



PACK INTENSIF

« *Au coeur de la CNV* »

Contenu pédagogique
des 12 modules



PACK INTENSIF

« Au cœur de la CNV »

Contenu pédagogique
des 12 modules

**Changer de vision sur soi-même,
se traiter avec plus de bienveillance
et vivre des relations harmonieuses.**

Découvrez la CNV depuis chez vous !

Avec ce pack intensif en ligne,
découvrez les clefs intimes
du fonctionnement de l'être humain
et devenez capable
de choisir vraiment votre vie !

12 Modules



Plus de 30 heures de vidéo HD
(visionnables en ligne)



Plus de 30 heures d'audio
(téléchargeables au format MP3)



45 documents de synthèse
(téléchargeables au format PDF)



Accès illimité aux ressources
7j/7 - 24h/24



© Copyright Club CNV

 club-cnv.com

 [Contact](#)

01 L'Intention, au coeur de la CNV

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

*La sagesse populaire nous rappelle que
« C'est l'intention qui compte ! ».*

Pourtant, de nombreuses personnes confondent la CNV avec une manière particulière de parler, ou avec l'utilisation de 4 étapes : Observation, Sentiment, Besoin et Demande en oubliant l'étape préalable, essentielle, qui est celle de se relier à notre intention, lorsque nous cherchons à pratiquer la CNV...

Ceci entraîne bon nombre de confusions pour le pratiquant débutant en CNV et génère souvent des réactions de son entourage, lorsque ce dernier essaie de pratiquer « sur » eux ce qu'il a appris.

Mon expérience est qu'il manque souvent dans l'apprentissage de la CNV cette étape préalable que je vois comme étant la plus importante, celle de la vérification de notre intention.

Issâ Padovani





01 L'Intention, au coeur de la CNV

Dans ce module, je vous propose :

- d'aller au coeur de la CNV, qui est son intention
- de découvrir les différentes strates de nos intentions (exprimées, masquées)
- de développer la capacité à devenir plus conscient de nos intentions, au service de la réalisation de nos aspirations, de nos valeurs et de nos rêves
- de voir comment la pratique de l'intention à elle seule peut radicalement changer nos relations (avec soi-même et autrui) au quotidien



3
**Heures
de vidéos**



3
**Documents
de synthèse**



01 L'Intention, au coeur de la CNV

Ce module vous donne accès à :



Une vidéo (durée 1h30) sur le thème de l'intention qui inclut :

- des temps d'apports pédagogiques
- des réponses aux questions posées en direct avec les participants de ce LIVE, lors de sa diffusion
- des pratiques permettant d'intégrer dans la vie quotidienne les apports du module.



Une vidéo d'approfondissement (durée 1h) sur le thème de l'Intention qui inclut :

- un approfondissement sur la notion de l'intention
- des réponses à une dizaine de questions posées par les participants du LIVE, après sa diffusion
- des exemples concrets permettant de différencier : aspiration, intention, besoin, valeur, engagement, objectif et action.



Une vidéo sur le thème "Les 2 langues Girafe" (durée 30 mn)

- usage des 2 langues Girafe
- comment les utiliser au service de la relation à soi et à l'autre



Des documents au format PDF :

- le Memento de la CNV
- le minutage de la vidéo du LIVE
- le minutage de la vidéo Bonus

02 Et si je reprenais la télécommande de ma vie ?

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

Nous nous sentons souvent démunis dans nos relations familiales, amicales, amoureuses, professionnelles, associatives, lorsque nous vivons des situations qui ne nous permettent pas de goûter ce à quoi nous aspirons.

En pareille situation, l'impuissance que nous ressentons peut rapidement se transformer en tension envers ce qui nous semble être la cause de notre ressenti. Il peut également nous arriver de baisser les bras, en « lâchant » ce qui nous tient à cœur.

La manière dont nous réagissons habituellement « au quart de tour » à ce qui nous arrive n'augmente pas nos chances de vivre ce que nous aimerions goûter, au quotidien, mais nous nous sentons souvent démunis face à notre réactivité.

Issâ Padovani





02 Et si je reprenais la télécommande de ma vie ?

Dans ce module, je vous propose de :

- découvrir les moyens concrets proposés par la CNV pour reprendre la télécommande de votre vie, de vos réactions et de vos pensées
- développer une attention au service de votre intention
- apprendre à écouter ce qui est vivant en vous, plutôt que ce qui se raconte en vous
- découvrir la vraie cause de vos ressentis
- afin d'augmenter votre pouvoir d'action et votre capacité à vous rendre la vie belle



2
**Heures
de vidéos**



3
**Documents
de synthèse**



02 Et si je reprenais la télécommande de ma vie ?

Ce module vous donne accès :



au visionnage en ligne de sa vidéo



au téléchargement de l'audio de sa vidéo (au format MP3)



au téléchargement de 3 documents de synthèse (au format PDF)

- Le recueil de toutes les illustrations employées dans la vidéo de ce module
- Le minutage de la vidéo
- Memento de la CNV (23 pages)

03 Au coeur des besoins, la plénitude

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

Définition du mot « besoin » dans le dictionnaire Larousse :

- Exigence née d'un sentiment de manque, de privation de quelque chose qui est nécessaire à la vie organique.
- Sentiment de privation qui porte à désirer ce dont on croit manquer ; nécessité impérieuse.
- Etat qui résulte de la privation du nécessaire, indigence, dénuement.

Quand je lis ces définitions courantes du mot « besoin » dans la langue française, je comprends aisément pourquoi nous avons habituellement aussi peu de facilité à nous y relier.

Marshall Rosenberg disait, en parlant des besoins : « Pour moi, les besoins sont des manifestations de la vie. Or, le mot est souvent associé à l'idée de manque, d'avidité, de dépendance, d'égoïsme, toutes choses peu reluisantes. J'ai longtemps cherché une expression qui décrirait mieux ce que j'entends... mais je n'ai pas trouvé de mot plus adéquat. Il est assez significatif que notre langue et notre culture n'offrent pas pour cela d'autre mot, à consonance plus positive. Nous n'avons jamais appris à considérer nos besoins comme des cadeaux, beaux et précieux. »

Nous n'avons pas non plus appris comment :

- 1) les reconnaître comme la cause de nos sentiments
- 2) remonter à leur source pour goûter la plénitude dont ils sont issus



Issâ Padovani



03 Au coeur des besoins, la plénitude

Dans ce module, je vous propose de :

- découvrir la nature véritable des besoins
- apprendre à les identifier au quotidien, pour retrouver plus de capacité à nous rendre la vie belle et être capable de les reconnaître dans les paroles et actions d'autrui
- pratiquer le ressenti corporel des besoins pour découvrir leur mouvement intime et pouvoir nous y ressourcer
- découvrir la capacité à se connecter, par un besoin, à la plénitude qui en est la source, cette capacité étant l'un des fondements spirituels de la Communication Nonviolente

2
**Heures
de vidéos**

5
**Documents
de synthèse**



03 Au coeur des besoins, la plénitude

Ce module vous donne accès :



au visionnage en ligne de sa vidéo



au téléchargement de l'audio de sa vidéo (au format MP3)



au téléchargement de 5 documents de synthèse (au format PDF)

- minutage de la vidéo
- descriptif des 3 pratiques abordées dans ce Module
- descriptif du processus "Au coeur des besoins, goûter la plénitude"
- illustrations utilisées dans la vidéo (citations imagées, dessins de Léti Gribouille, etc)
- le Memento de la CNV (23 pages)

04 Entrer en amitié avec soi-même

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

Etes-vous fatigué de vous maltraiter, de vous juger durement, d'avoir une piteuse estime de vous, de ne pas vous aimer ? Etes-vous souvent débordé par vos émotions ? Etes-vous régulièrement préoccupé par des contrariétés que vous ressassez sans arriver à penser à autre chose ?

Et s'il était possible de fonctionner autrement ?

C'est ce que je vous propose de découvrir dans ce module, dans lequel je vous partage toutes les clefs du processus Self-Compassion qui permet de s'accueillir avec la même bienveillance que pourrait le faire notre meilleur ami.

De tout coeur, je fais le voeu que ces clefs vous permettent de goûter davantage de paix intérieure et dans vos relations.

Issâ Padovani





04

Entrer en amitié avec soi-m'aime

Dans ce module, je vous propose de découvrir ensemble :

- apprendre à passer de l'estime de soi à l'amour de soi
- décoder les messages de vos émotions
- décoder les messages de vos pensées jugeantes
- découvrir les fondamentaux d'une auto-empathie émergeant du ressenti corporel
- développer la capacité à utiliser le langage de la présence, afin de vous différencier de ce qui vous anime, pour mieux l'accueillir
- apprendre à accéder à l'espace intérieur à partir duquel vous aurez les moyens d'accueillir vos sentiments et vos besoins
- conscientiser quelle aspiration sous-tend votre ressenti expérientiel
- découvrir le cadeau caché dans le fait de "deuille" un besoin non rejoint
- pratiquer le processus "Self-Compassion", afin de s'offrir la compassion dont on a besoin et avoir les moyens d'aller dans la relation à l'autre depuis un espace serein.



« À partir de maintenant je choisis d'entrer en relation avec moi-même avec bienveillance, tendresse et compassion, comme je le ferai avec mon ami le plus précieux. »

- Extrait de mon texte « Self-Compassion »



04

Entrer en amitié avec soi-m'aime

Ce module comporte :



une vidéo de 2h



son audio (téléchargeable au format MP3)



des documents PDF téléchargeables :

- le descriptif du processus "Self-Compassion"
- le recueil de toutes les illustrations utilisées dans la vidéo
- le minutage de la vidéo
- le texte "A partir de maintenant, Self-Compassion"
- le Memento de la CNV (23 pages)



**Heures
de vidéos**



**Documents
de synthèse**

05 La voix du coeur

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

- ? Avez-vous vécu un de ces douloureux « dialogues de sourds » où l'on se désespère d'arriver à se faire entendre de l'autre ?
« Je lui parlais avec mes tripes et ça ne servait à rien, il ne m'écoutait pas ! »
(Suzanne S. de Lyon)
- ? Etes-vous fatigué de vivre des disputes à répétition, sans savoir comment changer la donne ?
« Je ne savais plus quoi faire quand ça part en live entre nous... dans ces moments-là, je ne me reconnaissais plus, je perdais mon calme et lui aussi : au final, ça a conduit à ce qu'on se quitte, alors qu'on s'aimait... »
(Muriel N. de Blois)
- ? Vous arrive-t-il de dire « oui » alors que vous aimeriez dire « non » ?
« Je n'arrive pas à dire non et ça m'énerve : mes amis me prennent pour un mec cool mais en fait c'est juste que je n'arrive pas à dire non quand on me fait une proposition... ça m'a valu de sacrées galères ! »
(Marc P. de Namur)



05 La voix du coeur

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

? En avez-vous assez de ne pas avoir les moyens d'exprimer ce qui vous touche d'une manière plus claire ?
« C'est simple : plus j'ai un truc important à dire, moins j'ai les moyens d'en parler... J'ai une copine, c'est tout l'inverse : elle a l'art de captiver son auditoire quand elle parle d'elle... Je l'envie ! »
(Marianne V., de Caen)

? Etes-vous déçu de faire des demandes qui semblent tomber dans le vide ?
« Je suis crevée en rentrant du boulot et j'apprécierais vraiment un peu de soutien pour mettre la table ou débarrasser : pourtant, j'ai beau demander chaque soir, personne ne lève jamais le petit doigt pour m'aider... j'en ai vraiment marre ! »
(Josiane F. d'Antibes)

Moi-même, pendant des années, je me suis heurtée à ce type de situations, jusqu'au jour où j'ai découvert des moyens de bonifier ma manière de m'exprimer de telle manière que mes chances d'être entendue, comprise, rejointe, soient largement augmentées.

Ce sont ces clefs que j'ai beaucoup de joie à vous transmettre dans ce Module dans lequel je vous propose d'explorer ensemble comment développer la capacité à s'exprimer d'une manière qui soit au service de vos aspirations et de la relation.



Issâ Padovani

16



05 La voix du coeur

Dans ce module, je vous propose de découvrir ensemble :

- les 3 obstacles qui empêchent l'autre de vous écouter et comment les éviter
- la clef secrète pour avoir toute l'attention de l'autre
- comment vous exprimer d'une manière qui augmente vos chances d'être entendu
- comment dire "non" d'une manière qui ne mette pas en péril la relation
- l'art de faire des demandes "sexy" susceptibles de favoriser l'élan de contribution et la coopération.

2
**Heures
de vidéos**

4
**Documents
de synthèse**



05 La voix du coeur

Ce module vous donne accès :



au visionnage en ligne de sa vidéo



au téléchargement de l'audio de sa vidéo (au format MP3)



au téléchargement de 4 documents de synthèse (au format PDF)

- La carte des besoins cachés
(extrait de la BD "Enquête sur les Emotions, Tome 2", d'Armella Leung, en collaboration avec Issâ Padovani)
- Le recueil de toutes les illustrations employées dans la vidéo de ce module
- Le minutage de la vidéo
- Memento de la CNV (23 pages)

06 Accueillir et exprimer ses limites

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

? Etes-vous fatigué de chercher à dépasser vos limites, faute de savoir les accueillir ?
« J'étais entré dans un cercle infernal de « toujours mieux faire »... Je voulais faire toujours mieux, toujours plus... je ne m'écoutais pas une seconde, me disant que si je le faisais, cela freinerait mon évolution... j'avais en tête la phrase de mon père « Ne te reposes pas sur tes lauriers ! » : résultat, je suis tombé en burn-out sans le voir venir et j'ai mis 2 ans à en sortir ! »
(Jean M. de Toulouse)

? En avez-vous assez de cette part de vous qui vous tape dessus quand vous atteignez une de vos limites ?
« C'est toujours pareil : à chaque fois que je n'arrive pas à faire quelque chose, j'ai cette petite voix dans ma tête qui me serine « tu es trop nulle ! Une fois de plus tu as tout raté ! »... Je suis comme paralysée quand je l'entends, je n'arrive pas à la contredire car je trouve qu'elle a raison... Du coup, j'ai peur avant même de me lancer à faire certaines choses, tant je redoute de me planter et d'arriver au moment où je vais l'entendre ! »
(Nathalie P. de Mouans-Sarthoux)





06

Accueillir et exprimer ses limites

Issâ Padovani, formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

? Lorsque vous avez envie de dire « Stop ! » ou « Non ! », vous sentez-vous parfois coincé par votre envie d'être ouvert d'esprit et bienveillant ?

« Quand j'étais plus jeune, j'arrivais mieux à dire stop lorsque le besoin s'en faisait sentir... Depuis que je me suis intéressée à la parentalité positive, à la CNV, etc, à chaque fois que je veux dire ce qui ne me convient pas, je me dis que je vais m'exprimer d'une manière qui ne le fait pas et du coup... je ne dis plus rien et ça craint ! Après, j'en veux aux autres ou je m'en veux... Parfois, je me dis que j'étais plus tranquille lorsque je ne réfléchissais pas autant avant de parler et que je gueulais juste un bon coup quand c'était trop pour moi... Mais au fond, ça ne m'irait pas non plus de revenir en arrière, car j'ai perdu plusieurs relations qui comptaient pour moi en agissant ainsi. Bon du coup, je ne sais plus trop quoi faire... »
(Josiane G. de Locmariaquer)

? Vous sentez-vous démuni quant à la manière d'exprimer vos limites d'une manière qui n'ait pas des conséquences tragiques sur la relation ?

« A chaque fois que je dis ce qui ne me va pas dans la relation, ma compagne le prend super mal et me dit que je ne pense qu'à moi, que si je l'aimais je ne dirais pas des trucs pareils, etc. Avant-hier elle m'a dit que si ça continuait comme ça elle mettrait fin à notre relation... Pourtant, je me considère comme un mec plutôt à l'écoute et je ne crie pas quand je lui parle mais visiblement, je m'exprime d'une manière qui ne lui convient pas... Des suggestions ? »
(Thomas N. de Pontarlier)



06

Accueillir et exprimer ses limites

Issâ Padovani, formateur certifié du CNVC, à propos de ce module :

Pour ma part, il m'aura fallu plus de 15 années de pratique de la CNV pour arriver à trouver une issue à ces difficultés...

Cela m'a beaucoup interrogé car j'étais arrivé à transformer d'autres modes de fonctionnement en moins de temps de pratique : force m'a été de constater que l'accueil de nos limites ne fait pas partie des fondamentaux de notre éducation en occident et que c'est pratiquement une zone tabou pour beaucoup d'êtres, dont je faisais visiblement partie !

J'ai vraiment pu voir que lorsqu'on n'est pas formé à l'accueil de nos limites, leur expression devient également un domaine difficile d'accès.

J'aurais vraiment aimé que l'on me donne plus tôt les clefs concrètes pour avancer dans ces deux directions que je considère vitales pour un être humain : l'accueil et l'expression de nos limites, au service de l'intégrité de notre être et de la qualité de nos relations.

C'est pourquoi j'ai beaucoup de joie à vous partager dans ce Module toutes les clefs qui m'ont enfin permis de débloquer ces deux capacités en moi !

Issâ Padovani



06 Accueillir et exprimer ses limites

Dans ce module, je vous propose de découvrir ensemble :

Dans la relation à soi :

- pourquoi accueillir nos limites peut être un précieux préalable à toute tentative de les dépasser
- la différence entre accueillir nos limites et se complaire dans nos limitations
- en quoi l'accueil de nos limites peut devenir un véritable atout pour la réalisation de nos rêves
- comment accueillir nos limites par l'écoute de nos Multiples Aspects Intérieurs®

Dans la relation à l'autre :

- quelle est la différence entre poser une limite à quelqu'un et lui exprimer nos limites
- quelle est la différence entre exprimer ses limites et être en exigence
- pourquoi il est si difficile d'exprimer nos limites à autrui
- en quoi exprimer nos limites est l'un des plus cadeaux que l'on peut faire à quelqu'un qui compte pour nous
- comment exprimer nos limites d'une manière qui soit à la fois au service de notre intégrité et de la relation



**Heures
de vidéos**



**Documents
de synthèse**



06

Accueillir et exprimer ses limites

Ce Module vous donne accès à :



1 vidéo sur les bases de l'accueil et de l'expression de nos limites (1h05)
+ son audio téléchargeable au format MP3



1 vidéo sur le thème " Pas à pas dans l'accueil de nos limites : à l'écoute de nos Multiples Aspects Intérieurs" (30 mn)
+ son audio téléchargeable au format MP3
+ un document de synthèse sur le processus utilisé (téléchargeable au format PDF)



la vidéo du LIVE sur ce thème (1h35)
- montage réalisé par mes soins, vidéo enrichie d'apports pédagogiques lors du montage
- Dans le LIVE, je fais des apports pédagogiques complémentaires aux 2 vidéos précédentes et je réponds à de nombreuses questions des participants.



son audio (téléchargeable au format MP3)



des documents PDF téléchargeables :
- le fichier contenant toutes les illustrations utilisées pendant le LIVE
- le minutage du LIVE, vous permettant de vous repérer aisément dans la vidéo
- le Memento de la CNV (23 pages)

07 L'oreille du cœur : s'écouter pour mieux s'entendre

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

? Etes-vous fatigué des tensions et des disputes sans issue ?
"Je déteste ça : c'est comme un engrenage ! Une fois qu'on est dedans, c'est vraiment compliqué de retrouver le calme entre nous, à chaque phrase que dis pour essayer d'arranger les choses, ça repart de plus belle de son côté !"
(Martine L. de Strasbourg)

? Avez-vous des difficultés à vous sentir en lien avec des personnes que vous aimez ?
"Je l'aime de tout mon cœur, mais dès qu'elle commence à me raconter sans fin ses soucis au boulot, je décroche... ensuite elle le voit et elle me fait la gueule à son tour... je ne sais plus quoi faire avec ça !"
(Joseph P. de Rennes)

? En avez-vous assez d'être affecté par les jugements d'autrui ?
"Mon mari dit que je devrais la laisser dire mais ça me rend malade à chaque fois que j'entends ma soeur me répéter que je suis une bonne à rien !"
(Françoise J. de Tourcoing)



07 L'oreille du cœur : s'écouter pour mieux s'entendre

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

- ? Etes-vous dépité de ne pas savoir comment aider un ami ?
"Depuis que sa femme l'a quitté, il ne va pas bien du tout... Il me parle d'elle à chaque fois qu'on se voit et je ne sais juste pas quoi faire avec ça..."
(Benoit N. de Genève)
- ? Etes-vous las de voir le décalage entre vos aspirations spirituelles sur le plan relationnel et votre capacité à les incarner ?
"J'aspire à pratiquer quotidiennement la compassion, mais c'est mission impossible pour moi quand j'entends les propos racistes, intolérants, méprisants, de certaines personnes ! C'est très dur pour moi de ne pas arriver à changer ma manière de vivre ça, alors que je suis engagée dans une voie spirituelle depuis plus de 20 ans !"
(Alice C. de Versailles)





07

L'oreille du cœur : s'écouter pour mieux s'entendre

Issâ Padovani, formateur certifié du CNVC, à propos de ce module :

Pour ma part, j'ai bien connu ce qui est évoqué dans les exemples précédents, jusqu'à ce que je découvre la CNV en 2002.

Jusque-là, même si j'avais trouvé des pistes pour améliorer ma vie relationnelle, j'avais clairement conscience de ne pas avoir trouvé LA clef qui me permettrait de fonctionner vraiment différemment.

Ma rencontre en 2002 avec la CNV a tout changé : enfin, on me donnait les moyens de transformer concrètement ma manière de relationner !

La « pépite » la plus précieuse pour moi a été l'empathie modélisée par Marshall Rosenberg : je la vois comme le « Sésame » me permettant d'accéder à ce qui est présent chez l'autre, même lorsqu'il agit ou s'exprime d'une manière qui ne me parle pas au premier abord.

Selon mon expérience, l'empathie est la clef des relations harmonieuses : sans avoir développé cette capacité qui nous permet de nous relier au tronc commun de notre humanité (les besoins, valeurs et aspirations), nous relationnons à partir de nos pensées, de nos croyances, de nos conditionnements, de nos stratégies préférées, cela nous conduisant directement à nous opposer plutôt qu'à nous rencontrer.

C'est pourquoi j'ai beaucoup de joie à vous partager dans ce Module les clefs concrètes pouvant vous permettre d'intégrer la capacité d'être en empathie d'une manière qui contribue à votre vie relationnelle !

Issâ Padovani



07

L'oreille du cœur : s'écouter pour mieux s'entendre

Dans ce module, je vous propose de découvrir ensemble :

- les 3 grands "coupe-communication" à connaître, pour les repérer et les transformer
- les 9 obstacles à l'empathie : ce qui nous empêche habituellement d'être en empathie
- les différences entre sympathie, empathie et compassion
- la différence entre l'empathie et l'approbation
- la différence entre la présence empathique et le reflet empathique
- les pièges dans la pratique de l'empathie et comment les éviter
- pour une empathie cool : 4 clefs pour des reflets empathiques favorisant une connexion fluide avec votre entourage
- le processus concret de l'empathie en CNV à travers des exemples de la vie quotidienne
- que faire relationnellement quand on n'a pas l'élan ou les moyens d'être en empathie



**Heures 30
de vidéos**



**Documents
de synthèse**



07

L'oreille du coeur : s'écouter pour mieux s'entendre

Ce Module vous donne accès à :



la vidéo "Les 3
coupe-communication" (45 mn)
+ son fichier audio MP3
téléchargeable et son document
PDF de synthèse



la vidéo "Empathie vs Reflet
empathique" (10 mn)
+ son fichier audio MP3
téléchargeable et son document
PDF de synthèse



la vidéo "Les 9 obstacles à
l'empathie" (25 mn)
+ son fichier audio MP3
téléchargeable et son document
PDF de synthèse



la vidéo "Les 2 langues Girafe"
(30 mn)
+ son fichier audio MP3
téléchargeable et son document
PDF de synthèse



la vidéo "Sympathie - Empathie -
Compassion" (35 mn)
+ son fichier audio MP3
téléchargeable et son document
PDF de synthèse



la vidéo "4 clefs pour une
empathie cool" (35 mn)
+ son fichier audio MP3
téléchargeable et son document
PDF de synthèse



la vidéo "Empathie vs
Approbation" (15 mn)
+ son fichier audio MP3
téléchargeable



la vidéo "Les pièges de
l'empathie" (45 mn)
+ son fichier audio MP3
téléchargeable et son document
PDF de synthèse



07

L'oreille du coeur : s'écouter pour mieux s'entendre

Ce module comporte :



la vidéo "Pas à pas dans la pratique de l'empathie" (90 mn)
+ son fichier audio MP3 téléchargeable et son document PDF de synthèse



le montage de la vidéo du LIVE (60 mn)
+ son document PDF de synthèse



l'audio du LIVE (téléchargeable au format MP3)

08 Au coeur de l'empathie

**Dans ce module,
je vous propose
de découvrir ensemble :**

- découvrir de nombreuses réponses à des questions sur l'empathie :
- Besoin d'expression/évacuation ou besoin d'empathie ?
- Comment percevoir le mouvement de la « vague » de l'expression d'autrui
- Quelles sont les réactions possibles de quelqu'un qui a besoin d'empathie et qui n'en reçoit pas ?
- Quels sont les signes nous indiquant que quelqu'un attend un reflet empathique ?
- Pourquoi privilégier l'interrogation à l'affirmation dans le reflet empathique ?
- Que faire quand notre reflet empathique ne rejoint pas l'autre dans ce qu'il vit ?
- Que faire quand la personne à laquelle j'offre de l'empathie veut mon approbation ?
- Est-il plus difficile d'être en empathie avec son partenaire amoureux ?





08 Au coeur de l'empathie

Dans ce module, je vous propose de découvrir ensemble :

- Comment être en empathie par SMS ?
Que faire si je ne sais pas quoi refléter ou si j'ai moi-même besoin d'empathie ?
- Que faire quand la personne rebondit d'une histoire sur l'autre, malgré notre empathie ?
- Quelle est la différence entre percevoir ce qui est vivant chez l'autre et comprendre ?
- Pourquoi il peut être plus aisé d'être en empathie avec quelqu'un que l'on connaît qu'avec un inconnu ?
- Comment faire pour que notre empathie ne soit pas perçue comme une « enquête » par l'autre ?
- Comment demander à l'autre de préciser son propos sans que cela soit un obstacle à l'empathie ?
- Que faire quand l'autre s'exprime plus vite que ce qui me permet d'être en empathie avec lui ? quelqu'un qui a besoin d'empathie et qui n'en reçoit pas ?
- Comment arriver à cesser de ramener l'histoire à soi, quand on écoute quelqu'un ?
- Comment faire pour « deviner » un besoin en empathie par écrit, puisqu'on n'aura pas de réponse en direct à nos questions ?
- Que faire quand l'autre dit des jugements sur lui ?
- Que faire si j'atteins ma limite alors que je suis censée être l'accompagnante de l'autre, dans un contexte professionnel ?
- Comment faire pour se faire confiance dans nos perceptions des sentiments et des besoins ? Qu'en est-il de nos filtres perceptifs et de nos projections et comment les détecter ?
- Quelle est la différence entre le besoin de sens et le besoin de compréhension ?
- vous exercer à l'empathie, à l'aide de situations que je vous propose
- apprendre par imprégnation, en visionnant le coaching en empathie que je propose à 2 participants du LIVE



08 Au coeur de l'empathie

Ce Module vous donne accès :



au visionnage en ligne de sa vidéo



au téléchargement de l'audio de sa vidéo, au format MP3



au téléchargement de son document de synthèse



**Heure 45
de vidéos**



**Document
de synthèse**

09 Se relier aux « J'aime vivre »

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

C'est par le biais des besoins que la vie s'exprime en nous pour nous permettre de croître et d'actualiser tout notre potentiel.

J'ai observé que le terme de « besoins » a tendance, en francophonie, à nous relier plutôt à l'énergie du manque qu'à celle d'une énergie vivifiante au service de l'épanouissement de notre être.

C'est pourquoi je lui préfère l'expression « j'aime vivre » utilisée par Mary MacKenzie (formatrice certifiée du CNVC).

Mon observation est que notre capacité :

- à nous rendre la vie belle
- à nous relier à ce qui est précieux pour autrui
- à augmenter notre pouvoir personnel
- à développer des relations harmonieuses et nourissantes

dépend directement de notre capacité à connaître et savoir reconnaître les « j'aime vivre », chez soi et chez autrui.





09 Se relier aux « J'aime vivre »

Issâ Padovani, formateur certifié du CNVC, à propos de ce module :

A l'occasion du LIVE dont est issu cette vidéo, j'ai créé deux nouveaux documents pouvant servir l'un de boussole, l'autre de carte à la découverte des « J'aime vivre ».

En effet, en pratiquant studieuse de la CNV j'ai passé beaucoup de temps depuis 2002 à essayer chaque jour :

- de traduire mes jugements (ou ceux d'autrui) en besoins
- de comprendre quels besoins étaient à l'origine de mes sentiments (ou de ceux d'autrui)

Mais j'ai constaté combien les listes habituelles des besoins (dans le réseau CNV) ne soutenaient pas ma connexion à leur précieuse énergie.

Je me sentais assez perdue dans des listes de besoins classés par ordre alphabétique ou regroupés dans des catégories qui ne me parlaient pas... J'ai donc tenté au fil des années de créer mes propres listes, avec différents formats, représentations, etc, sans arriver à en trouver une qui me soutienne vraiment.

En préparant le LIVE dont est issu cette vidéo, j'ai décidé de refaire une tentative pour arriver à plus de clarté dans la connexion aux besoins, avec comme intention : « simplicité d'utilisation » et « clarté organique ».

Après de nombreux essais, je suis arrivée à une forme d'évidence dans la forme qui me semblait contribuer le plus et ça a donné deux documents :

- La « Fleur des J'aime vivre » : une boussole simple pour repérer la grande famille de besoins qui est en jeu à un instant T
- Le « Tableau des J'aime vivre » : une déclinaison des 5 grandes familles de besoins, qui tient sur une page. Au sein de ces grandes familles, j'ai mis côte à côte les besoins proches, afin que lorsqu'on est en recherche, on puisse en percevoir les nuances.

Ces documents inédits font partie des documents de synthèse de ce Module.

Dans ce Module, je vous propose de faire un pas de plus dans l'expérience de la connexion aux « J'aime vivre », communément nommés « besoins » en CNV.

Issâ Padovani



09 Se relier aux « J'aime vivre »

Dans ce module, je vous propose de découvrir ensemble :

- les 9 critères d'un "J'aime vivre", en CNV
- présentation du document La Fleur des "J'aime vivre"
- présentation du Tableau des "J'aime vivre"
- 2 modes de connexion aux "J'aime vivre"
- apprentissage par imprégnation en visionnant 2 coachings que je propose à 2 participantes du LIVE essayant de se relier aux "J'aime vivre" présents dans deux situations de mon vécu que je leur partage
- apprentissage par imprégnation en visionnant 1 séquence dans laquelle je coache une participante qui essaie de se relier aux « J'aime vivre » d'une situation racontée par une autre participante, ce qui donne lieu aux apports pédagogiques suivants :
 - de la non-importance de comprendre "l'histoire"
 - comment repérer "les gros poissons"
 - comment décoder la gestuelle en mode Chacal de l'expression des "J'aime vivre"
- "musculature des oreilles Girafe" séquence pendant laquelle vous allez pouvoir vous exercer à vous relier aux "J'aime vivre" à l'aide de 6 situations différentes que je vous partage et grâce auxquelles je fais également des apports pédagogiques sur différents thèmes comme :
 - la notion de rythme dans la connexion aux "J'aime vivre"
 - comment voir la beauté en amont de nos jugements
 - l'utilisation de l'auto-empathie lorsqu'on essaie d'être en empathie et que l'on est assailli par nos propres jugements
 - l'importance d'être réaliste lorsqu'on pratique la CNV
 - la notion de circonstanciation des besoins
 - l'importance de vérifier si le besoin que l'on trouve est la cause du sentiment évoqué par la personne que l'on écoute
 - que faire de nos interprétations ?
- 3 pratiques quotidiennes permettant de développer notre capacité de reliance aux "J'aime vivre"



09 Se relier aux « J'aime vivre »

Ce Module vous donne accès :



au visionnage en ligne de sa vidéo



au téléchargement de l'audio de sa vidéo (au format MP3)



au téléchargement de 4 documents de synthèse (au format PDF)

- La Fleur des "J'aime vivre"
- Le Tableau des "J'aime vivre"
- 3 pratiques quotidiennes pour développer la reliance aux "J'aime vivre"
- Minutage détaillé de la vidéo



**Heure 45
de vidéos**



**Documents
de synthèse**

10 Muscler ses oreilles Girafe

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

En 2004, lors de mon premier IIT (International Intensive Training) de 10 jours avec Marshall Rosenberg, je l'ai entendu dire une phrase qui m'a complètement ahuri sur le moment :

« A partir de maintenant vous n'aurez plus jamais peur d'entendre un jugement ou une critique ! »

Je me suis dit « Il est complètement fou, ça n'est pas possible ! Moi j'ai toujours peur d'entendre un jugement ou une critique tellement je suis en état de choc quand je me retrouve face au manque de bienveillance et de compréhension des autres ! »

Comme s'il avait lu dans mes pensées, Marshall a poursuivi en disant :

« A partir de maintenant, vous aurez seulement peur de ne pas arriver à mettre assez vite vos oreilles Girafe ! »

Cette phrase a changé ma vie.
Radicalement.

Car j'ai réalisé à ce moment-là que je n'ai pas le pouvoir de changer ce que me dit l'autre, mais j'ai le pouvoir de changer la manière dont je l'entends !





10 Muscler ses oreilles Girafe

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

La CNV me donnant des clefs concrètes pour faire cela, j'ai alors choisi de me dédier avec ardeur et enthousiasme à la « musculation » de mes oreilles Girafe, ayant vraiment envie de ne plus continuer à vivre dans la peur d'entendre des jugements ou des critiques (des autres ou de moi-même, d'ailleurs).

Cela fait maintenant 18 ans que je pratique quotidiennement cette « musculation des oreilles Girafe » et je peux voir combien elle m'est indispensable, car, lorsque je ne fais rien de spécial, j'ai un autre type d'oreilles sur la tête : celles que mon éducation m'a appris à avoir, celles que la plupart des êtres humains portent habituellement, celles que Marshall Rosenberg a surnommées les « oreilles chacal ».

Leur particularité ?

Lorsqu'elles entendent un jugement, soit :

- elles le réfutent et nous font attaquer l'autre
- elles le croient et nous font nous taper dessus, culpabiliser ou avoir honte

C'est pourquoi je porte une attention toute particulière à la pratique quotidienne de la « musculation des oreilles Girafe » qui me permettent :

- de me relier de cœur à cœur plutôt que de tête
- de traduire les jugements que j'entends en sentiments et en « J'aime vivre » (besoins) et donc,
- d'augmenter ma capacité à me rendre la vie belle
- d'augmenter mes chances de vivre des relations nourrissantes pour chacun

Dans ce Module je partage avec vous les clefs concrètes permettant de « muscler ses oreilles Girafe », afin de vous soutenir à avoir davantage de pouvoir sur votre vie intérieure, relationnelle et spirituelle.

Je fais le vœu que les nombreux « trucs et astuces » de ce module fassent que cette « musculation » soit la plus efficace pour vous et porte ses fruits dans votre vie quotidienne !

Issâ Padovani



10 Muscler ses oreilles Girafe

Dans ce module, je vous propose de découvrir ensemble :

- Exercice pratique sur les 4 manières de recevoir un message stimulant
- Apports pédagogiques détaillés sur chacune des 4 manières
- Comment accueillir le « choc » dans son ressenti corporel
- Mettre le « stéthoscope Girafe »
- Autoriser l'instant premier en mode Chacal, choisir l'instant second en mode Girafe
- Temps de questions-réponses
- Mettre ses oreilles Girafe n'est pas synonyme de « se mettre en empathie »
- Le « mantra de la Girafe »
- Se mettre en empathie n'est pas synonyme de « faire un reflet empathique »
- Différence entre s'exercer à chercher des besoins et être à l'écoute du Vivant
- Comment passer du jugement envers soi à l'empathie envers soi ?
- Pratiques quotidiennes pour "muscler ses oreilles Girafe"

1
**Heure 50
de vidéos**

5
**Documents
de synthèse**



10 Muscler ses oreilles Girafe

Ce module vous donne accès :



au visionnage en ligne de sa vidéo



au téléchargement de l'audio de sa vidéo, au format MP3



au téléchargement de 5 documents de synthèse :

- La fleur des "J'aime vivre" : une boussole simple pour repérer la grande famille de besoins qui est en jeu à un instant T
- Le tableau des "J'aime vivre" : une déclinaison des 5 grandes familles de besoins, qui tient sur une page. Au sein de ces grandes familles, j'ai mis côte à côte les besoins proches, afin que lorsqu'on est en recherche, on puisse en percevoir les nuances.
- Le minutage de la vidéo : un document vous donnant tout le déroulé de la vidéo, avec le minutage des temps d'apports pédagogiques, les titres des questions posées et des notes de synthèse sur son contenu
- Quatre choix en recevant un message : le document de synthèse sur les 4 manières de recevoir un message,
- Pratiques quotidiennes : le document de synthèse sur les pratiques que vous pouvez faire au quotidien pour continuer à muscler vos oreilles Girafe.

11 Sous la colère, l'énergie de vie

Issâ Padovani,
formateur certifié du CNVC,
à propos de ce module :

- ? Etes-vous désespéré face à vos colères ?
- ? Avez-vous envie de faire un meilleur usage de votre énergie ?
- ? Aimeriez-vous apprendre à ne pas subir la colère d'autrui ?

Marshall Rosenberg disait à ce sujet :
« La colère est provoquée par des pensées qui nous coupent de la vie et nous incitent à la violence. »

Lorsque je suis en colère, j'ai le signal que l'un de mes besoins a été fortement stimulé par ce qui se passe et que je suis en train de croire un certain type de pensées en lien avec la situation. Tant que j'ai ce type de pensées, je reste en colère.

Ressentir de la colère survient spontanément, sans choix. Rester en colère est un choix : celui de continuer à porter notre attention sur certaines pensées ou de porter notre attention sur les besoins qui en sont l'origine.

Ce n'est pas pour rien que l'on parle d'être « hors de soi » : lorsque nous sommes en colère, nous ne sommes plus en alignement avec nous-même, emportés que nous sommes par la boucle infernale de certaines de nos pensées.





11

Sous la colère, l'énergie de vie

Issâ Padovani, formateur certifié du CNVC, à propos de ce module :

Lorsque notre attention se porte sur nos besoins davantage que sur nos pensées, nous pouvons ressentir des émotions fortes, comme la tristesse, la déception ou l'impuissance, mais la colère disparaît.

C'est ce que j'ai trouvé de magique dans l'approche de la CNV par rapport à la colère : il n'y a rien à faire SUR la colère, elle se transforme d'elle-même lorsque nous mettons notre attention sur nos besoins.

*Certaines personnes me demandent :
« Mais pourquoi ne pas s'autoriser à être en colère, après tout ? Ça fait partie de la vie ! Vous parlez d'accueil, sans cesse, alors pourquoi ne pas l'accueillir comme toutes les autres émotions ? »*

Lorsque j'entends cela, je me dis qu'il y a certaines confusions autour de la manière dont l'approche de la CNV propose de fonctionner avec la colère...

Il ne s'agit aucunement de :

- s'empêcher d'être en colère
- tenter d'étouffer l'énergie vitale qui la sous-tend
- la juger, la rejeter, la considérer comme une émotion malvenue

Il est plutôt question de :

- la voir comme un précieux signal que quelque chose d'important pour nous a été touché par une situation
- réaliser que son intensité vient de certaines pensées et que se laisser la vivre ne fera pas baisser cette intensité, tant que notre attention se portera sur ces pensées
- choisir de porter notre attention là où nous avons le plus de chances que cela contribue pour nous et pour autrui
- soutenir la paix en soi et dans le monde, en ne se laissant pas emporter par une émotion qui peut générer de la violence envers soi-même ou envers autrui.

Issâ Padovani



11

Sous la colère, l'énergie de vie

Dans ce Module, je partage avec vous les clefs concrètes permettant :

- de décoder le signal de la colère
- d'apprendre à orienter notre attention sur nos besoins plus que sur nos pensées
- d'accéder à toute la puissance de notre énergie vitale afin d'avoir les moyens de poser des actions concrètes au service de notre être et de la relation
- d'apprendre comment accueillir et désamorcer la colère d'autrui

Dans ce module, je vous propose de découvrir ensemble :

- La colère, au quotidien
- 3 manières de gérer notre colère
- Les 4 sentiments "sonnette d'alarme"
- Différencier la cause et la racine de la colère
- Une question importante à se poser avant d'aller vers l'autre !
- Expression authentique utilisant le « sandwich relationnel »
- Démonstration du processus avec une participante
- La relation entre exigence et colère
- Un exemple de la vie quotidienne
- L'instant premier et l'instant second dans la colère
- Comment faire pour accueillir la colère
- Etre réaliste et sans exigence envers soi-même
- Que faire en cas de risque de violence physique
- Questions-réponses



11

Sous la colère, l'énergie de vie

Ce module vous donne accès :



au visionnage en ligne de sa vidéo



au téléchargement de l'audio
de sa vidéo, au format MP3



au téléchargement de 6 documents de synthèse :

- Le minutage du LIVE : un document vous donnant tout le déroulé du LIVE, avec le minutage des temps d'apports pédagogiques, les titres des questions posées et des notes de synthèse sur son contenu (3 pages)
- Les illustrations de la vidéo, comme support visuel à l'intégration des apports pédagogiques (11 pages)
- Le processus pour accueillir sa colère (6 pages)
- Le processus pour accueillir la colère d'autrui (4 pages)
- La fleur des "J'aime vivre" : une boussole simple pour repérer la grande famille de besoins qui est en jeu à un instant T
- Le tableau des "J'aime vivre" : une déclinaison des 5 grandes familles de besoins, qui tient sur une page. Au sein de ces grandes familles, j'ai mis côte à côte les besoins proches, afin que lorsqu'on est en recherche, on puisse en percevoir les nuances.



**Heure 47
de vidéos**



**Documents
de synthèse**

12 La CNV au quotidien

Issâ Padovani, formateur certifié du CNVC, à propos de ce module :

J'ai à cœur que les personnes suivant les parcours du Club CNV puissent avoir tout le soutien et l'inspiration nécessaires pour pratiquer au quotidien ce qu'ils ont appris.

C'est pourquoi le LIVE à partir duquel a été créé ce Module a été entièrement dédié à des démos pratiques d'utilisation de la CNV dans la vie quotidienne, afin de vous permettre de voir concrètement comment il est possible de la mettre en application dans les différents secteurs de votre vie.

Pour ce faire, j'interagis en direct au cours du LIVE dont cette vidéo est issue avec trois personnes, en cheminant avec elles vers une autre manière d'interagir dans la situation qui a été stimulante pour elles.

Ces personnes m'ont témoigné après le LIVE combien cela leur avait fait vivre des shifts sur deux plans :

- à titre personnel, en découvrant ce qui les touchait en profondeur dans cette situation
- au niveau relationnel, en leur permettant de découvrir ce qui était vivant chez la personne stimulus.



Issâ Padovani



12 La CNV au quotidien

Dans ce Module, vous découvrirez :

- comment mieux vivre des situations de la vie quotidienne à la lumière de la CNV
- quels sont les processus intérieurs qui sous-tendent ce qu'une "Girafe" peut faire en temps réel
- les clefs pratiques d'une empathie et d'une expression au service de la relation
- Comment gérer notre perte de moyens en temps réel ?

Dans ce module, je vous propose de découvrir ensemble :

Relation parent-enfant :

accompagnement de la situation "Ma fille ne veut pas faire ses devoirs !"

- Comment accueillir 2 de nos parts
- Critères permettant de faire la différence entre « se mettre à distance » et « se différencier »
- Comment « éveiller la Girafe intérieure » ?
- Les 2 critères permettant de reconnaître quand je suis identifié à l'une de mes parts
- L'importance du "remembering"
- Apprendre à exprimer nos limites
- 3 clefs pour soutenir notre expression authentique dans une relation dans laquelle nous jouons un rôle éducatif



12 La CNV au quotidien

Dans ce module, je vous propose de découvrir ensemble :

Famille :

accompagnement de la situation "J'ai fait une demande à ma sœur : faire ensemble un rituel à la date anniversaire du décès de ma fille en juin et son refus m'a profondément blessée. J'aimerais trouver les moyens de revenir vers elle autrement que depuis ma colère et ma déception."

- connaître les risques lorsque nous avons une autre intention que la qualité de la connexion
- voir le sens caché de mon exigence envers autrui
- comment s'offrir de l'auto-empathie et « deuille »
comment entendre à quel besoin l'autre a dit « oui » quand il a dit « non » à ma demande
- rester avec notre felt-sense pour percevoir ce qui est présent sous nos ressentis apparents
- le « sandwich relationnel » pour une expression authentique au service de la relation
- écouter la part de soi qui dit « c'est encore à moi de faire tout le job pour la relation fonctionne ! »



12 La CNV au quotidien

Dans ce module, je vous propose de découvrir ensemble :

Vie associative :

accompagnement de la situation

"J'ai du mal à trouver la limite entre empathie/compassion envers un membre du groupe et équité dans le temps de parole et prise en compte de l'ensemble du groupe"

- Comment vérifier si la structure choisie pour échanger en groupe permet l'écoute en profondeur de chacun
- Apprendre à écouter les besoins qui me retiennent d'exprimer ma limite dans le groupe
- Critères de priorisation entre l'individu et le groupe
- Apprendre à exprimer quand cela nous fait trop à la seconde où cela nous fait trop



**Heure 55
de vidéos**



**Documents
de synthèse**



12 La CNV au quotidien

Ce module vous donne accès :



au visionnage en ligne de sa vidéo



au téléchargement de l'audio de sa vidéo, au format MP3



au téléchargement de 3 documents de synthèse :

- Le minutage du LIVE : un document vous donnant tout le déroulé minuté du LIVE (3 pages)
- La fleur des "J'aime vivre" : une boussole simple pour repérer la grande famille de besoins qui est en jeu à un instant T
- Le tableau des "J'aime vivre" : une déclinaison des 5 grandes familles de besoins, qui tient sur une page. Au sein de ces grandes familles, j'ai mis côte à côte les besoins proches, afin que lorsqu'on est en recherche, on puisse en percevoir les nuances.

PACK INTENSIF

« Au cœur de la CNV »

Contenu pédagogique
des 12 modules

Issa Padovani
CLUB-CNV.COM

*Ce matériel et tout le contenu de ce document sont protégés par des droits d'auteur
© 2021 Club CNV. Tous les droits sont réservés.*

Ne pas dupliquer, distribuer, publier, partager et utiliser sans autorisation écrite.

Certaines icônes et ressources graphiques présentes sur ce livret ont été conçues par :
Freepik (<https://www.flaticon.com/authors/freepik>)
Kiranshastry (<https://www.flaticon.com/authors/kiranshastry>)
du site www.flaticon.com

Certaines photos présentes sur ce document ont été prises ou sont la propriétés de :
Pressfoto (<https://fr.freepik.com/pressfoto>)
Wirestock (<https://fr.freepik.com/wirestock>)
du site www.freepik.com