



# COLÈRE, CULPABILITÉ, CROYANCES, GRATITUDE : INTÉGRER LES ESSENTIELS DE LA CNV PAS À PAS



**Cursus d'approfondissement en CNV**  
**Animé par Edith Tavernier et Manibhadri**

**Une journée par mois entre septembre 2026 et mars 2027 à CLUNY**

*Ce cursus de 7 jours vous permettra d'approfondir les acquisitions des modules de base pour pouvoir davantage les vivre au quotidien. Il permet de mieux saisir l'étendue de la CNV.*

*Organisé sous forme de journées mensuelles sur 7 mois avec un groupe continu, il permet de découvrir et pratiquer les différents thèmes proposés, en bénéficiant d'une dynamique de groupe porteuse, spécifiquement orientée sur l'ancrage du processus par une pratique régulière.*



## **PRESENTATION ET PROGRAMME DES JOURNEES**

### **➤ La colère au service de la relation (2 jours)**

Vous arrive-t-il d'être submergé par la colère et de ne pas savoir comment la gérer ?  
Vous arrive-t-il de ne pas savoir comment faire face à la colère de l'autre ?

L'objectif de ces deux journées est d'expérimenter et d'intégrer une utilisation spécifique de la colère qui permette de lui donner une place acceptable, constructive et efficace.

- Apprendre à décrypter ses pensées pour les transformer
- Explorer ce que la colère vient dire de vraiment précieux
- Apprendre à s'exprimer d'une manière respectueuse de soi, des autres et du contexte, et de façon constructive
- Accueillir la colère de l'autre sans la prendre contre soi, en accompagnant la transformation au service de la relation.

### ► Transformer la culpabilité (2 jours)

Vous arrive-t-il de regretter des choses que vous auriez dites ou faites ? De ruminer des "j'aurais dû... j'aurais pas dû... ?", d'être incapable de vous pardonner des actes du passé ?

Ces deux journées seront consacrées à l'exploration des mécanismes de la culpabilité pour transformer l'énergie destructrice de la culpabilité en une énergie constructive, afin d'apprendre à partir de nos « erreurs » sans culpabiliser, et à se réconcilier avec nos choix !

- Discerner les situations dans lesquelles la culpabilité advient
- Différencier le stimulus de la cause de la culpabilité
- Accueillir les parties en conflit : celle qui juge à posteriori, celle qui a fait le choix de l'action initiale
- Acquérir un processus de transformation de la culpabilité

### ► Dépasser les croyances limitantes (2 jours)

Une croyance est une pensée que l'on prend pour une vérité comme « Je ne suis pas à la hauteur » ou « Je ne mérite pas d'être aimé »... Reconnaissez-vous ces petites voix qui vous font parfois douter de vous-même, des autres et du monde et qui sabotent votre épanouissement ou vos relations ?

Nous apprendrons à identifier ces croyances limitantes, à prendre conscience de l'influence qu'elles ont sur notre vie et à les transformer si elles ne sont plus adaptées. Nous pourrions faire émerger de nouvelles croyances pour retrouver notre liberté et affirmer des choix de vie qui nous rendent plus heureux et qui sont en accord avec la personne que nous sommes aujourd'hui.

- Identifier des croyances que nous portons et qui peuvent être héritées de notre éducation, notre environnement familial, social ou culturel
- Comprendre comment et pourquoi elles se sont construites
- Reconnaître en quoi elles nous ont été utiles
- Identifier comment elles nous freinent et ce qu'elles entravent aujourd'hui
- Accueillir le deuil des besoins insatisfaits pour les transformer afin de gagner en liberté et en paix
- Choisir de nouvelles croyances au service de notre vie et de nos relations

### ► La puissance de la gratitude (1 jour)

En Communication NonViolente, nous apprenons à dire simplement et pleinement MERCI en nous basant sur le processus de la CNV pour nous laisser toucher et nourrir par cette gratitude.

Cultiver l'appréciation pour soi-même est aussi une étape importante qui nous permet de développer une reconnaissance intérieure et plus d'estime de soi.

- Ressentir la différence entre gratitude sincère et compliment, besoin d'appréciation et recherche d'approbation
- Dépasser les réticences à dire ou recevoir de la gratitude
- Formuler des appréciations, de la gratitude à autrui de manière simple et sincère
- Se donner de la reconnaissance et ainsi nourrir l'estime de soi et l'autonomie
- Recevoir les appréciations d'autrui

## DATES

Vendredi 11 septembre 2026

Samedi 10 octobre 2026

Vendredi 20 novembre 2026

Samedi 12 décembre 2026

Samedi 16 janvier 2027

Vendredi 12 février 2027

Samedi 13 mars 2027

## LIEU

22 chemin des Chenevrières • 71250 Cluny



## HORAIRES

De 9h00 à 17h30. Les horaires pourront être adaptés, en concertation avec le groupe.

## METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation est basée sur un apprentissage par l'expérience, supposant une réelle implication des participants. La formation propose une alternance de temps :

- › d'expérimentation à partir des situations des participants
- › de travaux en binômes entre chaque session pour poursuivre l'intégration
- › de partage des expériences
- › de mises en lien avec l'application concrète au quotidien
- › d'apports théoriques

## ANIMATION



Edith Tavernier et Manibhadri, formatrices certifiées du CNVC®

Passionnées par les relations humaines, elles transmettent la CNV depuis 2014 en accompagnant des personnes et des groupes dans tous types d'environnements professionnels, personnels et citoyens.

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- › **Prérequis** : les 3 modules de bases en CNV, soit 6 jours de formation avec un.e formateur.trice certifié.e du CNVC
- › **Contact et inscriptions** : [edith@atconseil.com](mailto:edith@atconseil.com)
- › **Tarif individuel** : 120 € par journée.

*Si ce tarif est un frein à votre participation, contactez-nous. Nous souhaitons que chacun puisse participer et contribuer selon ses propres moyens tout en prenant en compte nos propres besoins.*

- › **Tarifs professionnels** : nos formations sont finançables par l'employeur et/ou les OPCO : nous contacter

**Atconseil**

04 26 74 97 46

[contact@atconseil.com](mailto:contact@atconseil.com)

[www.atconseil.com](http://www.atconseil.com)