



# Communication Collaborative\*

Un outil au service des valeurs de liberté,  
d'égalité et de solidarité

**Programme 2022 – 2023**  
Une proposition du CAL Charleroi

Pour le CAL Charleroi, la Communication NonViolente est un outil (comme la philosophie ou la méditation de pleine conscience) qui nous permet d'accompagner les personnes afin qu'elles puissent mettre en pratique les valeurs qui nous tiennent à cœur : liberté, égalité, solidarité.



\*selon le processus de la Communication NonViolente  
de Marshall Rosenberg



## Formation Initiation à la communication collaborative « Tu m'écoutes ? »

### Collaborer plutôt que de se disputer ou d'entrer en compétition avec les autres, ça vous tente ?

Cette intro à la communication collaborative vise à vous initier au processus de la Communication NonViolente tel qu'imaginé par Marshall B. Rosenberg, théoricien de la Communication NonViolente.

Vous apprendrez les bases : identifier les faits, reconnaître et nommer sentiments et besoins & formuler une demande, pratiquer l'auto-empathie, l'expression honnête et l'empathie.

#### Informations pratiques

Cette formation constitue un module de base qui donne ensuite accès aux autres activités CNV proposées par le CAL Charleroi : ateliers de pratique 1X/mois, approfondissements.

Vous devez vous inscrire pour les 2 jours ( vendredi + samedi ). 2 jours de formation vous donnent après accès aux autres activités CNV proposées par le CAL Charleroi. Vous ne devez donc suivre qu'un module de 2 jours !

Maximum 12 participant.es

**Dates :** Les 7 et 8 octobre 2022  
Les 10 et 11 février 2023  
Les 2 et 3 juin 2023  
Les 6 et 7 octobre 2023

**Horaire :** de 9h30 à 16h30

**Tarif :** gratuit

**Lieu :** Maison de la Laïcité de l'Entité Courcelloise  
Rue E. Vandervelde, 5 – 6182 Souvret

**Contact unique pour les informations et réservation  
(indispensable) :** [audrey.vaccin@cal-charleroi.be](mailto:audrey.vaccin@cal-charleroi.be)

**Remarque :** Cette initiation peut aussi être donnée à la demande pour un groupe constitué selon les disponibilités de l'animatrice.

De même, à la suite de cette initiation, l'animatrice peut organiser un approfondissement de 2 jours à la demande.



## Ateliers de pratique CNV

### Accessibles aux personnes ayant suivi les 2 jours d'initiation CNV

Après avoir suivi les 2 jours de formation de base en communication collaborative « Tu m'écoutes? », vous avez envie de continuer à pratiquer pour ne pas perdre la main ?

Les ateliers de pratique sont faits pour vous ! Ils vont vous permettre de vous exercer au gré des différentes thématiques proposées par l'animatrice.

#### Informations pratiques

Accessibles aux personnes ayant suivi les 2 jours d'initiation CNV

**Dates :** un samedi/mois

Le 10 septembre 2022 : l'auto-empathie  
Le 22 octobre 2022 : l'expression honnête  
Le 12 novembre 2022 : l'empathie  
Le 10 décembre 2022 : célébration et gratitude  
Le 14 janvier 2023 : transformer « un je dois en je choisis de... »  
Le 18 février 2023 : l'observation, la première étape pour ouvrir le dialogue  
Le 11 mars 2023 : La colère une énergie de vie  
Le 8 avril 2023 : L'importance des besoins  
Le 13 mai 2023 : la demande en lien avec nos besoins  
Le 10 juin 2023 : célébration et gratitude

**Horaire :** de 9h30 à 12h, accueil à partir de 9h15

**Tarif :** gratuit

**Lieu :** Espace « les Cayats »  
42/1, Rue de Monceau Fontaine – 6031 Monceau-sur-Sambre

**Contact unique pour les informations et réservation  
(indispensable) :** [audrey.vaccin@cal-charleroi.be](mailto:audrey.vaccin@cal-charleroi.be)



## Ateliers de pratique de la grATEAude

**Qu'est-ce qui, dans ma vie, me motive, me fait sourire ?  
Comment les autres contribuent-ils à mon bien-être ?**

La gratitude est une énergie qui nous porte dans la réalisation du changement social et nous invite à porter notre attention sur la beauté. Pour ces raisons, la création d'un moment spécifique dédié à la pratique de la gratitude est précieux afin de nous soutenir dans la construction d'un monde plus juste.

### Informations pratiques

Aucune formation n'est nécessaire pour participer à cet atelier.

À partir de 18 ans

**Dates :** Un dimanche / mois

Le 25 septembre 2022  
Le 23 octobre 2022  
Le 27 novembre 2022  
Le 18 décembre 2022  
Le 29 janvier 2023  
Le 26 février 2023  
Le 26 mars 2023  
Le 30 avril 2023  
Le 28 mai 2023  
Le 25 juin 2023

**Horaire :** de 15h30 à 17h

**Tarif :** gratuit

**Lieu :** LOV (Livre Ou Verre/ café-bouquinerie)  
Le Passage de la Bourse, 6 – 6000 Charleroi

**Contact unique pour les informations et réservation  
(indispensable) :** [audrey.vaccin@cal-charleroi.be](mailto:audrey.vaccin@cal-charleroi.be)

## Journées thématiques

**Accessibles aux personnes ayant suivi les 2 jours d'initiation CNV**

Chaque journée se fixe pour objectif d'approfondir un aspect particulier de la communication collaborative.

### 25.11.22 - Transformer la colère

Cette journée permettra d'entraîner l'écoute, la compréhension et l'expression de l'énergie de la colère.

### 27.01.23 - Transformer la culpabilité

Lors de cette journée, l'invitation sera de transformer la culpabilité pour acquérir plus de compréhension, de bienveillance et de pouvoir d'action.

### 17.03.23 - Savoir dire non

Cette journée permettra un travail sur nos limites. Pouvoir dire non en mettant en lumière les besoins auxquels je dis oui.

### 25.08.23 - La gratitude

Cette journée est une invitation à goûter pleinement le fait de dire simplement et pleinement MERCI en nous basant sur le processus de la CNV : vous apprendrez à vous laisser toucher par la gratitude pour qu'elle nourrisse votre énergie de vie et d'action.

### Informations pratiques

Accessibles aux personnes ayant suivi les 2 jours d'initiation CNV

### Dates :

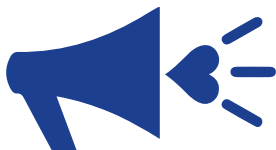
Le 25 novembre 2022 : Transformer la colère  
Le 27 janvier 2023 : Transformer la culpabilité  
Le 17 mars 2023 : Savoir dire non  
Le 25 août 2023 : La gratitude

**Horaire :** de 9h30 à 16h30

**Tarif :** gratuit

**Lieu :** Espace « les Cayats »  
42/1, Rue de Monceau Fontaine – 6031 Monceau-sur-Sambre

**Contact unique pour les informations et réservation  
(indispensable) :** [audrey.vaccin@cal-charleroi.be](mailto:audrey.vaccin@cal-charleroi.be)



## Formation à la demande | Emo'fun

**Dans l'approche spécifique des enfants et des adolescents, nous utilisons le jeu car il fournit un contexte sécurisant. Le plaisir et le rire créent des occasions de retrouver la joie, favorisent les liens, ce qui permet une intégration douce du processus CNV.**

Les temps d'intériorité qui suivent les moments de jeux aident à la perception de ce qui se vit en soi et en l'autre et ouvrent la voie de l'écoute et de la collaboration. Cette formation permet d'outiller des personnes qui veulent travailler la collaboration avec des enfants et adolescents. Elle peut aussi servir pour apprendre la CNV de façon ludique à des adultes !

### **Informations pratiques**

À la demande, en fonction des disponibilités de l'animatrice  
Gratuit

**Contact unique pour les informations et réservation (indispensable) :** [audrey.vaccin@cal-charleroi.be](mailto:audrey.vaccin@cal-charleroi.be)

## PRÉSENTATION DE LA FORMATRICE

Audrey Vaccin, animatrice en gestion positive des conflits et communication collaborative au CAL Charleroi, est actuellement en parcours de certification CNV pour être reconnue au niveau international (francophone). Elle pratique la CNV depuis plus de 10 ans.

## INFOS & INSCRIPTIONS

S'inscrire est indispensable pour toutes les activités.  
Les inscriptions se font directement auprès de l'animatrice.

**Audrey Vaccin**  
[audrey.vaccin@cal-charleroi.be](mailto:audrey.vaccin@cal-charleroi.be)

## CONTACT

**CAL Charleroi**  
Rue de France, 31 - 6000 Charleroi  
071/53.91.72  
[info@cal-charleroi.be](mailto:info@cal-charleroi.be) | [www.cal-charleroi.be](http://www.cal-charleroi.be)

