

## Les formateurs



**Robert Bouchard**  
Centrer l'humain dans sa globalité



**Marcelle Bélanger**  
Un trait d'union vers le changement

## Dates et lieu de la formation

2 et 3 décembre 2022 (vendredi et samedi) • Québec (295\$+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



Oser demander et composer  
avec la réponse de l'autre

**Atelier d'approfondissement selon  
l'approche de Marshall B Rosenberg  
en communication non violente**



## Le contexte

Pour approfondir, comprendre et toucher ce qu'est la Demande, il est essentiel de revenir à la Communication Consciente. Concrètement, à l'occasion de cet atelier d'approfondissement, nous y revenons et abordons l'affirmation de soi et la prise de responsabilité de nos besoins.

Notre capacité à prendre notre place – ou non – repose sur la conscience que nous avons de nous-même et de nos besoins de même que sur la clarté de notre intention. Pour oser s'affirmer, il est nécessaire de dépasser la peur de déplaire. Le sentiment d'impuissance qui en résulte peut nous pousser à subir et à demeurer dans une logique de victimisation. Est-ce vraiment notre choix conscient ?

Oser faire entendre sa voix, affirmer une valeur ou un besoin, exprimer une demande et négocier dans l'ouverture à l'autre, voilà ce que nous proposons à l'occasion du présent approfondissement. Nous maintenons le cap sur l'utilisation d'un langage qui redonne du sens à nos interactions et permet d'agir, de transformer autour de soi et de co-crée avec l'autre. Cet atelier vous permet de pratiquer le processus de la communication consciente.

## Les objectifs

- Comprendre et toucher le sens de la Demande
- Différencier « besoins et demandes » tant dans le contexte d'une communication intrapersonnelle qu'interpersonnelle
- Intégrer le principe de « responsabilité » à l'égard de nos besoins
- Introduire les 3 types de demande dans le dialogue
- Développer la confiance de faire des demandes
- Renforcer la capacité de recevoir la réponse de l'autre sans se laisser déstabiliser
- Apprendre à dire non tout en préservant la relation.

## Prérequis

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