



« Si j'utilise la CNV pour permettre aux gens de se sentir moins déprimés, de mieux s'entendre avec leurs proches, mais ne leur apprend pas, dans le même temps, à utiliser leur énergie pour rapidement transformer les systèmes qui régulent notre monde, alors je fais partie intégrante du problème. Dans ce cas, ce que je fais se résume à calmer les esprits, à permettre aux gens de mieux vivre au sein de leur système et j'utilise ainsi la CNV comme un stupéfiant ». Marshall Rosenberg

# Découvrir et approfondir la CNV pas à pas en 2023

**NOUVEAU** cursus à Luxembourg et à Bruxelles

## Description des modules de formation en Communication NonViolente

Chacun des stages proposés vous permet de vous initier aux **bases de la CNV** et d'approfondir vos compétences sur des **thématiques-clé** dans vos domaines de prédilection tels que le couple, la famille, l'éducation, l'entreprise, ou des thèmes encore tabous tels que la honte, l'argent, les addictions ...

Les différents modules seront animés par moi-même, assistée de candidats sur le chemin vers la certification en CNV. Nous vous apportons un équilibre entre apports théoriques, échanges, exercices pratiques et mouvements afin de favoriser une **intégration** respectueuse du **rythme** et des styles d'**apprentissage** de chacune, dans un **climat de confiance et de sécurité**. Si vous souhaitez combiner des dates de Luxembourg et Bruxelles, merci de me contacter **par email** à

[contact@giraffarah.eu](mailto:contact@giraffarah.eu)



**Farrah Baut-Carlier**

Formatrice en Communication NonViolente,  
Certifiée auprès du CNVC (Center for nonviolent  
Communication, USA)

Site web : [www.giraffarah.eu](http://www.giraffarah.eu)

[Page Facebook](#)

**Inscriptions ouvertes !**  
[via le formulaire en ligne](#)

### Module 1 - Découvrir la CNV

LUXEMBOURG :  
28-29 janvier 2023

BRUXELLES :  
25-26 février 2023

[page 1](#)

### Module 2 – empathie, auto-empathie

LUXEMBOURG :  
4 et 5 mars 2023

BRUXELLES :  
22-23 avril 2023

[page 2](#)

### Module 3 – Entendre et dire 'NON'

LUXEMBOURG :  
13-14 mai 2023

BRUXELLES :  
6-7 mai 2023

[page 3](#)

### Module 4 - Kiffer la honte

animé par  
Catherine Brunelle

BRUXELLES – 3 JOURS  
27-28-29 mai 2023

[page 4](#)

### Module 4 – Le Couple centre de sentiments de honte, culpabilité, et tabous

avec Valérie Gosset  
et Luis Batista

LUXEMBOURG – 3 Jrs  
16-17-18 juin 2023

[page 5](#)

### Module 5 - CNV et dépendances

LUXEMBOURG :  
1-2 juillet 2023

BRUXELLES :  
24-25 juin 2023

[page 6](#)

A propos de  
Farrah - [page 7](#)

Tarifs - [page 8](#)

## Module 1 – Découvrir la Communication NonViolente

*prérequis : aucun*

Présentation de Marshall Rosenberg,  
sa « lignée » rogérienne et sa vision  
du monde.

Le processus de la Communication  
NonViolente – son utilité et  
l'intention du processus.



Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous.

Observations / jugements ; sentiments / évaluations.

Besoins / stratégies ; demandes / exigences.

Les quatre manières de recevoir un message.

Exprimer un remerciement.

Ce premier module est consacré à notre relation avec nous-même. Au-delà de la présentation théorique, nous explorerons :

- ✓ comment transformer les jugements, les critiques que nous formulons et que nous entendons ;
- ✓ comment réagir autrement que par la rébellion ou la soumission lorsque nous sommes blessés ;
- ✓ comment prendre conscience des choix que nous avons et transformer les « je dois, il faut » en « je choisis de, je décide de ... » ;
- ✓ comment être à l'écoute de nous-même et décoder les émotions et sentiments que nous vivons.

### S'inscrire en ligne

**LUXEMBOURG : 28-29 janvier 2023**

**Samedi de 13h à 19h et dimanche de 10h à 17h**

**BRUXELLES : 25-26 février 2023**

**Samedi et dimanche de 9h30 à 16h30**

## Module 2 – l’auto-empathie, s’ouvrir au dialogue empathique avec la CNV

*prérequis: avoir suivi le module d’introduction à la CNV auprès d’un formateur certifié*

Nos modes de communication, obstacles à la relation.

Établir un lien avec l’autre en formulant une demande.

Expérimenter le dialogue en CNV.

L’auto-empathie et l’écoute empathique de ce qui se passe en l’autre.

Dans ce second module, nous aborderons les modes de communication qui nous empêchent d’établir une relation vraie et nous explorerons :

- ✓ comment décoder chez l’autre ce qui s’exprime derrière des mots, des attitudes ;
- ✓ comment, dans les situations qui nous préoccupent, focaliser notre attention sur ce que l’autre vit plutôt que sur ce qu’il dit ;
- ✓ comment créer ainsi une relation empathique.



### S’inscrire en ligne

**LUXEMBOURG : 4-5 mars 2023**

**Samedi de 13h à 19h et dimanche de 10h à 17h**

**BRUXELLES : 22-23 avril 2023**

**Samedi et dimanche de 9h30 à 16h30**

## Module 3 – Dire et entendre « non »

*prérequis: avoir suivi les modules 1 et 2 en CNV  
auprès d'un formateur certifié*

Dire « non » : prendre conscience de ce qui se joue en nous et traduire le refus.

Entendre « non » : l'accueillir en écoutant ce à quoi l'autre dit « oui »

Développer la compréhension et le respect mutuels.

Le pouvoir de la célébration.

Ce module nous permettra de pratiquer l'art de rester dans la relation et dans le dialogue, même lorsque nous sommes face à un refus. Nous explorerons comment accueillir un « non » et le transformer.

Nous continuerons de pratiquer l'expression d'une demande ouverte et reliante en CNV.



### S'inscrire en ligne

**LUXEMBOURG : 13-14 mai 2023**

**Samedi de 13h à 19h et dimanche de 10h à 17h**

**BRUXELLES : 6-7 mai 2023**

**Samedi et dimanche de 9h30 à 16h30**

## **Module 4 à Bruxelles uniquement: Kiffer la honte, animé par Catherine Brunelle, assistée par Farrah**

*Stage d'approfondissement de 3 jours en Communication NonViolente abordé sous l'angle systémique.*

*Pré-requis : Idéalement les modules de base, sinon contacter Catherine ou Farrah pour en parler*

La Honte, une expérience humaine et sociale qui nous ramène aux origines de notre Humanité.

Ce stage propose une expérience pour retrouver sa puissance et pour transformer la Honte en une force de vie. Rires, exploration et profondeur assurés !



*Pour en savoir plus sur  
Catherine :*

*[https://cercle-  
cnv.com/lequipe-du-cercle/](https://cercle-cnv.com/lequipe-du-cercle/)*

**S'inscrire en ligne**

**BRUXELLES 27-28-29 mai 2023**

**Vendredi, samedi et dimanche de 9h30 à 17h00**



## **Module 4 à Luxembourg uniquement: Le Couple : le centre de sentiments de honte, culpabilité, coanimé par Farrah, Valériane Gosset & Luis Batista**

*prérequis : avoir suivi un minimum de 2 jours de formation en CNV auprès d'un formateur certifié est idéal mais pas indispensable*

« Je tiens à mon couple », « Je ne suis pas fait-e pour la vie de couple », « Mon couple bat de l'aile », « Je ne suis plus en couple »... tant de petites phrases qui influencent notre vie et en disent long sur notre vision du monde et de notre place dans la société...

Ce NOUVEAU module de 3 jours va nous permettre d'explorer, de clarifier notre propre vision du couple. Nous tenterons de contacter nos aspirations profondes et mettrons en lumière ce qui nous permet et nous empêche de nous réaliser pleinement en tant qu'individu – dans un couple.

La honte, la culpabilité (je devrais, j'aurais dû, je ne suis pas assez..., ou trop...) que nous entretenons vis-à-vis de nous-même et vis-à-vis de la société est-elle explicite ou implicite ? Intimité, proximité, sexualité, complicité : comment les vivons-nous et comment voulons-nous les vivre ? La culpabilité et la honte sont des sentiments qui nous alertent que des valeurs très précieuses sont en jeu. Comprendre leur fonctionnement nous permet de les transformer et réapprendre de nouveaux réflexes pour nous sentir libres d'agir en harmonie avec nos valeurs et d'assumer pleinement nos choix de vie.



*Luis, formateur en communication et coach en accompagnement personnel. « J'aime lors des formations que je propose offrir un espace d'exploration de soi avec beaucoup d'ouverture, de liberté et de bienveillance. Le couple est un sujet qui m'intéresse particulièrement car j'ai le sentiment de par mon expérience personnelle et celles d'autres personnes que j'ai pu accompagner que nous pouvons nous enfermer à ce niveau dans des schémas qui ne nous correspondent pas et que c'est encore un vaste terrain à explorer de façon plus personnelle ».*

*Valériane : « En tant que psychothérapeute humaniste et hypnothérapeute, je suis une témoin privilégiée des transformations intérieures profondes - individuelles et au cœur du couple - que la CNV permet de par l'éclairage qu'elle apporte sur nos aspirations profondes ».*

### **S'inscrire en ligne**

**LUXEMBOURG : 16-17-18 juin 2023**

**Vendredi de 13h à 19h, Samedi et dimanche de 10h à 17h**

## Module 5 : De la dépendance à la bienveillance – CNV et dépendances

*pré-requis : avoir suivi 2 à 4 jours de formation auprès d'un formateur certifié*

Dans notre société, certaines dépendances sont inavouables alors que d'autres sont plutôt encouragées. Nous avons dans notre entourage, ou sommes nous-mêmes, des accros au travail, au sport, au sur-entraînement, aux sorties bien arrosées, ou encore à l'alcool, aux cigarettes ou autres substances, au chocolat ou aux sucreries, ...D'autres encore suffoquent dans leurs relations amoureuses ou dans les relations « parent-enfant ».

Chacun a pu dire ou entendre un jour « c'est plus fort que moi, c'est irrésistible, je ne peux pas m'en empêcher, je ne peux pas me passer de lui, d'elle ». Que nos dépendances soient visibles et évoquent une forme de fierté, ou qu'elles soient cachées et génèrent de la honte ou de la culpabilité, elles nous enferment dans un mode de fonctionnement qui, tôt ou tard, n'est plus au service et devient toxique pour nous et/ou notre entourage.



Ce stage n'a pas la prétention de tout résoudre d'un coup de baguette de CNV, même si ceux qui pratiquent le processus de la CNV voient au fil du temps des transformations s'opérer dans leurs relations et dans leur vie « comme par magie ».

Pendant ces deux jours, l'objectif sera non pas d'écarter ou de mettre fin à nos comportements compulsifs, mais d'accueillir et laisser émerger ce qui en nous a besoin de s'exprimer sous ces formes-là. Nous explorerons les pistes pour mieux les comprendre et évoluer vers de la bienveillance envers nous-même et vers de nouvelles stratégies afin de recréer des relations harmonieuses d'interdépendance.

### S'inscrire en ligne

**LUXEMBOURG : 1-2 juillet 2023**

**Samedi de 13h à 19h et dimanche de 10h à 17h**

**BRUXELLES : 24-25 juin 2023**

**Samedi et dimanche de 9h30 à 16h30**

## A PROPOS DE FARRAH



**Farrah Baut-Carlier** est l'une des quelque 700 formateurs certifiés du Centre mondial pour la **Communication NonViolente** ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)), qui œuvre pour la transformation des consciences et la diffusion de la CNV au service de la paix. Farrah a découvert la CNV en 1999 et s'est formée en Belgique, en Suisse et en France. Elle a fait une grande partie de son apprentissage, notamment comme interprète, auprès de Marshall Rosenberg, le fondateur du processus. Elle est depuis 2009 la première formatrice certifiée au Luxembourg. Farrah a 20 ans d'expérience dans le milieu de l'administration européenne et donne des formations dans le monde de l'entreprise et de l'enseignement. Elle

accompagne des personnes en phase de questionnement et de mutation (carrière, famille, burn-out, rust-out, intégration, motivation, ...).

Traductrice de formation, elle a également traduit en français de nombreux ouvrages en CNV, disponibles en ligne et aux Editions Jouvence et La Découverte.

Son organisme de formation professionnelle continue, GirafFarrah Formations, créé en 2012, propose un cursus de formation en CNV, ainsi que des ateliers d'exploration de la CNV dans des domaines tels que notre relation à l'argent, à la nourriture ou encore dans notre rôle de parent.

Née de père européen et de mère indienne, Farrah partage sa vie entre Luxembourg et Bruxelles et travaille dans différentes parties du monde en français et en anglais et a sensibilisé et formé quelques centaines de personnes à la CNV. Elle est également membre d'A-Certif, l'équipe de certification en CNV en francophonie ([www.cnv-certification.com](http://www.cnv-certification.com)) qui propose un programme de formation de formateurs en CNV : Depuis 2020, elle siège également au Conseil d'Administration du *Center for Nonviolent Communication*, une organisation mondiale qui soutient l'apprentissage et le partage de la CNV.

Mariée et mère de trois enfants, elle trouve au sein de sa famille un terrain d'expérimentation continue.

Vous pouvez découvrir ses activités de formations sur son site web [www.giraffarah.eu](http://www.giraffarah.eu) et sur sa page [Facebook de GirafFarrah Formations](#).

**A propos de Marshall Rosenberg, fondateur du processus de la Communication NonViolente :**  
<https://www.cnvc.org/about/marshall>

**A propos du Center for Nonviolent Communication :** <https://www.cnvc.org/about>



<b>TARIFS 2023</b> <a href="#">S'inscrire en ligne</a>	Particuliers	Etudiants -26 ans et personnes sans emploi	Indépendants, associations, TPE	Entreprises et organisations internationales
1 module (2 jours)	260 €	180 €	390 €	780 €
2 modules (4 jours)	520 €	360 €	780 €	1.560 €
3 modules (6 jours) <i>(10% de réduction inclus)</i>	702 €	486 €	1.053 €	2.106 €
4 modules (8 jours) <i>(10% de réduction inclus)</i>	936 €	648 €	1.404 €	2.808 €
Module de 3 jours « Kiffer la Honte » OU « Couple, honte et culpabilité » <i>(-15% si inscription à l'ensemble du cursus)</i>	450€	315 €	645 €	1.290 €
Cursus complet de 11 jours – 5 modules (Luxembourg ou Bruxelles) <i>(15% de réduction inclus)</i>	1.215 €	841 €	1.823 €	3.646 €

### Le paiement se fait en une fois pour le nombre de modules choisis.

En cas d'annulation par le participant, les frais pourront être remboursés si votre place peut être prise par un autre participant. En cas d'annulation par la formatrice, le paiement vous sera intégralement remboursé.

Le versement fait office d'inscription définitive. Il devra avoir été effectué au plus tard 10 jours avant le début du module ou cursus.

Merci d'effectuer un virement sur le compte IBAN LU95 0019 4155 7180 7000 auprès de BCEE (code BIC BCEELULL) au nom de Farrah Baut-Carlier - L-6995 Rameldange, en mentionnant votre nom et la date des modules ou cursus choisis.

L'argent ne doit pas être un obstacle à votre participation. Merci de me contacter afin que nous en discutons et trouvions ensemble des solutions satisfaisantes pour chacun.

## LIEU et HORAIRES de Luxembourg et Bruxelles

**Au Luxembourg**, les formations auront lieu dans la région de Niederanven (accès aisé en bus et en voiture avec parking sur place. Proximité de l'aéroport et logement sur place ou à proximité si besoin.

**Les horaires : samedi de 13h à 19h et dimanche de 10h – 17h**

**A Bruxelles**, les formations auront lieu dans la région de Forest-Saint Gilles (accès aisé en transports en commun). **Les horaires : samedi et dimanche de 9h30 à 16h30**

Tous les détails pratiques vous seront ensuite donnés au moment de l'inscription définitive.