

## Les formateurs



**Robert Bouchard**

Centrer l'humain dans sa globalité



**Marcelle Bélanger**

Un trait d'union vers le changement

## Date et lieu de la formation

Intensif de 5 jours : 29, 30 juin, 1er, 2 et 3 juillet 2022

Coût de la formation : 695\$+tx

### À Québec

Montmartre canadien  
1669, Chemin Saint-Louis  
Québec  
G1S 1G5

### Pour information et inscription

[mbelanger@groupeconscientia.com](mailto:mbelanger@groupeconscientia.com)

[admin@groupeconscientia.com](mailto:admin@groupeconscientia.com)

Mtl: 514-528-9684

Qc: 418-694-4096



**Entrer  
en amitié  
avec soi-même  
et dire OUI  
à la vie**

Sous l'éclairage  
de la communication consciente

**Selon l'approche  
de Marshall B Rosenberg  
en communication non violente**



## Entrer en amitié avec soi même et dire oui à la Vie

### Sous l'éclairage de la communication consciente<sup>1</sup>

Être en amitié avec Soi, qu'est-ce ? Une manière de se voir, de se parler, de se ressentir ? Que pensons-nous de nous-mêmes ? Que nous disons-nous lorsque nous sommes seuls ? Qu'éprouvons-nous envers nous-mêmes ? Nous nous donnons des paroles d'encouragement ou de découragement ? Avons-nous conscience de tout cela ?

La conscience du dialogue que l'on entretient avec soi, du regard que l'on se porte, des émotions que l'on ressent pour soi, des besoins que cela sous-tend est le préambule à tout changement. Parce qu'alors, nous pouvons choisir ce que nous avons envie de mettre en place. Choisir d'être la personne à qui l'on peut se confier lorsque l'on est triste ou en colère. La personne que l'on peut aimer parce que l'on sait qu'elle est toujours présente à nous soutenir, à nous écouter et à nous rappeler ce qui brille en nous.

Être en amitié avec Soi passe par la Bienveillance que l'on peut s'accorder, ce regard accueillant qui ne juge pas ce que je suis et qui porte la conviction d'être digne d'amour. Être en amitié avec Soi passe par la Conscience : la capacité de connecter à ses sentiments et à ses besoins et à reconnaître leur légitimité. Être en amitié avec Soi passe par l'Accueil de soi : dire oui à chaque instant en mettant en pratique une réconciliation intérieure quotidienne. Être en amitié avec Soi passe par l'Audace : se manifester par des actes en cohérence avec nos aspirations.

**« Une grande partie de l'existence se passe entre soi et soi-même. Autant explorer le terrain et en tirer un meilleur parti ! »**

**Jean-Louis Servan-Schreiber**

## Les objectifs

- Développer la capacité d'être en amitié avec soi-même
- Reconnaître sa valeur comme être humain et apprendre à la mettre sous son aile
- Prendre soin de sa « voix intérieure » pour devenir son meilleur ami
- Redonner la juste place à « la pensée » dans la relation à soi
- Renforcer la capacité de ne plus attendre du regard de l'autre
- Connecter à son essence par l'auto empathie
- Développer l'habileté de s'estimer et d'avoir confiance en soi
- Toucher l'audace et rêver son devenir

**« Être en amitié avec Soi, c'est se sentir soi-même justifié d'exister. Alors, le sommet de la joie est atteint par l'amour procuré pour soi, pour peu qu'il soit réel. »**

**Jean-Paul Sartre**

**« Rappelle-toi : l'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même ! Sois vivant dans tout ce que tu fais. » Pablo Picasso**

<sup>1</sup>La pratique de la communication consciente n'est pas une technique ou un outil. Bien sûr, elle offre des outils, des moyens, mais elle est plutôt une approche pour « affûter » la conscience qui précède, accompagne et suit toute communication réelle et authentique. Elle nourrit la capacité d'observer ce qui se passe en soi avant, pendant et après la communication afin que nous puissions offrir une présence bienveillante tant à nous-même qu'à l'autre. En cela, la « communication consciente » est une démarche qui enseigne l'importance de s'enraciner dans le présent pour apprécier sa vie et découvrir en soi l'immense réservoir de patience, de bonté et d'amour qui nous habite.

## Prérequis

Un préalable de deux jours de formation en communication consciente ou non violente (CNV) est nécessaire.