certifiés du CNVC
- **Modéré** : si vous ne vous sentez pas de gérer de manière autonome les commentaires à votre publication, merci de mettre (Modéré) après le mot-clef commençant votre publication. En ce cas, **les modérateurs du groupe interviendront pour modérer les commentaires**, lorsque ceux-ci s'éloignent de la Charte de ce groupe.

Si vous n'avez pas indiqué un des 4 termes précités en MAJUSCULE, en premier mot de votre publication, un membre de l'équipe de gestion du groupe vous contactera en message privé en vous invitant à le faire, afin de pouvoir valider la publication de votre post.

Vous pouvez modifier votre post en cliquant sur le lien en haut de page, indiquant « Vous avez (une ou plusieurs) publications en attente d'approbation ».



Vous avez 2 publications en attente d'approbation



Vous arrivez alors sur la page « **Publications en attente** » :

Cliquez sur ... puis sur **Modifier la publication**.
Ajoutez comme premier mot de votre post le **mot-clef** en majuscule.

Cliquez sur **Enregistrer**.

Votre publication sera ensuite validée par l'un des membres de l'équipe de gestion du groupe.



En tant que COMMENTATEUR d'une publication : Avant de poster un commentaire :

- **Merci de lire les commentaires déjà publiés** : vous y trouverez des précisions apportées par l'auteur suite à sa publication initiale, comme suite à certains commentaires.
- **Merci de vérifier votre intention**, surtout si vous ressentez comme une « urgence » à écrire, signal que vous avez sans doute vous-même besoin d'empathie par rapport à cette publication.
- **Merci de rédiger** votre commentaire **en prenant en compte le mot-clef** de la publication que vous commentez.

- Si l'auteur a indiqué **INFORMATION** en début de sa publication, c'est le signe qu'il a un élan de **partage** et de **contribution** en communiquant cette information : vous pouvez alors communiquer avec lui en indiquant comment vous vous sentez en recevant cette information et quels besoins cela rejoint (ou pas) chez vous.
- Si l'auteur a indiqué **CELEBRATION** en début de sa publication, c'est le signe qu'il a **l'élan de partager sa joie** ou **sa tristesse** en lien avec une situation vécue.

En CNV, le processus de Célébration inclut la célébration des joies ET des peines et le **deuil** est un type de célébration.

Si vous souhaitez partager votre tristesse pour une perte, sans avoir besoin d'empathie, vous êtes invité à indiquer comme titre de votre post : **CELEBRATION (deuil)**.

Si vous souhaitez qu'on mesure votre tristesse par rapport à ce deuil, vous êtes alors invité à plutôt commencer votre post par le mot-clef **EMPATHIE**.

Selon la demande à la fin de sa publication, vous pouvez :

- vous relier aux sentiments et besoins qui sous-tendent sa célébration
- lui indiquer comment vous vous sentez après l'avoir lu, quels besoins cela rejoint (ou pas) chez vous ou répondre à toute autre demande qu'il aura pu faire à la fin de sa publication

- Si l'auteur a indiqué **EMPATHIE** en début de sa publication, c'est le signe qu'il vit quelque chose comme inconfortable pour lui et qu'il **serait doux à son cœur d'être entendu, accueilli et rejoint dans ce qu'il vit intérieurement, côté sentiments et besoins**, en lien avec cette situation.

Notre expérience est que nous pouvons avoir de la difficulté à être en empathie (à mettre entre parenthèses ce que nous nous disons et ressentons pour nous mettre à l'écoute de ce qui se vit en l'autre) pour différentes raisons.

Voici une astuce (inspirée par Yves le M) pour identifier ce qui peut faire obstacle à une connexion empathique : il s'agit de l'acronyme **J.A.R.D.I.N.E.R.**, qui nous invite à vérifier quels outils nous utilisons pour "jardiner" au niveau relationnel et nous rappelle ceux qui diminuent nos chances que l'autre se sente rejoint côté empathie... :

- **Jugement**, évaluation, étiquettes : « *tu es bien [adjectif] de* », « *les gens qui font ça sont* », « *c'est mal/bien de* »
- **avis**, conseil, trouver une solution : « *tu devrais...* », « *je trouve que tu...* », « *pourquoi n'essaies-tu pas de...* », « *connais-tu l'approche de...* »
- **Reproche** : « *tu n'aurais pas dû...* », « *à ta place je n'aurais jamais fait ça...* »
- **Diminuer** l'importance d'une situation : « *je crois que ce n'est pas si grave, tu sais...* »
 - Dramatiser : « *c'est vraiment terrible ce qui t'arrive...c'est une horreur...* »
- **Interprétation**, croyance : « *on dirait bien que ta situation parle de [histoire que nous projetons sur les faits évoqués]* », « *il semble que cette personne fait miroir à ton comportement personnel* », « *de toute façon, on attire les situations selon ce que l'on fait* »
 - Impression : « *j'ai l'impression que tu...* » « *je sens que tu...* »
 - Investigation : « *je me demande pourquoi tu...* » « *qu'est-ce qui fait que tu...* »
- **Narration**, histoire personnelle, anecdote « *c'est comme moi, ça m'arrive tout le temps ce que tu racontes !* », « *ça me rappelle la fois où j'ai...* »
- **Empathie à un tiers** : lorsque je me mets en empathie avec la personne qui est le stimulus pour l'auteur de la publication « *tu sais, je comprends bien pourquoi il fait ça... on dirait qu'il se sent triste parce qu'il a besoin de compréhension de ta part...* »
- **Rassurer**, consoler « *ça va aller tu sais...* », « *tiens bon, c'est une étape...* », « *je fais un gros câlin à ton cœur endolori* », « *je t'envoie plein de bonnes ondes...* »

Comme le dit Yves « *Avant de répondre, je vérifie si je ne suis pas en train de "jardiner". Ça m'aide à faire le tour de toutes mes réponses-réflexes. Ainsi je reste attaché à me connecter à l'autre avant, éventuellement, d'exprimer mon "jardin", s'il est d'accord que je le fasse .* »

Par ailleurs, **si vous n'avez pas une idée claire de ce qu'est l'empathie en CNV**, merci de **regarder cette vidéo de Marshall Rosenberg** avant d'interagir dans ce groupe avec les personnes en ayant fait la demande : https://www.youtube.com/watch?v=uzCm6K_tSyc

Pour rappel, **dans l'empathie telle que nous la pratiquons en CNV**, nous veillons à **porter notre attention** tout particulièrement sur les **sentiments** et les **besoins** qu'il nous semble percevoir dans ce que partage l'auteur d'une publication. N'étant pas sûrs que ce que nous percevons est ce qui est vivant pour l'autre, nous partageons nos messages sous la **forme interrogative**.

Par exemple : « *Est-ce que dans cette situation tu te sens préoccupé (sentiment) parce que tu n'es pas sûr de pouvoir vivre la sécurité relationnelle (besoin) à laquelle tu aspirés ?* » ou « *Aimerais-tu que soit mesuré combien c'est douloureux (sentiment) pour toi de vivre une situation dans laquelle tu ne vis pas, pour le moment, la sécurité relationnelle (besoin) que tu aimerais goûter ?* »

Dans tous les cas, un petit pas précieux pour une connexion de qualité avec la personne qui a posté quelque chose est dans un premier temps, de **vérifier avec elle si vous avez correctement compris** :

1) ce qu'elle exprime **2)** ce qu'elle aimerait, et **3)** d'attendre son retour avant de continuer à écrire.

- Si l'auteur a indiqué **DEMANDE** en début de sa publication, c'est le signe qu'il a déjà reçu de l'empathie pour la situation qu'il évoque et qu'il cherche à présent à **faire un pas concret vers le nourrissement de ses besoins dans cette situation**. Suivant ce qu'il demande, vous pourrez lui partager votre expérience en pareille circonstance, éventuellement lui exprimer ce que vous feriez à sa place, en lui indiquant ce que vous imaginez que cela nourrirait comme besoins pour vous.

Merci d'éviter les « *tu devrais...* », « *il faudrait que tu...* », ou autres formes d'injonctions, dont nous avons l'expérience qu'elles ne soutiennent pas une qualité de connexion où chacun se sent libre de

faire ses propres choix. S'il vous vient à l'esprit une phrase du type « *tu devrais faire ça...* », nous vous invitons à regarder quels besoins sont rejoins chez vous par cette stratégie-là et à les exprimer ensuite sous une forme qui laisse à l'autre sa liberté de choix : « *Je me dis que, si tu faisais ça, cela pourrait peut-être te permettre de nourrir tes besoins de [b1] et [b2] : qu'en dis-tu ?* »

L'équipe de gestion de ce groupe se réserve le droit de supprimer tout commentaire qui contiendrait des insultes ou toute forme d'expression d'une violence non traduite par son auteur en une expression au service de la vie.

SUPPRESSION DE PUBLICATIONS

Il peut arriver qu'un membre souhaite supprimer une publication, une fois qu'il a reçu des échanges avec les membres du groupe ce qu'il souhaitait vivre : empathie, soutien, idées, etc.

Ce n'est cependant pas notre préférence, l'intention du groupe étant de pouvoir intégrer la CNV à la fois en intervenant dans les échanges mais également par la lecture de publications dans lesquelles on n'intervient pas.

Notre demande est donc, si vous souhaitez supprimer une publication que vous avez postée :

- de ne pas le faire simplement par confort (« j'ai eu ce que je voulais, je peux le supprimer »)
- d'envoyer un message privé à Cé line (modératrice du groupe) pour l'informer que vous avez l'intention de supprimer votre publication : cela lui laissera de pouvoir recopier certains éléments pédagogiques souvent précieux figurant dans le fil des commentaires de cette publication
- de modifier votre publication en indiquant au-dessus de sa première ligne : « Je souhaite supprimer cette publication à compter du [date]. Merci aux personnes n'étant pas confortable avec ce que je le fasse de l'indiquer en commentaire, en me disant pourquoi. »

MESSAGES PRIVÉS

L'intention du groupe étant la pratique de la CNV, ses membres sont invités à échanger plutôt en commentaires publics au sein du groupe (ce qui contribue à l'apprentissage de chacun) qu'à échanger en message privé.

Si le rédacteur d'une publication le demande, car il souhaite prendre soin de son intimité et/ou a besoin d'une confiance et d'une sécurité relationnelle que ne lui offre pas l'expression devant tous les membres du groupe, **merci de ne le contacter en message** qu'après qu'il en fait la demande et après lui avoir :

- demandé au préalable en commentaire (dans le fil d'une discussion d'une publication) s'il est d'accord que vous le contactiez en message privé
- indiqué dans quelle intention vous souhaitez le faire.

AJOUT DE MEMBRES

Merci de ne pas ajouter de membre dans ce groupe Communication Nonviolente car nous avons vraiment à coeur que les demandes d'inscription soient l'expression d'un élan individuel spontané. 😊 C'est pourquoi, si faire partie de ce groupe fait joie à votre coeur et que vous aimeriez que vos ami-e-s vous y rejoignent, nous vous invitons à leur en parler, à leur en donner l'adresse afin qu'ils aient le choix de demander à en faire partie... ou pas !

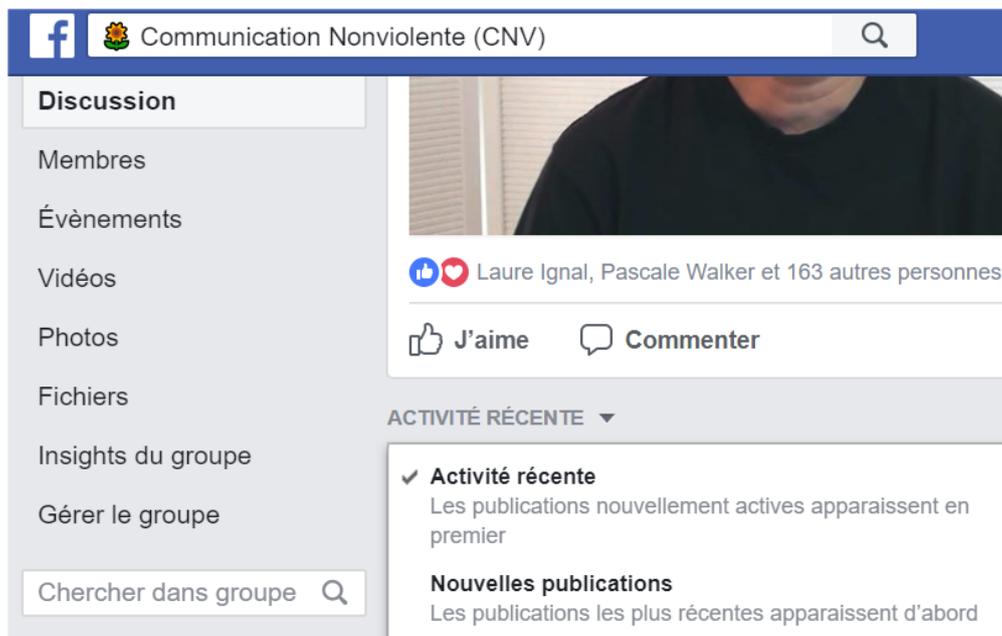
VISUALISATION DES PUBLICATIONS

VISUALISATION DES PUBLICATIONS

Voir le fil des posts par ordre chronologique ou par ordre d'activité :

Pour cela, cliquer sur le triangle pointe en bas à droite de « ACTIVITE RECENTE » et choisir l'ordre souhaité :

- **Activité récente** : voir en premier les posts dans lesquels il y a eu une activité récente (commentaires)
- **Nouvelles publications** : voir en premier les nouvelles publications. Les autres posts s'affichent dans l'ordre chronologique de leur publication.



RESSOURCES SI VOUS DECOUVREZ LA CNV

- Nous vous invitons à faire votre premier pas en faisant l'acquisition du **livre** de Marshall Rosenberg "Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs". Vous trouverez ici une bibliographie de la CNV : <https://www.cnv-ip.com/#bibliographie>
- Nous vous invitons également à regarder les **vidéos** de Marshall Rosenberg qui vous permettront d'avoir une première idée de ce qu'est la CNV : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLD4EA7E0148B8AF5A>
- Vous trouverez un aperçu du processus de la CNV dans le **Memento gratuit** créé par Issâ Padovani, formateur certifié du CNVC : <https://aucoeurduvivant.kneo.me/shop/view/CNV-G-0002>

- Vous pouvez suivre les **parcours en ligne** du **Club CNV** animé par Issâ Padovani : <http://www.club-cnv.com/> qui proposent **des modules et parcours en ligne sur la CNV**.

Nous vous invitons aussi à en **découvrir la pratique lors des formations** animées par des formateurs et formatrices certifiés du CNVC :

- En France : <http://www.cnvformations.fr/>
- En Belgique : <http://www.cnvbelgique.be/>
- En Suisse : <http://www.cnvsuisse.ch>

Après avoir participé au moins à un module d'initiation à la CNV avec des formateurs ou formatrices certifiés du CNVC, vous pouvez entrer dans un groupe de pratique CNV près de chez vous.

Vous trouverez sur ces pages la liste des **groupes de pratique CNV** :

- En France : http://fr.nvcwiki.com/index.php/Liste_des_groupes_de_pratique/France
- En Belgique : <http://cnvbelgique.be/formations-et-formateurs/groupes-de-pratique>
- En Suisse : <http://www.cnvsuisse.ch/nos-offres/les-groupes-de-pratique>

Vous pouvez également :

- Découvrir des **illustrations des différentes facettes de la CNV** par les dessins de Léli Gribouille, sur sa page « **Apprentie Girafe** » : <https://www.facebook.com/apprentiegirafe>
- Lire La BD "**Enquête sur les Émotions, tome 2 : À la source des émotions, les besoins**", réalisée par Armella Leung et Issâ Padovani. Vous trouverez entre autres dans cette BD une "Carte pour trouver les besoins cachés" que nous estimons très précieuse :
https://conscience-quantique.com/boutique/index.php?id_product=24&controller=product&s=0656406

Par ailleurs, vous trouverez dans la **rubrique "Fichiers"** un document intitulé "**CNV_Engagements dans la relation à autrui_MK.pdf**", crée par Miki Kashtan (formatrice certifiée du CNVC) dans lequel elle écrit :

- **les engagements** qu'elle souhaite prendre envers elle-même et autrui dans la relation
- **les moyens** qu'elle souhaite mettre en œuvre lorsqu'elle se voit en difficulté pour les vivre.

Nos besoins de clarté, de sens et d'inspiration sont très nourris par ce texte et nous avons le rêve que les échanges dans ce groupe se vivent de cette façon.

Nous invitons chaque membre de ce groupe à le lire et à vérifier si son contenu fait sens pour lui.

Ce document peut être à la fois :

- **une source d'inspiration** pour chacun
 - **une référence commune sur laquelle nous pourrions prendre appui**, en particulier si nous voyons qu'un membre du groupe est en train de perdre les moyens de les incarner, sans voir qu'il est en train de le faire.
- Si nous constatons qu'un membre ne respecte pas cette vision et ne manifeste pas l'élan de le faire même après que les gestionnaires du groupe aient échangé avec lui, nous nous permettrons, après l'en avoir informé, de le retirer du groupe.

Vous trouverez également dans la **rubrique « Fichiers »** un document intitulé « **Écueils principaux dans l'usage de la CNV_MK.pdf** », texte de Miki Kashtan évoquant les principaux écueils auxquels une personne commençant l'apprentissage de la CNV peut se heurter (parfois même sans s'en rendre compte) et qui peuvent, non seulement entraver son intégration du processus, mais le rendre insupportable à son entourage.

ANIMATION DE CE GROUPE

- 🌟 L'**administration** de ce groupe est assurée par **Issâ Padovani**,
Formateur certifié du Centre pour la Communication Nonviolente.
Vous pouvez cheminer en ligne avec Issâ avec les modules et parcours proposés dans le Club CNV
<http://www.club-cnv.com> et trouver diverses ressources sur son site dédié à la CNV : <http://www.cnv-ip.com>
- ✅ Une **modératrice** intervient au niveau des commentaires sous les publications lorsque ceux-ci s'éloignent de la Charte du groupe :
 - Cé line

De tout coeur, nous vous souhaitons le meilleur au sein de ce groupe !

16 février 2022,

L'équipe d'animation du groupe 🌻 Communication Nonviolente (CNV)