



Formation initiation CNV

Communication en collectif d'habitants

Parasol35 / Epok - 2026

Contexte et intention

Les tensions et désaccords font partie intégrante du vivre-ensemble en collectif d'habitants. Ce qui fragilise les collectifs est moins leur existence que **l'absence de repères, de cadres et de compétences partagées pour les traverser** de manière constructive.

L'initiation à la CNV en collectif d'habitants s'inscrit dans une logique de prévention, de soutien et de montée en compétences, afin de :

- renforcer la qualité des relations,
- sécuriser les espaces de dialogue,
- soutenir la gouvernance et les prises de décision,
- prévenir l'usure collective et les situations de rupture.

Programme :

OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE LA FORMATION :

- Mesurer les enjeux d'une communication bienveillante en collectif d'habitants
- Découvrir et expérimenter la Communication Non Violente (CNV)
- Identifier les formes de langage qui ferment le dialogue et nuisent à la relation
- Adopter les habitudes de communication qui facilitent le dialogue et la coopération
- Expérimenter des outils concrets en collectif

JOUR 1 : CONNEXION À SOI

1. L'INTENTION COMME PRÉALABLE

- Les intention habituelles et leurs conséquences dans le dialogue
- L'intention qui favorise la coopération

2. LES FORMES D'EXPRESSION QUI FERMENT VS QUI OUVERT LE DIALOGUE

- Les formes de langage qui ferment le dialogue
- Les habitudes de communication qui facilitent la coopération

3. LES 4 ÉTAPES DU PROCESSUS CNV : Observation, Sentiments, Besoins, Demande


4. LA CLARIFICATION AVANT L'EXPRESSION AUTHENTIQUE

- L'auto-empathie
- La différence entre stratégie et besoin
- Traduction des jugements en besoins
- L'expression authentique en contexte collectif

JOUR 2 : LA CONNEXION À L'AUTRE & LE DIALOGUE

1. L'EMPATHIE

- La responsabilité de nos besoins

- 
- « Connect before correct »
 - L'écoute active en situation sensible
2. L'EXPRESSION D'UNE DEMANDE
- Différences entre exigence, attente implicite et demande
 - Critères d'une demande en CNV
 - Formuler une demande claire
 - Accueillir un « non » et ajuster la demande
3. LE PROCESSUS DE RECHERCHE DE SOLUTIONS COMMUNES
- La reconnaissance mutuelle des besoins
 - La co-construction de solutions communes

SUPPORTS REMIS AUX PARTICIPANTS :

- Liste des besoins et sentiments
- Fiches outils CNV

Pédagogie et posture d'intervention

Les formations reposent sur une pédagogie :

- **participative** et expérientielle,
- ancrée dans les **situations concrètes** vécues par les collectifs d'habitants,
- alternant apports théoriques courts, mises en situation en petits groupes.

La posture d'intervention vise à créer un cadre sécurisant et non jugeant, à soutenir l'expression des points de vue et expériences, et à favoriser l'autonomie des collectifs.

Intervenante

Médiatrice CNV depuis 2017, Gwenn Melscoët est thérapeute de couple et médiatrice spécialisée dans l'accompagnement des dynamiques relationnelles au sein des collectifs d'habitants.

Elle intervient auprès de collectifs d'habitants et de structures associatives sur les questions de communication, de gestion des tensions, et de vivre-ensemble, avec une approche pragmatique, ancrée dans la réalité des projets collectifs et orientée vers l'autonomie.

Modalités pratiques

- Dates : 11 & 18 avril 2026
- Porteurs de projet, habitants engagés, collectifs en création ou en tension
- Groupe limité à 12 participant-es
- En présentiel
- Formation maintenue à partir de 8 inscrit-es
- Inscriptions auprès de Parasol 35