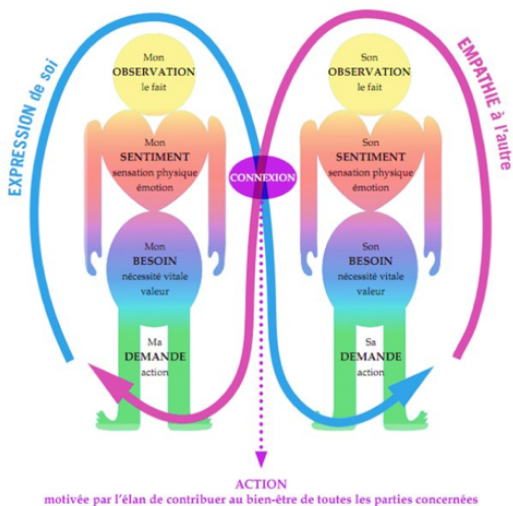


Modules 1, 2 et 3 de Communication NonViolente – Avec Christophe Vincent

Stage résidentiel du jeudi 18 au mardi 23 juin 2020 – Espace de la Source (34390)

La Communication NonViolente
selon le processus de Marshall Rosenberg Ph.D.



Module 1 - Introduction à la CNV

- Se relier à l'intention de la CNV
- Découvrir le processus de la CNV
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- Identifier les 4 manières de recevoir un message
- Exprimer un remerciement

Module 2 - L'ouverture au dialogue



- Approfondir l'auto-empathie
- Repérer nos habitudes d'écoute
- Écouter avec empathie ce qui se passe chez l'autre,
- Apprendre à faire des demandes claires pour établir le lien avec l'autre
- Amorcer la danse du dialogue

Module 3 - La pratique du dialogue



- Ancrer l'intention du processus, la conscience des choix et la responsabilité
- Approfondir l'auto empathie et l'empathie
- Pratiquer le dialogue avec l'attention portée au rythme
- Apprendre à partir de nos blocages et difficultés
- Être à l'aise pour entendre et exprimer un "non"

Dans ce stage, je souhaite nous permettre de vivre :

- La connexion et la complicité, le rire et la légèreté
- Un cadre qui favorise l'expression authentique et vulnérable de chaque être
- Une atmosphère dans laquelle l'affectivité peut se vivre de manière naturelle et simple
- L'acceptation de nous-mêmes tels que nous sommes
- Une expérience où chacun-e peut sentir son appartenance au groupe : « j'appartiens juste parce que je suis ici », au-delà de toute caractéristique ou réalisation personnelle
- L'acceptation de « l'erreur » : peu importe si je suis dans le « correct », si j'y arrive ou non, c'est le plaisir d'expérimenter (et de vivre) qui est le plus important. Comme dit Michelle Guez (formatrice CNV) : "quand je me plante, je pousse !"

Pour cela, je faciliterai : des exercices ludiques, des moments de connexion profonde, des temps théoriques, des pratiques corporelles et des temps de questions-réponses.

NB : pour pratiquer les activités proposées, il n'y a ni limite d'âge ni compétence ou connaissance particulière demandée. **Bienvenue !**

Dates et horaires

Début : jeudi 18 juin à 9h30 (arrivée possible la veille dès 17h30)

Fin : mardi 23 juin à 17h30 (nuitée supplémentaire possible sur demande)

Le stage aura lieu à l'Espace de la Source (34390 Vieussan)

Gare SNCF la plus proche : Bédarieux

Site : <http://espacedelasource.com/acces-a-la-source/>

Plan : <https://frama.link/T6Mb7qDM>

Hébergement et restauration

Le stage aura lieu en résidentiel et nous serons hébergés sur le lieu pendant toute sa durée.

Voici les tarifs, par personne en fonction de votre choix d'hébergement et de restauration.

PC = pension complète (petit-déj, déjeuner, diner), DP = demi-pension (petit-déj et déjeuner)

- En camping (votre propre tente ou véhicule) - PC : 280 € - DP : 200 €
- En tente safari partagée à deux - PC : 340 € - DP : 280 €
- En tente safari seul - PC : 430 € - DP : 370 €
- En yourte partagée à deux - PC : 460 € - DP : 400 €

Pour tout renseignement et pour réserver, contactez Kiet : espacedelasource@gmail.com

Participation financière et inscription

Après avoir lu la section « parlons d'argent » remplissez le formulaire d'inscription ici :

<https://framaforms.org/inscription-pour-un-stage-avec-christophe-vincent-1566152009>

Parlons d'argent

Mon intention est d'aider chaque personne à **prendre consciemment son pouvoir et sa responsabilité pour et par l'usage de son argent.**

Depuis plusieurs années, je réfléchis et expérimente beaucoup sur :

- Notre rapport à l'argent : avons-nous des problèmes d'argent ou un problème *avec* l'argent ?
- Nos croyances : à quoi avons-nous associé l'argent ? à notre valeur en tant qu'individu ? à notre sécurité ? à notre liberté ? est-ce que cela nous soutient ou est-ce que cela nous dessert ?
- La « conscience du manque » (j'ai peur) et la « conscience d'abondance » (j'ai confiance)
- Notre responsabilité de choix dans l'utilisation de l'argent : quelles sont nos priorités dans la vie ? Notre argent les sert-il ? Notre usage de l'argent nous donne-t-il de la joie ?
- Le déploiement de notre créativité pour générer des ressources (demande d'aide aux amis, paiement échelonné...) et proposer des solutions alternatives (troc, échanges de compétences...).

J'ai été très inspiré par la manière dont Marshall Rosenberg parle de l'usage de l'argent. Il dit :

- Transformez le concept de « valeur » en arrêtant de croire que quelque chose « vaut » quelque chose : Voulez-vous vivre dans un monde dans lequel les gens qui ont quelque chose qui pourraient aider la famille de quelqu'un, ne le donnent que si vous leur donnez de l'argent ?
- o Ne « payez » jamais d'argent pour quoi que ce soit : donnez de l'argent pour servir la vie d'une manière qui vous convient. « Je donne de l'argent pour aider les gens à faire ce qu'ils veulent faire. Si ce qu'ils font enrichit ma vie, j'aimerais leur donner de l'argent pour qu'ils continuent à donner cela aux autres. »
- Ne faites jamais rien pour l'argent. La vie est trop courte. Ne faites jamais payer pour quoi que ce soit que vous faites : demandez de l'argent aux gens pour vous aider à faire ce que vous voulez faire. Faites ce qui fait sens pour vous et ensuite demandez l'argent dont vous avez l'usage pour faire cela. Ne dites pas : « Je te donnerai ce que je trouve précieux uniquement si tu me donnes de l'argent. » mais « Je serai joyeux de te donner ce que j'ai à offrir et je serais ravi que tu me donnes de l'argent pour que je puisse continuer de le donner à d'autres. »

Je vais donc pouvoir animer ce stage avec vous car d'autres personnes m'ont donné de l'argent avant pour que je puisse le faire. Vous n'allez pas me « payer ». Si vous me donnez de l'argent, ce ne sera pas pour le stage que vous aurez vécu, qui sera alors déjà dans le passé, mais pour m'aider à construire mes futurs projets (dont les stages à venir...).

Je fais ce choix car je veux vivre dans un monde dans lequel l'argent est utilisé de cette manière.

Pour évaluer ce que j'aimerais recevoir à la fin du stage, je tiens compte à la fois :

- o De mon investissement financier dans ma formation initiale et ma formation continue, qui me permettent de proposer ces Arts de Vivre avec la qualité que je souhaite y mettre.
- o Du temps de préparation pendant lequel je n'ai donc pas d'autre activité rémunératrice.
- o Des coûts que j'ai (dépenses pour le stage, dépenses mensuelles)

- Des projets et rêves que je souhaite financer.

Je vous donne donc 2 indicateurs :

- **La somme minimum que j'aimerais recevoir par participant : 90€ par jour.** Si tout le monde donnait au moins cette somme, je serais tranquille pour financer la suite de mes projets.
Je serais ravi que les personnes qui le souhaitent puissent contribuer en donnant plus que cette somme. C'est une forme de solidarité qui permet de soutenir les personnes qui choisiraient de donner moins et de me soutenir dans les projets que je souhaite développer.
- **La somme moyenne que j'aimerais recevoir par participant : 125€ par jour.** Si tout le monde donnait au moins cette somme, je pourrais investir dans des projets plus coûteux et qui nécessitent plus de préparation non-rémunérée.

De manière concrète :

À la fin du stage, après avoir vous-même vécu ce que je souhaite offrir au monde, et dans un espace complètement ouvert à votre réponse authentique, je vous inviterai à vous demander et à vous laisser sentir : « Ai-je de la joie à donner de l'argent à Christophe pour le soutenir dans ses futurs projets ? Et si oui, combien ai-je envie de lui donner ? » (Tout en prenant aussi en compte vos besoins et ressources).

J'aurai alors plaisir à entendre ce que vous aurez de la joie à me donner. Et s'il y a un inconfort, pour vous et/ou pour moi, je suis certain que nous pourrons en parler 😊

Concernant l'inscription au stage :

Je ne souhaite plus demander de chèque d'arrhes ni faire signer des bulletins d'inscriptions avec des conditions financières en cas d'annulation. Ce fonctionnement n'a jamais vraiment été aligné avec ce qui m'anime le plus et je l'utilisais à défaut de trouver mieux. Et grâce à l'ami Kévin Dancelme, (aussi formateur du CNVC), j'ai trouvé !

A partir de maintenant, je choisis de croire que si vous faites la démarche de vous inscrire, c'est que vous souhaitez réellement participer, donc que vous ferez le choix d'être présent pour la formation.

Et que vous ferez ce choix, non par contrainte d'engagement financier via un chèque d'arrhes, mais bien en étant animé par l'envie de participer au stage et par celle de prendre soin de l'énergie mise dans son organisation.

Quand quelqu'un annule sa participation à la dernière minute, vu qu'il y a un nombre limité de places et que ces stages sont très souvent complets, il est souvent trop tard pour contacter les personnes sur liste d'attente (et quand c'est possible, ça demande beaucoup de temps et d'énergie).

Je vous invite donc à considérer votre inscription comme un engagement réel avec vous-même, avec moi et avec le groupe qui sera le vôtre, et à faire tout votre possible pour honorer cet engagement.

Cette manière d'être et de faire rejoignent la raison d'être de la CNV : soutenir l'émergence d'un monde dans lequel **les besoins de chaque être sont pris en compte**, et où chacun agit librement à partir de sa joie à contribuer au bien-être (le sien et celui des autres). 😊

Christophe Vincent

Qui suis-je ? La question est bien vaste pour y répondre en quelques lignes...

Je suis Christophe, celui qui marche pieds nus et reste en débardeur même quand il neige l'hiver, celui qui adore chanter, celui qui danserait jusqu'à la fin des temps, celui qui aime vivre, jouer, rire, ...

Ce que je choisis de vivre et de transmettre, ça je le sais !

La joie d'être vivant, le goût de la présence à l'instant, la merveille de sentir son corps de l'intérieur, de le laisser être mouvement, le délice d'une musique qui traverse le cœur et touche l'âme dès la première note, le plaisir du silence pleinement vécu, l'intensité de la rencontre de cœur à cœur avec l'autre !

Pour en savoir plus, c'est ici : <https://www.christophevincent.com/>