

## COMMUNIQUER sans peur ni agressivité

Cours-Atelier Université Grand Public par Marc THOMAS et Sonia BERRIRI

« Les mots qui vont surgir savent de nous des choses que nous ignorons d'eux. » René Char

« Tout être est une île au sens le plus réel du mot,

et il ne peut construire un pont pour communiquer avec d'autres îles

que s'il est prêt à être lui-même et s'il lui est permis de l'être. » (Carl ROGERS)

LA POSSESSION, 26 août 2015

### 10. Evaluation en mode CNV

#### 101. Retrouvailles et nouvelles des absents

#### 102. Nos RESENTIS par rapport à cet atelier

- **Je me remémore** cet atelier, ma décision de m'y inscrire, mon arrivée la première fois et mes attentes ou craintes du moment, ma participation aux 10 séances..., ce que ça a produit en moi et dans mes relations...
- **Je choisis** un objet symbolique pour exprimer ce que je ressens là maintenant...
- **Je présente** l'objet et j'**exprime** mes ressentis devant le groupe

#### 103. Nos BESOINS satisfaits... et à satisfaire

- 103.1. **Quels besoins ont été satisfaits** par cette formation ?
- 103.2. **Quelles frustrations** cette formation a-t-elle générées ?
- 103.3. **Quels besoins restent à satisfaire** ?

#### 104. Perspectives

- 104.1. **Comment continuer le travail** personnellement ? avec d'autres ?
- 104.2. **Les propositions de Compétences relationnelles**
  - Formations et ateliers proposés
  - Nouveau site Internet bientôt en ligne  
(adresse provisoire : <http://competences-relationnelles.com/newsite/>)

#### 105. Pot final

### EVALUATIONS reçues ce jour des absentes

Marlène [flocki29@orange.fr](mailto:flocki29@orange.fr)

Bonjour,

Un petit mail rapide pour vous donner des nouvelles (je suis quelque peu débordée avec mon emménagement...)

Où j'en suis après ces semaines ? ...Je dois avouer que je connais maintenant la théorie, les 4 étapes de la CNV, mais prétendre que je l'utilise serait mentir. Peut-être est-ce dû au fait que j'ai la chance de ne pas connaître trop de conflits ?...

Néanmoins, régulièrement j'ai des flashes, je me souviens d'un échange, d'un exercice et j'ai pris conscience de l'importance de connaître ses ressentis et de savoir les exprimer. Je me sens également plus à l'aise dans l'écoute active de l'autre. Je vois bien que je suis même devenue "fortiche" dans cet exercice, cela me servira pour rejoindre mon nouvel environnement professionnel !

Toutes ces heures de discussion m'ont en tout cas passionnée mais je pense que si on n'entretient pas les connaissances et si l'on ne pratique pas régulièrement on risque d'oublier petit à petit...car à ce jour, la pratique n'est pas naturelle chez moi.

Très bonne continuation à tous, Marc fais-moi signe si tu proposes des stages en Bretagne !  
Marlène

Isabelle [ayanma@hotmail.fr](mailto:ayanma@hotmail.fr)

Un petit mot pour te dire que je ne pourrai pas être présente à cette dernière séance ..... je dois assister le même jour à une assemblée générale de copropriétaires pour laquelle je voulais me faire représenter au début, mais des événements survenus la semaine dernière dans la résidence me poussent à être présente physiquement. Cela sera sans doute moins agréable que d'être avec le groupe!

Côté bilan, cela m'a permis de voir et d'essayer de mieux définir mes ressentis/sentiments, les exprimer peut être pas tout le temps, et de voir les besoins qui se cachent derrière, mais encore à travailler.

Je serai contente de participer à d'autres ateliers de ce genre si tu en proposes. Jean-Patrice me fera un petit débriefing de ce côté.

Bonne reprise à toi,  
Isabelle