

## 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

8, 9 et 10 novembre 2019 • Montréal (395\$+tx)  
20, 21 et 22 novembre 2020 • Québec (395\$+tx)

### À Montréal

Centre Relais Sagesse  
6444, rue Lescarbot  
Montréal  
H1M 1M8

### 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



## La relation de couple

Des outils de communication  
au service du couple

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



## Le contexte et le questionnement

Lorsque deux personnes s'engagent dans une relation de couple, elle devient source de transformation. Comment jardiner et prendre soin de cet espace dans le respect mutuel ? Comment rester vivant, créatif, joyeux et garder son élan ? Comment maintenir notre intention à nourrir la relation ? Comment sortir de la dépendance pour aller dans l'interdépendance ? Comment prendre notre responsabilité et oser s'exprimer et faire des demandes ? Comment rester en lien avec soi tout en étant en lien avec l'autre (ne pas se perdre dans l'autre) ? Par le biais de la communication consciente, nous allons explorer et expérimenter ces chemins pour aller vers la rencontre de soi et de l'autre. L'approche que nous proposons constitue bien plus qu'une simple technique. Nous apprendrons à exprimer nos propres sentiments et besoins et à faire des demandes de même qu'à développer une écoute de l'autre (dans ses sentiments, ses besoins et ses demandes) et à ouvrir un dialogue authentique et créatif.

## Les objectifs

- En s'appuyant sur la communication non violente selon l'approche de Marshall B. Rosenberg, amener conscience, clarté et cohérence dans « la relation »
- Développer l'habileté d'enrichir « la relation » par la clarté d'intention
- Apprendre à entendre l'être humain, le coeur derrière le message, par une écoute de plus en plus empathique
- Sortir des « attentes » et prendre totale responsabilité de ses besoins dans « la relation »
- Dans le contexte de « la relation », oser exprimer, avec respect, ce qui est vivant en nous tout en reconnaissant ce qui est vivant en l'autre
- Contribuer à enrichir ma vie, la vie de l'autre et la vie de « la relation »
- Oser faire des demandes pour rendre notre vie plus belle
- Oser prendre plaisir à vivre une relation

## Prérequis

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