

# Initiation à la Communication Non-Violente au Touvet

*22-23 mars 2025 / 10-11 mai 2025*



L'association **GresiCNV** a la joie d'ouvrir, pour la première fois, une formation aux bases de la Communication Non-Violente (CNV) au Touvet, en plein cœur du Grésivaudan, ouverte à tout public.

## La CNV, mais pour quoi faire ?

Avant d'aller plus loin, si vous pensez que la CNV est réservée aux gens violents, à ceux qui vous rendent la vie difficile ou qu'il y a un quelconque gourou caché derrière cette farce, nous vous invitons quand-même à regarder ça : <https://youtu.be/usiZcRzIlyQ?feature=shared>. La CNV n'est pas faite pour rendre les gens gentils ou conciliants, loin s'en faut... La CNV, c'est pas du yoga ou de la méditation non plus !

Voir comment nos émotions nous parlent et nous aident, comprendre ce qui nous pousse à agir, revisiter la culpabilité ou la honte, transformer les conflits, ... cette formation est un premier pas vers tout cela !

## A qui s'adresse la formation ?

**A tout le monde**, au delà de l'âge de 15 ans (+/-)\* !

Et en particulier si vous avez envie de prendre de la hauteur sur vos relations au travail ou à la maison, si vous avez envie de changer votre regard sur les difficultés relationnelles que vous vivez au quotidien.

Certains métiers sont aussi plus exposés aux tensions : les parents (oui, oui, c'est un métier à part entière !), les accompagnants (de personnes âgées, handies, ...), les acteurs du « social », les agents des services publics, les soignants, les enseignants... Mais évidemment, la liste n'est pas limitative !

\* avec une autorisation parentale pour les moins de 18 ans

## Détails pratiques

### *Qui, quoi, quand, où ?*

Cette formation se décline en 3 modules de 2 jours (M1, M2 et M3), à l'image des autres formations proposées par l'ensemble des formateurs français certifiés du CNVC (<https://cnvformations.fr/>). Nous avons à cœur d'offrir cette formation aux personnes habitant dans le Grésivaudan, sur le plateau des Petites Roches et dans les balcons de Belledonne.

La formation sera assurée par ManiBhadri, formatrice certifiée. Vous pouvez la découvrir via ce lien (<https://cnvformations.fr/formateurs/manibhadri/>) et sur son site (<https://www.manibhadri.fr/>). Elle sera accompagnée de Nathalie Lobrot (<https://nathalielobrot.fr/>).

**Le premier module** (M1) se déroulera les samedi et dimanche **22 et 23 mars 2025**.

**Le deuxième module\*** (M2) se déroulera les samedi et dimanche **10 et 11 mai 2025**.

Il n'y a pas encore de date fixée pour **le troisième module**, nous avons prévu de le programmer en direct avec les participants des 2 premiers modules, pour encourager la cohésion du groupe.

Nous serons installés dans le Pôle Artistique et Culturel du Touvet. Vous pourrez venir en voiture ou en bus (on essaiera de faciliter le covoiturage entre participants).

\* participer au M2 suppose que le M1 a été fait, peu importe qu'il l'ait été au Touvet ou ailleurs, avec d'autres personnes.

### *Les sous*

Le prix de la formation se veut le plus inclusif possible. Alors qu'il est habituellement de 230 euros par module, nous la proposons à **prix libre et conscient**, avec un minimum de 100 euros.

Pourquoi ? Tout d'abord parce que nous bénéficions gratuitement des locaux de la mairie du Touvet, ensuite parce que GresiCNV est une association sans but lucratif et enfin parce que nous - l'association GresiCNV et ManiBhadri - pensons que l'argent doit être considéré comme un cadeau et non comme un dû.

Partant de là, **2 remarques importantes** :

- si le montant minimum est déjà un frein pour vous, SVP, contactez-nous, il y a des solutions !
- en choisissant de payer plus que le plancher de 100 euros, sachez que
  - vous contribuez à plus d'inclusion (en aidant ceux qui ne peuvent pas contribuer autant qu'ils le voudraient),
  - vous permettez à ManiBhadri et Nathalie de vivre du donner / recevoir par rapport au temps, à l'énergie, la présence et l'expérience qu'elles nous offrent

en venant animer ce stage, mais aussi de continuer à se former et de contribuer à des projets plus difficilement viables financièrement

- vous soutenez la diffusion de la CNV dans le Grésivaudan en rendant cette initiative financièrement soutenable

## ***Comment s'inscrire***

Nous pourrions accueillir 18 personnes au plus pour chaque atelier.

Merci de nous envoyer un mail à [gresicnv@gmail.com](mailto:gresicnv@gmail.com) pour que nous vous réservions une place.

Quant au règlement, vous pourrez :

- envoyer un chèque (qui sera débité, sauf demande contraire, début février pour le M1 et début avril pour le M2) à l'adresse suivante : Association GresicNV, chez Marc Jolival, 99 rue des Failles 38660 LE TOUVET ou
- passer par HelloAsso (l'évènement sera créé début février)

## **Quelques mots sur GresicNV**

Nous sommes une association à but non lucratif, fondée en 2019 au Touvet. Pendant ses premières années de vie, l'association a soutenu le groupe de pratique CNV en lui permettant de bénéficier d'une salle municipale pour nous réunir.

Un **groupe de pratique** réunit les personnes qui ont terminé la formation d'initiation et qui veulent continuer à explorer les usages et la pratique de la CNV. Il se retrouve périodiquement (actuellement tous les mois). Depuis 2023, nous invitons régulièrement des intervenants extérieurs à venir animer nos temps de pratique.

Tous les ans depuis 4 ans, nous animons un stand au forum des associations du village. En dehors de ce moment particulier, nous sommes joignables par mail à l'adresse [gresicnv@gmail.com](mailto:gresicnv@gmail.com).