

Pratiquer la communication bienveillante

Cultiver une communication bienveillante (avec soi-même et avec les autres)

« La demande d'un sacrement est pour beaucoup de nos contemporains une occasion de reprise de contact avec l'Église. [...] On formera les accueillants à décrypter les demandes, à entendre et à comprendre les attentes, à les reformuler, à poser une parole respectueuse mais vraie sur le sens du sacrement demandé. »

(Diocèse de St Brieuc, loi synodale n°9)

Cultiver une communication bienveillante aide à prendre conscience de nos besoins et de ceux des personnes que nous rencontrons, en portant un regard bienveillant sur les uns et les autres. Elle entend favoriser des relations de qualité en apprenant à sortir des reproches mutuels.

Cette méthode est aussi connue sous le nom de Communication NonViolente (CNV) car elle reconnaît que nous sommes habités par de la violence, mais que l'on peut agir pour qu'elle n'ait pas le dernier mot. Elle a été mise au point par Marshall Rosenberg.

Cette communication bienveillante peut nous aider à améliorer notre proposition d'accompagnement spirituel dans nos missions d'Église.

Objectifs

- Comprendre le bénéfice de l'écoute de soi pour être pleinement disponible dans la relation à l'autre
- Découvrir une manière simple de s'exprimer qui augmente les chances de vivre des relations apaisées
- Repérer dans nos modes de communication habituels ce qui est susceptible de générer de la tension
- Améliorer notre façon de prendre soin de la dimension spirituelle des personnes que nous accompagnons dans nos services ou mouvements d'Église

Contenu

- L'intention dans la Communication Non Violente (CNV)
- Les 4 étapes du processus de la CNV : Observation, Sentiment, Besoin, Demande
- Les différences entre jugement et observation, évaluation et sentiment, stratégie et besoin, exigence et demande
- L'empathie et les autres manières d'être en relation

Méthode pédagogique

- Elle est construite de manière à permettre à chacun d'être coauteur de son évolution.
- Les démarches utilisées sont résolument interactives et coopératives.
- Tous les exercices proposés vous permettront de travailler sur des situations de votre vie personnelle ou de votre engagement en Église et d'intégrer rapidement ce que vous aurez appris.

Conditions d'inscription

- Pas de prérequis.
- Le nombre de participants sera limité à 14 personnes pour faciliter les échanges avec chacun(e).
- Chaque participant s'engage à suivre en intégralité les deux jours de ce module de sensibilisation.
- Les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée.

Renseignements pratiques

INTERVENANT(S)

Gaël Droumaguet, prêtre. Certains modules sont co-animés par Viviane Davy.
Tous deux sont formés en Communication Non Violente.
Ils animent des sensibilisations à l'écoute depuis 2006.

HORAIRES et LIEU

- La session se déroule sur deux jours consécutifs, de 9h30 (précises) à 16h30 (accueil à partir de 9h)
- Lieu et dates : voir bulletin d'inscription

FRAIS

- Participation de 25 euros

REPAS

Chacun amène son pique-nique

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, ADRESSEZ-VOUS À :

Service de formation permanente
81, rue Mathurin Méheut 22042 Saint-Brieuc cedex 2
Tél. : 02 96 68 13 40 – Mèl : formationpermanente@diocese22.fr

Fait à Saint-Brieuc, le 19/09/17
Gaël Droumaguet