



« Si j'utilise la CNV pour permettre aux gens de se sentir moins déprimés, de mieux s'entendre avec leurs proches, mais ne leur apprends 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

## (Re)démarrer et approfondir la CNV Cursus à Luxembourg et Bruxelles

### Description des sessions de formation en Communication NonViolente®

Chacun des stages de ce programme vous permet de vous initier aux fondamentaux de la CNV et d'approfondir vos compétences sur des thématiques-clé dans vos domaines de prédilection tels que les croyances, la colère, la culpabilité, la honte, les addictions ...

Les différentes sessions seront animées par moi-même, coanimées par des formateur-rices certifié-es du CNVC (Center for Nonviolent Communication [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)). Les assistant-es sont des 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 chacun-e, dans un climat de confiance et de sécurité. Si vous souhaitez des précisions sur l'une ou l'autre session, merci de me contacter par email à [contact@giraffarah.eu](mailto:contact@giraffarah.eu)



**Farrah 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](#)

## PROGRAMME

**1<sup>ère</sup> session : LUXEMBOURG (3 jours)**  
12-13-14 janvier 2024

- (Re)démarrage : les principes  
fondamentaux de la CNV

- PARTIE 1 : empathie et expression  
authentique pour guérir et embellir  
nos relations

[page 1](#)

**2<sup>ème</sup> session: LUXEMBOURG (3 jours)**  
2-3-4 février 2024

- PARTIE 2 : empathie et  
expression authentique pour guérir  
et embellir nos relations

- Entendre et dire non : pratique du  
dialogue et pouvoir de la gratitude

[page 2](#)

**3<sup>ème</sup> session : LUXEMBOURG (3 jours)**  
8-9-10 mars 2024

Accueillir et transformer les  
sentiments de honte, colère et  
culpabilité

[page 3](#)

**4<sup>ème</sup> session : BRUXELLES (3 jours)**  
22-23-24 mars 2024

LA LANGUE GIRAFE N'EST PAS  
UNE LANGUE !

[page 4](#)

**5<sup>ème</sup> session : BRUXELLES (3 jours)**  
10-11-12 mai 2024

L'arc-en-ciel de nos cultures ou la  
place de l'interculturalité dans  
nos vies

coanimée avec Léontine Keijzer-Gango

[page 5](#)

**6<sup>ème</sup> session : BRUXELLES (3 jours)**  
7-8-9 juin 2024

CNV et dépendances  
Premiers pas de la médiation  
entre nos parts

[page 6](#)

[A propos de Farrah](#)

[page 6](#)

[Tarifs 2024](#)

[page 7](#)

## Session 1 – Découvrir la Communication NonViolente

(Re)démarrage : les principes fondamentaux

**PARTIE 1 : empathie et expression authentique pour guérir et embellir nos relations**

*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.



Cette première session est consacrée à notre relation avec nous-même et aux premiers pas vers l'empathie et l'expression authentique. 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 ;
- Nos modes de communication, obstacles à la relation.
- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande.



L'auto-empathie et l'écoute empathique de ce qui se passe en l'autre. L'expression authentique nous permet également – en osant montrer notre vulnérabilité – à recréer le lien distendu.

Lors de cette deuxième session, 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 exprimer notre vulnérabilité au service de la relation, comment créer ainsi une relation empathique.

### S'inscrire en ligne

**LUXEMBOURG : 12, 13 et 14 janvier 2024 – 3 jours**

**Vendredi de 13h à 19h, samedi et dimanche de 10h à 16h**

## Session 2 – l’auto-empathie, s’ouvrir au dialogue empathique et à l’expression authentique avec la CNV

**PARTIE 2 : empathie et expression authentique pour guérir et embellir nos relations**

**Entendre et dire non : pratique du dialogue et pouvoir de la gratitude**

*prérequis: avoir suivi au moins 2 journées d’introduction à la CNV auprès d’un-e formateur-riche certifié-e*

Lors de cette deuxième session, nous continuerons d’explorer le pouvoir de l’empathie, de l’expression authentique et le pouvoir de la gratitude.

Nous explorerons également le pouvoir clarifiant de dire et entendre NON :

- ✓ 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.
- ✓ Lors de cette session, nous pratiquerons 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 : 2, 3 et 4 février 2024 – 3 jours**

**Vendredi de 13h à 19h, samedi et dimanche de 10h à 16h**

## Session 3 – Accueillir et transformer les sentiments de honte, colère et culpabilité

*prérequis: avoir suivi 2-4 journées auprès d'un-e formateur-riche certifié-e*

« La **colère** est un sentiment précieux en CNV. C'est un signal d'alarme qui m'avertit que mon mode de pensées m'éloigne, presque à coup sûr, des solutions qui me permettront de satisfaire mes besoins. Pourquoi ? Parce que mon énergie n'est pas reliée à mes besoins et que je ne suis même pas conscient de mes besoins quand je suis en colère » - extrait du livret : « Les ressources insoupçonnées de la colère » Marshall B. Rosenberg

La **honte** est une émotion mélangée de la peur. Si nous essayons d'éviter la honte, nous contactons souvent la colère, la culpabilité, l'arrogance ou la soumission.

La **culpabilité** est le signal que nous nous jugeons et confondons nos besoins et les stratégies pour y répondre. Nombre d'entre nous tentons d'éviter la culpabilité et agissons à l'encontre de nos élans et cette culpabilité remet en question l'estime de nous-même.

La CNV nous permet d'écouter les sonnettes d'alarme que ces sentiments inconfortables nous envoie, de les décoder et les transformer au service de notre vie.



### S'inscrire en ligne

LUXEMBOURG : 8, 9 et 10 mars 2024

Vendredi de 13h à 19h, samedi et dimanche de 10h à 16h

## Session 4 – LA LANGUE GIRAFE N'EST PAS UNE LANGUE ! Rester dans son authenticité sans « faire » de la CNV

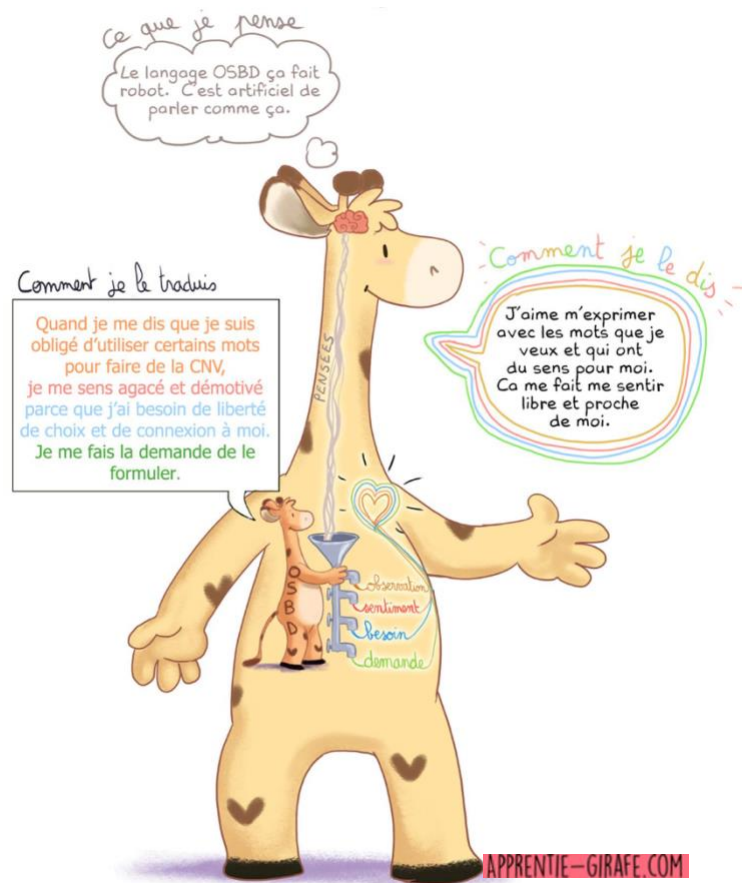
*prérequis: avoir suivi 2-4 journées auprès d'un-e formateur-riche certifié-e et un peu de pratique de la CNV*

Lorsque nous pratiquons la CNV, il n'est pas rare que nous ayons acquis de nouveaux schémas de pensées, et adopté de nouveaux formatages, comme une posture d'empathie et que nous passions par une phase où nous portons notre attention sur « l'outil » à en oublier quelque fois son usage.

Bref, il arrive à bon nombre d'entre nous d'expérimenter le processus avec notre entourage, d'adopter un nouveau vocabulaire langage qui peut devenir « indigeste » pour nos interlocuteurs.

Dans cette session, nous allons pratiquer ce qu'est de rester fidèle à l'esprit du processus, ses besoins et à les exprimer en girafe « clandestine ».

Nous visiterons quelques écueils et nous entraînerons à rester en phase avec nos interlocuteurs.



Voici quelques propos de Marshall B. Rosenberg sur la langue girafe idiomatique qui ont été recueillis par Jean-François Lecocq, formateur et médiateur à l'Université de Paix, lors de la première session intensive en Communication Nonviolente donnée à La Marlagne (BE) du 5 au 15 août 1996.

[http://www.cnvsuisse.ch/wp-content/uploads/2016/06/La\\_langue\\_Girafe\\_nest\\_pas\\_une\\_langue.pdf](http://www.cnvsuisse.ch/wp-content/uploads/2016/06/La_langue_Girafe_nest_pas_une_langue.pdf)

### S'inscrire en ligne

**BRUXELLES : 22 – 23 et 24 mars 2024**

**Vendredi de 13h à 19h, samedi et dimanche de 10h à 16h**

## Session 5 – L’arc-en-ciel de nos cultures ou la place de l’interculturalité dans nos vies – coanimée par Farrah Carlier et Léontine Keijzer-Gango

*Approfondissement en Communication NonViolente abordé sous l’angle de l’interculturalité.*

*Prérequis : avoir suivi 2-4 journées auprès d’un-e formateur-riche certifié-e, sinon contacter Farrah pour en discuter*



Rencontrer l’autre c’est se rencontrer soi au travers de sa culture, de ses différences et de ses similitudes. La CNV nous appelle à notre universalité, nous invite à sortir des jeux de pouvoir et à explorer nos dénominateurs communs et ainsi permettre à chacun-e de préserver son authenticité et son autonomie tout en ayant conscience de son interdépendance et de son appartenance à un tout.

La métaphore est de pouvoir siéger ou d’avoir un siège dans n’importe quel groupe, équipe, communauté avec sa couleur qui s’associe - et non se dissout – à d’autres couleurs pour former ensemble

un arc en ciel qui apparait sur le fond d’un seul et même tableau avec des couleurs uniques et amène de la joie et de l’espoir.

Léontine Keijzer-Gango est burkinabée et vit avec sa famille à Rotterdam et Ouagadougou. Ses enfants sont le pur fruit de l’interculturalité. Léontine est coach et bâtisseuse de ponts entre les idées et les continents. Pour en savoir plus sur Léontine, voir son site web : <http://www.karfocoaching.com>

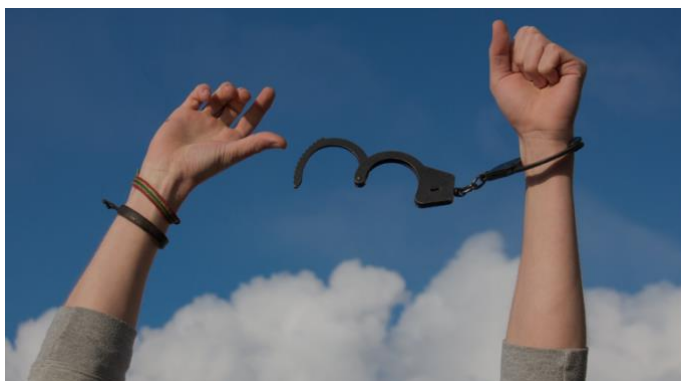
### S’inscrire en ligne

**BRUXELLES : 10 – 11 – 12 mai 2024**

**Vendredi de 13h à 19h, samedi et dimanche de 10h à 16h**

## Session 6 - CNV et dépendances – de la dépendance à la bienveillance – premiers pas de la médiation de nos parts

*prérequis : avoir suivi 2 à 4 journées de formation en CNV auprès d'un-e formateur-riche certifié-e*



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 surentraînement, 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, je sais que c'est toxique mais je le fais quand même"... 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 trois jours, l'objectif sera non pas d'écarter ou de mettre fin à nos comportements compulsifs, mais d'accueillir notre "*addicted mind*" et laisser émerger ce qui en nous a besoin de s'exprimer sous ces formes-là. Nous consacrerons une journée à explorer et décortiquer notre relation à la nourriture... 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.

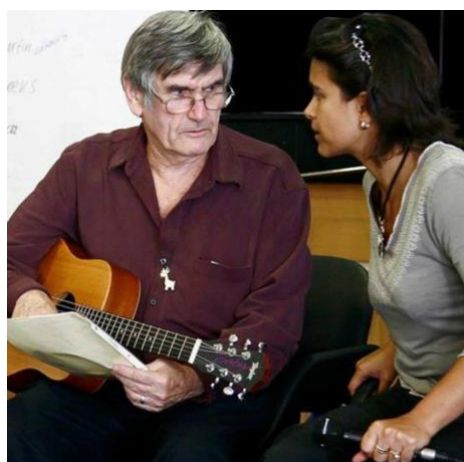
Ce stage requière un investissement de soi et des prérequis de 2 à 4 jours en CNV.

### [S'inscrire en ligne](#)

**BRUXELLES : 7 – 8 – 9 juin 2024**

**Vendredi de 13h à 19h, samedi et dimanche de 10h à 16h**

## A PROPOS DE FARRAH



**Farrah Carlier** est l'une des quelque 700 formateurs certifiés du Centre international pour la Communication NonViolente - CNVC ([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. Elle vise à soutenir l'apprentissage et le partage de la CNV dans le monde entier.

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 conférences et ateliers de découverte de la CNV.

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 : De 2020 à 2023 elle a été membre du CNVC.

Mère de trois enfants, elle trouve au sein de sa famille et de son couple 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 :** [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)



<b>TARIFS 2024</b>	<b>Particuliers</b>	<b>Etudiants -26 ans et personnes sans emploi</b>	<b>Indépendants, associations, TPE</b>	<b>Entreprises et organisations internationales</b>
<a href="#">S'inscrire en ligne</a>				
1 session (3 jours)	390 €	234 €	585 €	780 €
2 sessions (6 jours)	780 €	468 €	1.170 €	1.560 €
3 sessions (9 jours) mini cursus	1.125 €	675 €	1.688 €	2.250 €
4 sessions (12 jours)	945 €	567 €	1.418 €	1.890 €
5 sessions (15 jours)	1.560 €	936 €	2.340 €	3.120 €
6 sessions (18 jours) cursus complet	1.710 €	1.026 €	2.565 €	3.420 €

#### **Le paiement se fait en une fois pour le nombre de sessions choisies.**

En cas d'annulation par le/la participant-e, les frais pourront être remboursés si votre place peut être prise par un-e autre participant-e. 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 de la première session.

Merci d'effectuer un virement sur le compte IBAN LU95 0019 4155 7180 7000 auprès de BCEE (code BIC BCEELULL) au nom de Farrah Carlier - L-6995 Rameldange, en mentionnant votre nom et les sessions de votre choix.

L'argent de doit pas être un obstacle à votre participation. Merci de me contacter afin que nous en discussions 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 en bus et en voiture avec parking sur place. Proximité de l'aéroport et logement sur place ou à proximité si besoin.

**Les horaires : vendredi de 13h à 19h, samedi et dimanche de 10h à 16h**

**A Bruxelles**, les formations auront lieu dans la région de Forest-Saint Gilles (accès aisé en transports en commun).

**Les horaires : vendredi de 13h à 19h, samedi et dimanche de 10h00 à 16h00**

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