

# « La communication non-violente »

Avec la participation de Sonia Viciano,  
Maître praticien PNL et praticienne certifiée en hypnose Ericksonienne,  
Besançon

Développée aux Etats-Unis dans les années 60, par le docteur Marshall Rosenberg, la Communication Non Violente est un outil de communication, principalement verbal, qui vise à transformer les conflits en de simples dialogues. Dans la relation aux autres nous sommes confrontés à nos besoins, mais comme nous ne savons pas les reconnaître, et encore moins les écouter, nous avons tendance à les étouffer. Alors comment prétendre à une bonne écoute de l'autre, si nous ne savons pas le faire pour nous même ? Pour y parvenir la CNV propose d'apprendre l'alphabet d'une communication débarrassée de toute violence, à commencer envers soi-même. La technique repose sur l'application de quatre principes fondamentaux :

- 1) Toute situation doit pouvoir être observée sans juger les autres.
- 2) Chacun doit apprendre à exprimer son propre ressenti ;
- 3) à exprimer ses besoins ;
- 4) à formuler ce qu'il attend de l'autre.

La pratique permet de renoncer à tout jugement de l'autre pour sentir ce qui se passe en soi, tout en favorisant une collaboration mutuelle. Ce n'est en aucun cas une thérapie, toutefois elle peut avoir des retombées positives en terme de connaissance de soi.



**Le jeudi 25 avril 2019 à 20h  
à la salle des jardins (mairie) de Montlebon**

Entrée libre et gratuite

**Multi-Accueil Les Brindilles  
7 bis, place des minimes  
MONTLEBON**

**Contact : 06.72.03.66.24**

**Familles Rurales  
Association du Doubs  
Et les crèches Familles Rurales**

