

Prérequis :

Être engagé-e sur le parcours ou avoir suivi au moins 20 jours de stage CNV et ces 20 jours sont effectués à la date de la demande d'inscription. Ces 20 jours sont des stages dont l'intention première est d'intégrer la CNV :

- Modules de base (une ou plusieurs fois) ;
- Au moins 4 des thèmes suivants : auto-empathie, empathie, colère, honte, culpabilité, dire et entendre un non, la gratitude, les croyances, expression authentique ;
- Parcours long : AI-CNV, médiation CNV ;
- Stages intensifs CNV : IIT, EIC ;
- Autres stages et cursus d'intégration : préciser les thèmes abordés dans le tableau « Suivi du parcours ».

Ne sont pas considérés comme valides les stages qui s'appuient sur la CNV pour aborder d'autres approches, les cercles restauratifs.

Sur ces 20 jours, au moins 16 jours ont été suivis en présentiel.*

*Au sujet des formations en distanciel : notre préférence est que les 20 jours soient suivis en présentiel, nous vous encourageons à refaire les modules de base si vous n'avez pas d'accès facile aux grands thèmes.

Pour les personnes qui habitent loin (Dom-Tom, Afrique), et au vu de la difficulté d'accès à des formations en CNV, le nombre de jours en présentiel peut être réduit à 12 jours.

Durée : 35,00h - 4,5 jour(s)

Objectifs :

- Discerner depuis quel lieu intérieur l'on parle : lieu défensif, lieu agressif, lieu tranquille, etc.
- Mesurer l'impact de ses blessures sur soi et ses relations (proches, équipes, public, clients, réseau, etc.).
- Accueillir ses émotions avec ouverture et bienveillance sans y être identifié/e.
- Réaliser que prendre soin de ses blessures est un « acte politique révolutionnaire » (selon la formule de Marshall Rosenberg) au service de la communauté.
- S'exercer à revenir à sa nature véritable, tout en accueillant et transformant les traumatismes liés à la façon dont on a collectivement appris à considérer l'être humain.

Contenu :

Jour 1

- Prise de contact et accueil des stagiaires ; partage des objectifs
- Formation des groupes de compagnonnage et de service
- Exercice sur le « langage de la présence » et mise en lien avec ses perceptions corporelles
- Reconnaître les différentes parties de soi dans un contexte donné
- Clôture et digestion de la journée en groupes de compagnonnage

Jour 2

- Exercice de réflexion sur la violence
- 2 séances d'accompagnement individuel ; débriefing
- Exploration de ses réactions réflexes face à la violence
- Exercice sur l'expression de la gratitude à soi-même
- Clôture et digestion de la journée en groupes de compagnonnage

Jour 3

- Exercice sur sa capacité à vivre les paradigmes chacal et/ou girafe sans être identifié/e à aucun des deux
- 2 séances d'accompagnement ; débriefing
- Exercice sur les conséquences d'un système d'éducation punitif sur l'être humain
- Clôture et digestion de la journée en groupes de compagnonnage

Jour 4

- Vision psycho-sociologique des blessures dites individuelles
- 2 séances d'accompagnement ; débriefing
- Apprivoiser la peur de l'intensité
- Se relier à ce qu'on souhaite voir advenir dans notre société sur le plan de l'éducation
- Clôture et digestion de la journée en groupes de compagnonnage

Jour 5

- Bilans personnel et collectif des apprentissages et acquis, questions/réponses sur les activités vécues
- Exercice de remémoration
- Prochains pas
- Place du marché
- Clôture, bilan global et informations sur la suite du parcours

NB. Il est possible que, suivant la réalité vécue dans le groupe et constatée par les formatrices, les thèmes mentionnés soient abordés dans un ordre différent, voire complétés ou changés.