



ASSOCIATION  
COMMUNICATION  
PACIFIQUE

## **DOSSIER DE PRESSE**

CONFÉRENCE ET FORMATIONS  
À LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

## L'ASSOCIATION

L'Association COMMUNICATION PACIFIQUE initialement appelée Association FABER & MAZLISH PACIFIQUE a été créée en 2013 afin de proposer des ateliers de communication bienveillante dans une relation adulte-enfant, en utilisant l'**approche FABER & MAZLISH**.

Trois types d'atelier ont été proposés aux parents et professionnels :

«Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent»

«Frères et soeurs sans rivalité»

«Parler aux ados pour qu'ils écoutent, les écouter pour qu'ils parlent».

Aujourd'hui plus de 20 animateurs sont formés à cette approche, et proposent des ateliers d'apprentissage.

Il y a quelques mois, l'association a souhaité diversifier les approches de communication bienveillante qu'elle propose et c'est ainsi que deux nouvelles entités ont intégré l'association et ont incité au changement de son nom. Il s'agit d'une approche réservée aux bébés, avant l'apprentissage de la parole, qui s'appelle «**Bébé Signe**»; et d'un processus de communication destiné à tous types de relation : au travail, à l'école, en famille, en négociation commerciale, dans le champ médical, politique, etc. Il s'agit de la **Communication NonViolente**, appelée plus communément : «CNV»

C'est dans le cadre du développement de cette entité, qu'une formatrice certifiée par le centre mondial pour la Communication NonViolente a été invitée à venir dispenser un cursus de formation à la CNV en Nouvelle-Calédonie.

## LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

*La CNV est basée sur les principes de la non-violence (ahimsa en sanskrit), définie comme l'état de compassion qui est naturel lorsque nulle violence n'est présente dans nos pensées ou notre cœur.*

### Le processus de la Communication NonViolente

Elle s'est appuyée sur le postulat (prouvé depuis lors par les dernières recherches scientifiques en physiologie et psychologie) que nous sommes naturellement bienveillants et que les stratégies brutales, verbales ou physiques sont les conséquences d'un conditionnement de plusieurs millénaires fondé sur l'idée que la nature humaine est «mauvaise dans son essence».

Les formes d'éducation et de communication reposant sur cette idée ont pour effet de nous éloigner tragiquement de notre nature véritable.

Le processus de la CNV nous permet de nous relier à notre élan naturel (la compréhension mutuelle, la collaboration et l'élan du cœur). Le processus nous propose de développer un vocabulaire des sentiments et des besoins pour «réapprendre» à communiquer de façon plus authentique.

Plus qu'un outil, la CNV est un art de vivre qui nous permet, en toutes circonstances, de porter notre attention sur la qualité de nos relations, sur ce qui est vivant en nous et chez les autres. Dans des situations de désaccord, de tensions, voire de conflit, nous pouvons suivre une trame concrète pour maintenir le dialogue et rechercher ensemble une solution créative en plaçant notre conscience sur :

**ce que nous observons,  
ce que nous éprouvons et ce que nous ressentons;  
nos besoins  
et nos demandes.**



## FARRAH BAUT-CARLIER



Farahh Baut-Carliier est l'une des quelques 500 formateurs certifiés du Centre mondial pour la Communication NonViolente ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)), qui œuvre pour la transformation des consciences et la diffusion de la CNV au service de la paix.

Farahh a découvert la CNV en 1999 et s'est formée en Belgique, en Suisse et en France. Elle a fait une grande partie de son apprentissage, notamment comme interprète, auprès de Marshall Rosenberg, le fondateur du processus. Elle est depuis 2009 la première formatrice certifiée au Luxembourg.

Farahh a 18 ans d'expérience dans le milieu de l'administration européenne et donne des formations dans le monde de l'entreprise et de l'enseignement. Elle accompagne des personnes en phase de questionnement et de mutation (carrière, famille, burn-out, rust-out, intégration, motivation, ...).

Traductrice de formation, elle a également traduit en français de nombreux ouvrages en CNV,

Son organisme de formation professionnelle continue GiraffFarrah Formations créé en 2012 propose un cursus de formation en CNV, ainsi que des ateliers d'exploration de la CNV dans des domaines tels que notre relation à l'argent, à la nourriture ou encore dans notre rôle de parent. Ces ateliers sont proposés en co-animation avec un formateur ou une formatrice ayant une expertise ou une solide expérience à partager dans le domaine.

Née de père européen et de mère indienne, Farrah réside au Luxembourg et travaille dans différentes parties du monde en français et en anglais et a sensibilisé et formé quelques centaines de personnes à la CNV. Elle est également membre de A-Certif, l'équipe de certification en CNV en francophonie ([www.cnv-certification.com](http://www.cnv-certification.com)) qui propose un programme de formation de formateurs en CNV.

Mariée et mère de trois enfants, elle trouve au sein de sa famille un terrain d'expérimentation continue.



*Farahh et Marshall Rosenberg, fondateur de la CNV*



# LE CURSUS DE FORMATION A LA CNV

L'association COMMUNICATION PACIFIQUE propose un cursus de 10 jours pour découvrir et approfondir le processus de la Communication NonViolente animé par Farrah BAUT CARLIER.

## Le cursus :

Il est composé de 3 modules de base et 2 modules d'approfondissement. Le cursus peut être suivi dans son intégralité ou un module à la fois, à condition de respecter les prérequis. Les participants s'engagent pour un module entier de 2 jours.

### Module 1 de base

Découvrir la Communication NonViolente :  
Présentation du processus  
Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous  
Observations / jugements; sentiments / évaluations  
Besoins / stratégies; demandes / exigences  
Les quatre manières de recevoir un message  
Exprimer un remerciement

Ce premier module est consacré à notre relation avec nous-même.

Au-delà de la présentation théorique, nous explorerons : comment transformer les jugements, les critiques que nous formulons et que nous entendons ; comment réagir autrement que par la rébellion ou la soumission lorsque nous sommes blessés ; comment prendre conscience des choix que nous avons et transformer les : «je dois, il faut» en «je choisis de, je décide de ...» ; comment être à l'écoute de nous-même et décoder les émotions et sentiments que nous vivons.

### Module 2 de base

S'ouvrir au dialogue :  
Nos modes de communication, obstacles à la relation  
Établir un lien avec l'autre en formulant une demande  
Expérimenter le dialogue en CNV  
L'auto-empathie et l'écoute empathique de ce qui se passe en l'autre

Dans ce second module, nous aborderons les modes de communication qui nous empêchent d'établir une relation vraie et nous explorerons :

comment décoder chez l'autre ce qui s'exprime derrière des mots, des attitudes ;  
comment, dans les situations qui nous préoccupent, focaliser notre attention sur ce que l'autre vit plutôt que sur ce qu'il dit ;  
comment créer ainsi une relation empathique.

### Module 3 de base

Pratiquer le dialogue :  
Dire «non» : prendre conscience de ce qui se joue en nous et traduire le refus  
Entendre «non» : l'accueillir en écoutant ce à quoi l'autre dit «oui»  
Développer la compréhension et le respect mutuels  
Le pouvoir de la célébration

Ce module nous permettra de pratiquer l'art de rester dans la relation et dans le dialogue, même lorsque nous sommes face à un refus. Nous explorerons comment accueillir un «non» et le transformer. Nous renouerons aussi avec notre élan naturel de célébration pour vivre pleinement notre vie.



## Module 4 d'approfondissement

Transformer la colère, la honte et la culpabilité au service de notre vie :

Lorsque «la moutarde nous monte au nez», plusieurs choses se passent en nous: nous sommes contrariés et sur le point de dire ou de faire quelque chose que nous allons probablement regretter. Nous sommes en contact avec une énergie puissante et nous en faisons souvent un usage destructeur qui a peu de chance de nous emmener là où nous voulons réellement aller. La culpabilité et la honte sont, tout comme la colère, des sentiments qui nous alertent que des valeurs très précieuses sont en jeu. Comprendre leur fonctionnement nous permet de les transformer et réapprendre de nouveaux réflexes lorsque nous commettons des erreurs. Une fois libéré du poids que ces sentiments nous font peser, nous nous retrouvons libres d'agir en harmonie avec nos valeurs et d'assumer pleinement nos choix.

## Module 5 d'approfondissement

Mettre nos croyances au service de notre vie et établir un dialogue avec différentes parties de soi. Certaines de nos croyances nous limitent («je n'y arriverai jamais, ça ne changera pas...») et d'autres nous transportent. Pour avancer dans notre vie et réaliser concrètement les changements durables auxquels nous aspirons, il est essentiel d'identifier toutes ces croyances, c'est-à-dire de reconnaître, accueillir et transformer celles qui nous limitent et de tirer le meilleur parti de celles qui nous transportent. Il nous arrive aussi d'être «partagé» ou encore «déchiré» à l'idée d'agir ou de choisir car une partie de nous aimerait une chose et l'autre partie aimerait autre chose... Selon les situations et les enjeux, différentes parties de nous s'expriment et nous fournissent des indications précieuses. Lorsque nous parvenons à les écouter, nous renforçons notre qualité de présence à soi.

**Le cursus de formation se déroulera sur les mois d'octobre et novembre. Pour savoir s'il reste des places, contactez : [info@communication-pacifique.nc](mailto:info@communication-pacifique.nc) ou le 800 301.**

## CONFERENCE

**Farrah Baut Carlier animera une conférence de présentation de la CNV  
le jeudi 8 octobre 2015 au Cinéma LE REX à 18h30.**

## CONTACT PRESSE

**Betty BRUNET**

**Présidente de l'Association COMMUNICATION PACIFIQUE**

**[info@communication-pacifique.nc](mailto:info@communication-pacifique.nc)**

**Tel. 800 301**



ASSOCIATION  
COMMUNICATION  
PACIFIQUE



ASSOCIATION  
COMMUNICATION  
PACIFIQUE

# CONFERENCE SUR LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

ANIMÉE PAR **FARRAH BAUT-CARLIER**

Formatrice certifiée

du Centre mondial pour la Communication NonViolente

*La Communication NonViolente nous propose, dans des situations de désaccord, de tensions, voire de conflit, une trame concrète pour maintenir le dialogue et rechercher ensemble une solution créative.*

**Jeudi 8 octobre  
au cinéma LE REX à 18h30**

**Prix des places : 500F en pré-vente / 1 000F sur place**

Pour toute information complémentaire : Tél. **800 301**

E-mail : [info@communication-pacifique.nc](mailto:info@communication-pacifique.nc)

[www.communication-pacifique.nc](http://www.communication-pacifique.nc)

 Communication Pacifique en Calédonie

**Billetterie : chez Planète Eveil et sur le site : [www.bioattitude.nc](http://www.bioattitude.nc)**

