



# Communication NonViolente (CNV)

## Un art de vivre avec soi-même et avec les autres

### Stages d'approfondissement à GARDANNE

#### L'AUTO EMPATHIE

#### vers une présence responsable

#### du samedi 8 au lundi 10 NOVEMBRE 2025

### 3 jours pour approfondir la CNV à GARDANNE (13)

Séminaire animé par Anne CHARBONNEL, formatrice certifiée du CNVC formée à la médiation CNV, et praticienne en Accompagnement Individuel avec la CNV.

#### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant approfondir l'intégration de la « Communication NonViolente » dans ses relations sociales, sa pratique professionnelle ou personnelle.

**Pré-requis : avoir suivi les 3 modules de base** (Introduction à la Communication NonViolente) avec un.e formateur/formatrice certifié.e du CNVC. Suite aux modules de base, les modules d'approfondissement permettent d'une part de mieux intégrer les acquis, d'autre part de les approfondir et de les consolider grâce à des mises en situations de plus en plus complexes.

#### QUE DESIGNONS NOUS PAR L'EXPRESSION AUTO EMPATHIE ?

« Lorsque nous exerçons une violence intérieure à notre propre égard, il est difficile d'éprouver une bienveillance véritable vis-à-vis des autres »  
Dr Marshall B. Rosenberg

L'auto-empathie est la capacité à se mettre à l'écoute de soi et est au cœur même du processus de Communication NonViolente. Cette forme d'écoute intérieure, avec une attention aux ressentis et aux besoins, est non seulement une possibilité de créer plus de sérénité mais aussi un ressourcement.

Cette étape est fondamentale car ce n'est qu'à partir de ce calme intérieur que des dialogues constructifs peuvent être menés et des solutions satisfaisantes émerger. Surtout dans des situations difficiles.

En clarifiant sur ce qui est en jeu dans l'instant, l'auto-empathie accueille l'émotion et permet à la personne d'accéder à nouveau à ses ressources, de prendre ses responsabilités et dès lors de pouvoir s'exprimer avec authenticité. L'écoute avec ouverture et respect, base de la résolution du conflit, peut alors se vivre avec la prise en compte des besoins des uns et des autres.

#### QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ?

- 📌 Créer la disponibilité intérieure, et le recul nécessaire pour pouvoir rester présent à soi et à l'autre dans les dialogues et/ou les accompagnements
- 📌 Augmenter sa stabilité émotionnelle, en particulier lorsqu'on ressent des doutes, des regrets, des tiraillements intérieurs - ou face aux situations de détresse, de désaccord ou de conflit
- 📌 Se ressourcer tout au long de la journée pour augmenter son énergie interne et son potentiel en prenant de petits moments d'écoute de soi en conscience

#### A L'ISSUE DE CETTE FORMATION, LE STAGIAIRE AURA DES REPÈRES POUR :

- 📌 Rester avec soi-même et les émotions que l'on vit, plutôt que d'être dans le jugement vis à vis de soi, ou de chercher à minimiser ou à ignorer
- 📌 Optimiser sa capacité à se donner de l'écoute pour sortir des schémas habituels de colère, culpabilité ou de situations où l'on se sent victime et impuissant
- 📌 Garder une plus grande autonomie dans la relation avec soi-même tout comme une attitude responsable et pro-active dans les relations.
- 📌 Identifier ses propres difficultés à rester dans l'empathie avec son interlocuteur et les transformer

#### QUI EST LA FORMATRICE ? Anne Charbonnel

« Après 25 ans en école primaire avec la pédagogie Freinet (portant les valeurs d'autonomie, de coopération, d'expression libre, de créativité, de communication) et avoir partagé une direction collégiale au sein de l'école, j'ai pu expérimenter comment exercer le pouvoir 'avec' l'autre plutôt que le pouvoir 'sur' l'autre. J'ai maintenant plaisir à partager la CNV en formation, accompagnement individuel et médiation, afin de permettre que se vivent des relations plus apaisées avec soi-même et avec les autres, et que se développe plus de compréhension mutuelle ».

Anne CHARBONNEL formatrice certifiée du CNVC est à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Merci de compléter et de me renvoyer par mail cette page 2 de ce bulletin de Pré inscription.

A réception de votre envoi, vous recevrez

- un **contrat** de formation, le **règlement intérieur**, et le **programme** détaillé de la formation.

Pour valider votre inscription, il vous faudra alors de me renvoyer par mail

- **le contrat de formation, et le règlement intérieur signés et datés**
- **accompagnés des chèques correspondant à la totalité du tarif mentionné ou conclu avec Anne Charbonnel, soit deux chèques : un chèque d'arrhes (de 30 %) valant réservation ET un chèque du solde (de 70 %).** Les chèques sont gardés en dépôt et encaissés au plus tôt le premier jour du stage concerné.
- Les chèques sont à libeller à l'ordre de « **Anne Charbonnel** » et à envoyer à l'adresse suivante : **Anne Charbonnel - 11 allée du gymnase - Quartier Bompertuis - 13120 Gardanne**
- Il est possible de régler les arrhes par virement (dans ce cas, merci de me demander le RIB)
- Veuillez noter que les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Si le stage est complet, vous serez prévenu(e).

Si vous avez des questions préalables, nous vous invitons à un échange téléphonique (06 29 73 34 73) ou par courriel [annecharbonnel4@gmail.com](mailto:annecharbonnel4@gmail.com) avec Anne Charbonnel.

### Bulletin de PRE inscription

**Je soussigné.e** NOM ..... Prénom .....

Adresse postale .....

Code postal ..... Ville : .....

Tél portable (ou fixe) ..... e-mail .....

Votre activité principale .....

Vos attentes pour cette formation .....

.....

.....

J'ai déjà suivi des formations à la Communication NonViolente ? Oui Non

Si oui, lesquelles, quand et avec qui ? .....

**Je souhaite recevoir un contrat de formation pour m'inscrire à la formation "L'Auto Empathie, vers une présence responsable".** Pré requis : avoir suivi les 3 modules de base (Introduction à la Communication NonViolente) avec un.e formateur/formatrice certifié.e du CNVC.

LIEU de la formation : GARDANNE

HORAIRES - 9h30 - 18h (soit 7 heures par jour) - Pause déjeuner d'1h15 environ. Le dernier jour la formation se terminera à 17h15

Cocher la case correspondant à votre choix de dates :

**du samedi 08 au lundi 10 NOVEMBRE 2025**

**TARIFICATION :** (hors repas - hors hébergement)

**Tarifs "PARTICULIERS" :** ceux-ci s'appliquent aux personnes assurant le coût de la formation sur leurs deniers personnels.

**Tarifs "PRO" :** ceux-ci s'appliquent aux libéraux ou très petites associations ou TPE pour qui le coût de la formation est pris en charge par la structure. Consultation préalable requise.

(Anne Charbonnel +33 6 29 73 34 73)

**Tarifs "ENTREPRISES" :** nous consulter pour un devis.

Pour info : Anne Charbonnel est Organisme de Formation enregistré sous le numéro 93131519013 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) et n'est pas référencée Qualiopi ni Datadock et à ce titre aucune prise en charge OPCO ne sera possible.

Par ailleurs, en tant que dirigeant d'entreprise (SAS, SASU, SARL, ...) un crédit d'impôt formation est possible : <https://www.economie.gouv.fr/entreprises/credit-impot-formation-dirigeants-chef-entreprise>

*Si un tarif unique peut faciliter l'organisation du stage, cela ne me permettrait pas de vivre autant que je le souhaite l'inclusion et la diversité auxquelles j'aspire. Je souhaite faciliter l'accès à la CNV à un plus grand nombre, et j'ai conscience que pour certaines personnes un tarif unique est supérieur à leurs moyens financiers, ce qui peut les conduire à s'exclure d'elles-mêmes.*

*Dans ce contexte je propose une tarification spécifique avec des tarifs « solidaires » repris dans le tableau ci-dessus. Vous pouvez aussi devenir contributeur en décidant d'ajouter + 5€/+10€/+autre montant à votre tarif.*

*Anne Charbonnel.*

**Si mon choix se porte sur le TARIF SOLIDAIRE (selon ma situation – PRO ou PARTICULIERS - et dans la fourchette proposée dans le tableau repris ci-dessus) je contacte préalablement Anne CHARBONNEL avec l'intention de trouver une solution convenant aux deux parties, en fonction des besoins de chacun.**

**(J'entoure la case correspondant à mon choix)**

Tarif PRO standard : Entreprises, professions libérales Nous consulter pour la convention	Tarif PRO solidaire  concertation préalable requise	Tarif CONTRIBUTEUR  Je choisis de payer un peu plus pour soutenir un tarif solidaire	Tarif "PARTICULIERS"  Coût assuré sur vos deniers personnels	Tarif solidaire "PARTICULIERS"  concertation préalable requise
510 € (150 + 360 €)	entre 340 € et 460 €	+ 5 € / + 10 € ou autre contribution	280 € (80 + 200 €)	entre 185 € et 250 €

**Tarifs "ENTREPRISES" :** nous consulter pour un devis.