



# Communication NonViolente (CNV)

## Un art de vivre avec soi-même et avec les autres

### Stages d'approfondissement à GARDANNE

#### L'ART DE LA DEMANDE

les samedi 24 et dimanche 25 JANVIER 2026

#### 2 jours pour approfondir la CNV à GARDANNE (13)

Séminaire animé par Anne CHARBONNEL, formatrice certifiée du CNVC  
formée à la médiation CNV, et praticienne en Accompagnement Individuel avec la CNV.

#### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant approfondir l'intégration de la « Communication NonViolente » dans sa pratique professionnelle ou ses relations sociales.

**Pré-requis : avoir suivi les modules 1 et 2 des bases de la CNV** (Introduction à la Communication NonViolente) avec un formateur certifié du CNVC. Suite aux modules de base, les modules d'approfondissement permettent d'une part de mieux intégrer les acquis, d'autre part de les approfondir et de les consolider grâce à des mises en situations de plus en plus complexes.

#### L'INTENTION DE CETTE FORMATION : LA DEMANDE, POINT CLÉ DE L'OUVERTURE AU DIALOGUE.

*Quoique l'on fasse, nous cherchons à prendre soin de nos besoins humains fondamentaux, pour essayer de vivre plus d'ouverture, et d'épanouissement pour nous-mêmes et dans nos relations. Que ce soit dans notre vie professionnelle, ou sociale.. Comment prendre soin de nos besoins ?*

**Et si nous apprenions à faire des demandes ? Faire une demande, c'est agir pour créer le monde auquel on aspire.**

Suis-je **confiant.e dans mes ressources** pour aller vers la satisfaction de mes besoins ?

Suis-je suffisamment en lien avec la **légitimité de mes besoins** pour ne pas craindre de perdre le lien à mes besoins quand j'écoute l'autre ?







**La demande est un point clé de ce processus.** Sa complexité aussi bien que sa puissance sont souvent sous-estimées.

Elle fait le lien entre notre expression, et l'expression de l'autre, et le moyen de faire savoir à l'autre en quoi il pourrait contribuer à notre bien-être.

Souvent, par peur de demander, nous exprimons des demandes alambiquées, éloignées de notre besoin essentiel, ou qui tournent « autour du pot » !

Alors, si nous allions regarder en face ce qui nous empêche de faire des demandes claires, concises, précises, en lien avec notre besoin ?

#### QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ? Comment tenir avec passion à nos besoins et légèreté sur le résultat ?

-  Prendre conscience et rencontrer ce qui nous empêche de faire des demandes
-  Revoir et intégrer les critères 'techniques' de la demande en CNV et les différentes sortes de demandes
-  Développer les clés pour sortir de l'exigence
-  Passer de l'énergie du mendiant à celle du prince en son royaume
-  S'exercer à faire des demandes suffisamment précises pour avoir le plus de chances de vivre ce que l'on veut
-  Développer notre créativité vers des ressources infinies

#### QUI EST LA FORMATRICE ? Anne Charbonnel

*« Après 25 ans en école primaire avec la pédagogie Freinet (portant les valeurs d'autonomie, de coopération, d'expression libre, de créativité, de communication) et avoir partagé une direction collégiale au sein de l'école, j'ai pu expérimenter comment exercer le pouvoir 'avec' l'autre plutôt que le pouvoir 'sur' l'autre.*

*J'ai maintenant plaisir à partager la CNV en formation, accompagnement individuel et médiation, afin de permettre que se vivent des relations plus apaisées avec soi-même et avec les autres, et que se développe plus de compréhension mutuelle ».*

Anne CHARBONNEL formatrice certifiée du CNVC est à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Merci de compléter et de me renvoyer par mail cette page 2 de ce bulletin de Pré inscription.

A réception de votre envoi, vous recevrez

- un **contrat** de formation, le **règlement intérieur**, et le **programme** détaillé de la formation.

Pour valider votre inscription, il vous faudra alors de me renvoyer par mail

- le **contrat de formation, et le règlement intérieur signés et datés**
- **accompagnés des chèques correspondant à la totalité du tarif mentionné ou conclu avec Anne Charbonnel, soit deux chèques : un chèque d'arrhes (de 30 %) valant réservation ET un chèque du solde (de 70 %).** Les chèques sont gardés en dépôt et encaissés au plus tôt le premier jour du stage concerné.
- Les chèques sont à libeller à l'ordre de « **Anne Charbonnel** » et à envoyer à l'adresse suivante : **Anne Charbonnel - 11 allée du gymnase - Quartier Bompertuis - 13120 Gardanne**
- Il est possible de régler les arrhes par virement (dans ce cas, merci de me demander le RIB)
- Veuillez noter que les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Si le stage est complet, vous serez prévenu(e).

Si vous avez des questions préalables, nous vous invitons à un échange téléphonique (06 29 73 34 73) ou par courriel [annecharbonnel4@gmail.com](mailto:annecharbonnel4@gmail.com) avec Anne Charbonnel.

### Bulletin de PRE inscription

Je soussigné.e **NOM** ..... **Prénom** .....

Adresse postale .....

Code postal ..... Ville : .....

Tél portable (ou fixe) ..... e-mail .....

Votre activité principale .....

Vos attentes pour cette formation .....

.....

.....

J'ai déjà suivi des formations à la Communication NonViolente ? Oui Non

Si oui, lesquelles, quand et avec qui ? .....

**Je souhaite recevoir un contrat de formation pour m'inscrire à la formation MODULES DE BASES 1 et 2 (4 jours non sécables) - Aucun pré-requis demandé**

LIEU de la formation : GARDANNE

HORAIRES - 9h30 - 18h (soit 7 heures par jour) - Pause déjeuner d'1h15 environ. Le dernier jour la formation se terminera à 17h30

Cocher la case correspondant à votre choix de dates :

☐ **les samedi 24 et dimanche 25 JANVIER 2026**

## TARIFICATION : (hors repas - hors hébergement)

**Tarifs "PARTICULIERS"** : ceux-ci s'appliquent aux personnes assurant le coût de la formation sur leurs deniers personnels.

**Tarifs "PRO"** : ceux-ci s'appliquent aux libéraux ou très petites associations ou TPE pour qui le coût de la formation est pris en charge par la structure. Consultation préalable requise.

(Anne Charbonnel +33 6 29 73 34 73)

**Tarifs "ENTREPRISES"** : nous consulter pour un devis.

Pour info : Anne Charbonnel est Organisme de Formation enregistré sous le numéro 93131519013 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) et n'est pas référencée Qualiopi ni Datadock et à ce titre aucune prise en charge OPCO ne sera possible.

Par ailleurs, en tant que dirigeant d'entreprise (SAS, SASU, SARL, ...) un crédit d'impôt formation est possible : <https://www.economie.gouv.fr/entreprises/credit-impot-formation-dirigeants-chef-entreprise>

*Si un tarif unique peut faciliter l'organisation du stage, cela ne me permettrait pas de vivre autant que je le souhaite l'inclusion et la diversité auxquelles j'aspire. Je souhaite faciliter l'accès à la CNV à un plus grand nombre, et j'ai conscience que pour certaines personnes un tarif unique est supérieur à leurs moyens financiers, ce qui peut les conduire à s'exclure d'elles-mêmes.*

*Dans ce contexte je propose une tarification spécifique avec des tarifs « solidaires » repris dans le tableau ci-dessus. Vous pouvez aussi devenir contributeur en décidant d'ajouter + 5€/+10€/+autre montant à votre tarif.*

*Anne Charbonnel.*

**Si mon choix se porte sur le TARIF SOLIDAIRE** (selon ma situation – PRO ou PARTICULIERS – et dans la fourchette proposée dans le tableau repris ci-dessus) **je contacte préalablement Anne CHARBONNEL avec l'intention de trouver une solution convenant aux deux parties, en fonction des besoins de chacun.**

**(J'entoure la case correspondant à mon choix)**

Tarif PRO standard : Entreprises, professions libérales Nous consulter pour la convention	Tarif PRO solidaire  concertation préalable requise	Tarif CONTRIBUTEUR  Je choisis de payer un peu plus pour soutenir un tarif solidaire	Tarif "PARTICULIERS"  Coût assuré sur vos deniers personnels	Tarif solidaire "PARTICULIERS"  concertation préalable requise
425 € (125 + 300 €)	entre 290 € et 390 €	+ 5 € / + 10 € ou + autre contribution	235 € (70 + 165 €)	entre 160 € et 210 €

**Tarifs "ENTREPRISES"** : nous consulter pour un devis.