

## Partie 2 - Communiquer dans la bienveillance grâce à la communication consciente

### Description de la formation

---

Dans le but d'ancrer et de bonifier ses acquis à la suite de la formation de base sur la communication bienveillante, cette formation est axée sur la pratique des concepts, ayant pour but de mieux maîtriser l'auto-empathie et l'écoute empathique. Cela permet aux participants de mieux comprendre et de prendre conscience de ses propres défis intérieurs. L'objectif est de mieux saisir les causes qui engendrent un état de mal-être et d'identifier les moyens de retrouver un état de bien-être. Pour y arriver, il faut d'abord mieux se comprendre et prendre soin de ses propres besoins en rétablissant la connexion à soi pour être en mesure d'être à l'écoute de l'autre. Lorsque l'on fait face à une situation difficile ou inconfortable, il faut prendre conscience de nos mécanismes de défense intérieurs qui nous incitent avant tout à nous protéger plutôt qu'à nous lier à l'autre. Comment peut-on mieux s'outiller pour faire face aux différents comportements, gestes et paroles des autres? Comment les traduire pour être en mesure de voir l'autre au-delà de ses mots ou de son comportement? Quels sont les moyens qui permettront de maintenir un lien de collaboration et de coopération avec l'autre malgré les désaccords ou les points de vue divergents? Cette formation vous aidera à répondre à ces questions!

### Objectifs pédagogiques

---

1. Parfaire ses habiletés à écouter ce qui se passe en nous grâce à l'auto-empathie
2. Mettre en pratique des stratégies pour mieux accueillir, écouter ce qui se vit en nous et en prendre la pleine responsabilité
3. Exercer une écoute empathique et sa capacité à traduire les paroles, les gestes et les comportements de l'autre en sentiments et besoins
4. Oser faire des demandes avec authenticité à partir de ses sentiments et de ses besoins

### Contenu

---

#### Jour 1

##### Introduction :

- L'auto-empathie, les gains et les freins
- L'intention pour soi
- Le stimulus et la cause
- La responsabilisation
- La désintrication
- Exercice : conscience de soi

##### L'écoute de soi :

- Les répercussions à prendre soin de soi
- Les trois modes d'écoute de soi et les répercussions
- Exercice : ma stratégie d'écoute de protection
- Exercice : préparation de l'auto-empathie
- Exercice : traduire les intrications vers soi
- Exercice : traduire nos jugements

##### Auto-empathie :

- Théorie sur les parties de soi
- Exercice : auto-empathie en cinq étapes
- Exercice : écoute d'une partie de soi

#### Jour 2

## Partie 2 - Communiquer dans la bienveillance grâce à la communication consciente

### Relation à l'autre :

- Le sens de la relation à l'autre
- Les gains, les freins et les craintes à la connexion à l'autre
- Exercice : obstacles à l'écoute empathique
- Exercice : Traduire les gestes et paroles de l'autre

### Écoute empathique :

- La posture empathique
- Les gains, les freins et les craintes à offrir de l'écoute empathique
- Exercice : offrir de l'écoute empathique
- Exercice : exprimer ses besoins avec authenticité

### Méthodologie

---

- Exposé
- Travail individuel

### Clientèle visée

---

Tous et toutes ayant suivi la formation ER-768 Communiquer dans la bienveillance grâce à la communication consciente, qui est un prérequis.

### Formateur(s)

---

Christine Koessling

Christine a œuvré depuis plus de vingt ans dans le domaine des médias. Toujours en quête de perfectionnement, elle a participé il y a quelques années à une formation sur la communication NonViolente (CNV). Comparativement aux autres démarches de perfectionnement dans lesquelles elle s'est investie au cours de sa carrière, cette méthode a eu beaucoup plus de répercussions positives et transformatrices sur le plan de ses relations interpersonnelles. La mission de Christine est d'accompagner les gens et de leur donner les outils pour communiquer dans la bienveillance et l'authenticité, même lorsque cela semble impossible et ainsi aspirer à vivre des relations pacifiées dans leur vie.

### Durée

---

2 jour(s) pour un total de 14 heure(s).

### Coût par participant en formation publique

---

1087 \$

### Prochaines dates en formation publique

---

5 et 6 octobre 2026 (Montréal)

La bonne formation au bon moment. ÉTS FORMATION est le leader universitaire en formation continue avec plus de 8000 participants et participantes formés annuellement et une offre de plus de 300 différentes formations. Nos formations sont pratiques et pragmatiques et affichent un taux de satisfaction supérieur à 90 %. Consultez notre programmation complète au <http://www.etsformation.ca/>