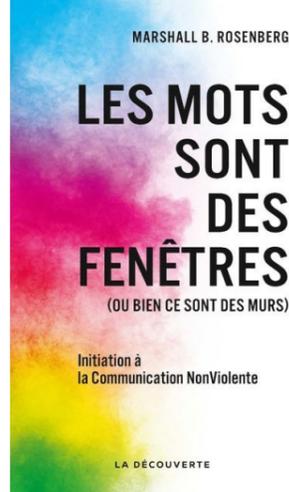


# CNV

## COMMUNICATION **NON VIOLENTE**

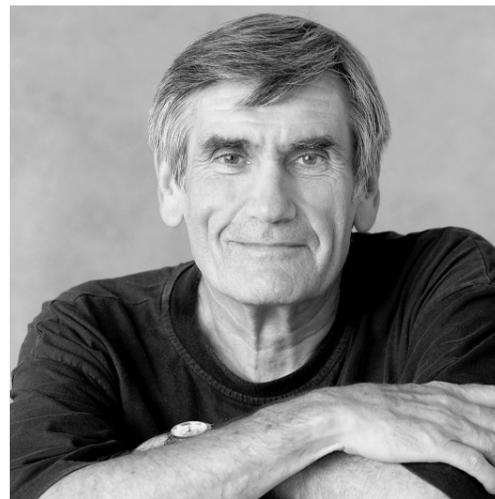


La NON VIOLENCE ça commence par soi-même !



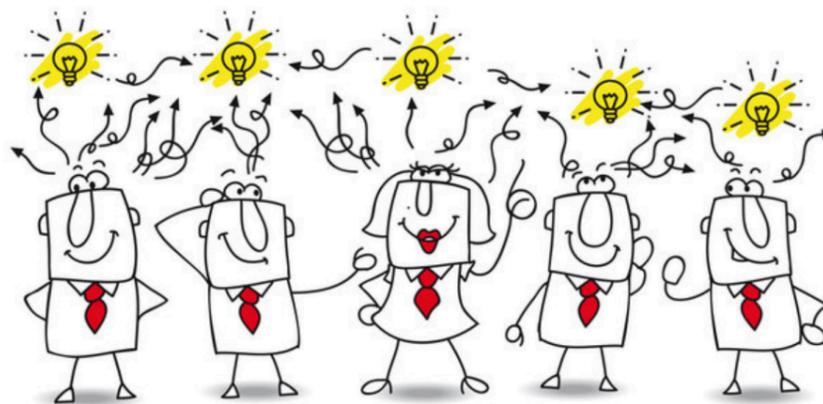
Chaque fois où j'ai été « moins que parfait » j'ai à choisir entre me haïr ou apprendre à embellir ma vie.

apprentie-girafe.com



**« LA VIOLENCE, QUELLE QUE SOIT SA FORME, EST UNE EXPRESSION TRAGIQUE DE NOS BESOINS INSATISFAITS. »**

*Marshall B. Rosenberg*



4 façons d'accueillir un message difficile :



Au-delà de la méthodologie, Marshall B. Rosenberg propose une attitude, un chemin de vie qui bouleverse les paradigmes et permet un nouveau langage avec lequel chacun peut se donner le maximum de chances d'obtenir ce qu'il souhaite. Il laisse derrière lui un réseau mondial de la CNV qui agit pour diffuser ce processus vecteur de changement social et de paix. Les enfants entrent facilement dans le processus. => apprentie-girafe.com crée, diffuse et rend accessible à tous des ressources au service du développement des compétences émotionnelles et relationnelles afin de transformer les conflits et mieux se comprendre.

## LE POUVOIR DES ÉMOTIONS PARTAGÉES...

Docteur en psychologie clinique à l'université du Wisconsin, Marshall B. Rosenberg a écrit de nombreux livres. Il s'est inspiré de Carl Rogers et Gandhi.

Il offre une méthodologie simple pour apprendre à communiquer sans violence (et non pas sans colère). Le concept de la CNV repose sur quatre fondamentaux: OSBD, observation, sentiment, besoin, demande. Ces 4 piliers sont directement reliés à l'empathie, à l'écoute profonde et à l'empathie pour soi-même.

**WIZZ Coaching**  
**CHRISTOPHE VANDAMME**  
**SOPHIE DAVID-AUVRAY**  
**SONIA RENAULT**  
[www.wizzcoaching.com](http://www.wizzcoaching.com)

**NOUS PROPOSONS AUX ADULTES ET AUX ENFANTS DES ATELIERS RÉCRÉATIFS ET LUDIQUES POUR SE FAMILIARISER AVEC LA MÉTHODOLOGIE DE LA CNV ; CE SONT DES IDÉES ET DES DISPOSITIONS POUR PRENDRE SOIN DE SOI, EXPLORER SES ÉMOTIONS ET SES BESOINS, MIEUX SE CONNAÎTRE ET SE RENCONTRER AU DELÀ DE SES HABITUDES RELATIONNELLES. C'EST UN VRAI MESSAGE DE PAIX. OSEZ L'ESPÉRANCE ET L'AUTHENTICITÉ !**