

PRATICIEN·NE  
EN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL  
AVEC LA CNV

**CURSUS  
AI-CNV**

**2026  
à  
2028**

*Quentin D.*

Animatrices  
**GERALDINE RAUSIS & ANNE DUPONT**

Intervenante  
**HELENE DOMERGUE TAPPOLET**



contact: [ecoleaicnv@gmail.com](mailto:ecoleaicnv@gmail.com)  
site internet: [www.ai-cnv.com](http://www.ai-cnv.com)

## LES BUTS DE LA FORMATION EN AI-CNV

- ❖ Approfondir les compétences d'empathie, d'expression authentique et de partage de conscience ;
- ❖ Expérimenter le potentiel de transformation de l'être que permet l'utilisation de la CNV ;
- ❖ Incarner la CNV grâce aux interactions entre les membres du groupe qui cheminent ensemble pendant 3 ans ;
- ❖ Apprendre à accompagner avec l'approche spécifique de l'accompagnement individuel avec la Communication NonViolente

## À qui s'adresse ce cursus

**Ce cursus s'adresse aux personnes qui ont le goût de l'accompagnement individuel et souhaitent, avec la CNV, permettre aux personnes avec lesquelles elles cheminent de :**

- Se libérer des souffrances relationnelles qu'elles ont avec elles-mêmes et les autres.
- Servir la vie, en transformant les jugements, exigences et dénis de responsabilité en observations, sentiments, besoins et demandes.
- Reprendre responsabilité et pouvoir sur leur propre vie, en étant à la fois intègres avec elles-mêmes et attentives aux autres.
- Transformer les blessures du passé qui les empêchent de vivre leur potentiel ici et maintenant.
- Nourrir l'attention et agir à partir de ce qui rend la vie plus belle.
- Développer une capacité à vivre et exprimer la gratitude.

**Ce cursus n'est pas nécessairement destiné à exercer l'accompagnement individuel. Il est aussi destiné aux personnes qui cherchent une meilleure connaissance de soi, une évolution personnelle et un approfondissement de l'intégration de la CNV.**

## Quelques exemples de professions potentiellement concernées par cette formation en AI-CNV

- ✓ Coach
- ✓ Conseiller·ère conjugal·e
- ✓ Éducateur·trice
- ✓ Enseignant·e
- ✓ Formateur·trice en CNV
- ✓ Médiateur·trice
- ✓ Psychologue
- ✓ Soignant·e
- ✓ Thérapeute
- ✓ Transmetteur·rice de la CNV
- ✓ Travailleur·se social·e

## Pré-requis

**20 jours de formation à la CNV avec des formateurs·trices certifié·e·s du CNVC.**

### Suggestions de préalables soutenant :

- Stages d'approfondissement sur les thèmes suivants : Croyances limitantes – Colère – Culpabilité – Empathie – Auto-empathie – Expression authentique - Dire non et entendre un non.
- Être accompagné·e individuellement par un praticien·e en AI-CNV. Le travail approfondi de connaissance de soi et de guérison de ses blessures personnelles permet d'être plus disponible pour les apprentissages. (cf. [www.ai-cnv.com](http://www.ai-cnv.com))

## Calendrier du cursus

---

Le cursus se déroule sur trois ans, pour un total de 55 jours en présentiel ou 430 heures de formation. Il est conçu en 12 modules de 4 jours 1/2, du jeudi à 10h au lundi à 13h. Les 12 modules sont répartis sur 3 cycles, selon le calendrier suivant :

### Cycle 1 en 2026 : L'empathie

---

Module 1 : Du jeudi 22 au lundi 26 janvier

Module 2 : Du jeudi 16 au lundi 20 avril

Module 3 : Du jeudi 25 au lundi 29 juin

Module 4 : Du jeudi 8 au lundi 12 octobre

### Cycle 2 en 2027 : L'expression authentique et les jeux de rôles

---

Module 5 : Du jeudi 21 au lundi 25 janvier

Module 6 : Du jeudi 15 au lundi 19 avril

Module 7 : Du jeudi 17 au lundi 21 juin

Module 8 : Du jeudi 7 au lundi 11 octobre

### Cycle 3 en 2028 : L'accompagnement des parts blessées du passé Le partage de conscience

---

Module 9 : Du jeudi 20 au lundi 24 janvier

Module 10 : Du jeudi 30 mars au lundi 3 avril

Module 11 : Du jeudi 8 au mercredi 12 juin

Module 12 : Du jeudi 5 au lundi 9 octobre

## Approche pédagogique

---

La pédagogie est centrée sur la vision de Marshall Rosenberg d'une «éducation au service de la vie ». Elle s'appuie sur les forces et les richesses du groupe, sur l'expérience de l'équipe pédagogique et sur la contribution d'accompagnant·e·s individuel·le·s extérieur·e·s engagés à pour certains modules.

L'apprentissage durant les modules s'appuie sur plusieurs axes :

- l'intégration des notions théoriques ;
- l'expérimentation par une large diversité d'exercices en sous-groupes ainsi que la mise en situation d'expériences vécues par les participant·e·s et proposées par les formatrices ;
- l'imprégnation par l'observation lorsque les formatrices accompagnent des participant·e·s;
- l'acquisition de compétences d'auto-évaluation, l'évaluation par les pairs et les formatrices.

Nous avons à cœur de soutenir la responsabilisation personnelle dans l'appropriation des différents outils, notions et postures. Nous avons conscience que l'éducation classique ne nous a pas offert l'opportunité de développer cette compétence, pour la plupart d'entre-nous. C'est pourquoi nous incluons au moment voulu des exercices en lien avec : la peur d'être observé·e par les pairs et les formatrices, la peur de recevoir/ de donner un feedback etc.

En-dehors des modules, nous encourageons les participants à prendre la responsabilité de leur intégration. Quelques suggestions à ce sujet :

- la pratique entre pairs
- le coaching par les formatrices, surtout à partir du cycle 2
- un accompagnement thérapeutique avec une personne-ressource utilisant la CNV en accompagnement individuel.

### CYCLE 1

### L'empathie

#### Module 1

*Sentir avant de parler, donner du goût aux mots.  
Développer la conscience de soi et la qualité d'être*

Dans ce module, basé sur l'approche du Focusing, l'attention est portée particulièrement sur la qualité de présence et la reliance à soi-même, de manière à avoir les repères d'une connexion profonde à ce qui est vivant en soi, tout en étant présent·e à l'autre. L'expérience nous montre qu'il y a un préalable à la qualité d'un lien empathique (avec soi et/ou l'autre), qui est de l'ordre du sensoriel. Le processus de la CNV (Observation, Sentiment, Besoin, Demande) ne sera pas abordé dans ce module.

- ❖ Découvrir le Focusing pour soutenir le lien à soi et à la personne accompagnée.
- ❖ Prendre conscience de sa sensorialité et de ses perceptions et les développer.
- ❖ Pouvoir relier ses sensations à des sentiments et des besoins.
- ❖ Se mettre en relation avec l'autre à partir de sa sensorialité.
- ❖ Soutenir la personne accompagnée à se relier à elle-même.
- ❖ Écouter la sagesse du corps.

#### Module 2

*Être avec ce qui est vivant en soi et en l'autre  
Les fondements de l'empathie et ses obstacles*

En s'appuyant sur la connexion sensorielle goûtée au module 1, les fondamentaux de l'écoute empathique en CNV sont abordés dans ce module, via de nombreux exercices pratiques pour se connecter au ressenti corporel des sentiments et besoins.

- ❖ Explorer et exprimer les mouvements internes des sentiments et besoins.
- ❖ Pratiquer l'empathie silencieuse avant la verbalisation d'un sentiment et d'un besoin.
- ❖ Arriver petit à petit à un reflet empathique en partant du Focusing.
- ❖ Développer sa qualité de présence afin de rester pleinement disponible à ce qui est vivant chez l'autre.

## Module 3

### *Rejoindre l'autre dans ce qui lui est le plus précieux*

Le cœur de l'empathie en CNV étant la connexion aux besoins, ce module est entièrement consacré à la compréhension et à la pratique de cet art de la reliance à ce qui est le plus précieux dans l'être.

- ❖ Développer la culture de l'auto-feedback et du feedback en tant que stratégie d'apprentissage
- ❖ Apprivoiser la peur d'être observé-e.
- ❖ Explorer et différencier les différents niveaux d'écoute.
- ❖ Apprendre à faire des reflets qui ne sont pas des reformulations.
- ❖ Pratiquer le reflet du besoin d'empathie.
- ❖ Accompagner la personne à se relier au besoin source (son aspiration).
- ❖ Comprendre le sens de la langue girafe "classique" et celui de la langue girafe "de rue" et savoir l'utiliser en fonction du contexte.

## Module 4

### *Approfondir et ancrer les compétences de l'empathie Prendre conscience de ce qui coupe l'humain de la vie et de ce qui l'y relie Célébration des acquis du cycle 1*

- ❖ Pratiquer et intégrer les notions vues dans les trois premiers modules.
- ❖ Savoir accueillir la colère et accompagner sa transformation et son apaisement.
- ❖ Comprendre et intégrer le mécanisme de la culpabilité pour pouvoir accompagner sa transformation et son apaisement.
- ❖ Apprivoiser sa propre honte afin de développer une posture et des compétences permettant d'accompagner une personne qui traverse la sienne.

A la fin de ce cycle 1, il est prévu un entretien individuel pour chaque participant-e d'environ 30 minutes. Ce sera l'occasion d'un partage de regards (auto-évaluation et feedback des formatrices) sur le bilan des apprentissages.

Ces entretiens se font, soit lors de la dernière matinée de ce module; soit par zoom dans la semaine qui suit, en concertation avec le groupe.

#### Module 5

*Développer l'affirmation de ce qui est vivant en soi, avec clarté, conscience et bienveillance*

*Pratiquer l'authenticité dans l'accompagnement*

Ce module a pour but de développer la capacité de l'accompagnant-e à être autant à l'écoute de lui/elle-même que de la personne accompagnée, afin d'être en mesure d'offrir une qualité d'accompagnement qui s'épanouit au cœur d'une confiance mutuelle.

- ❖ Apprendre à exprimer authentiquement ses besoins en restant au service de la relation.
- ❖ Pratiquer l'expression authentique :
  - dans les situations de la vie quotidienne
  - au moment de la prise de contact avec un-e client-e potentiel-le
  - dans le cadre d'une séance
- ❖ Pratiquer le début de séance : clarifier la demande de l'accompagné-e et identifier l'intention.
- ❖ Découvrir les différents outils utilisés en AI-CNV, s'entraîner à identifier l'outil au service de l'intention et à le proposer.

#### Module 6

*Le jeu de rôle en CNV : un processus puissant pour restaurer les liens*

Le jeu de rôle en CNV diffère des jeux de rôles proposés dans d'autres approches par la précision de sa structure et le lieu où notre attention est invitée à être portée : les sentiments et les besoins de l'accompagné-e et du rôle. Son apprentissage suppose dans un premier temps l'intégration de la "danse du dialogue".

- ❖ Prendre connaissance des différents types de jeux de rôles.
- ❖ Renforcer ses compétences d'empathie et d'expression authentique au service du dialogue dans les jeux de rôle.
- ❖ Pratiquer le jeu de rôle standard pas à pas en apprenant à :
  - entrer dans un rôle, à ressentir et à ressortir du rôle
  - se mettre à la juste distance du rôle
  - traduire en OSBD ce que l'on ressent dans le rôle
  - sentir le rythme organique des différentes phases du jeu de rôle et s'exercer à la danse du dialogue

## Module 7

*La dimension thérapeutique du jeu de rôle : le jeu de rôle de transformation comme moyen de guérison des blessures du passé*

- ❖ Avoir de la clarté sur les intentions du jeu de rôle de transformation et sur les différentes étapes nécessaires à la restauration du lien.
- ❖ Intégrer la différence entre « s'excuser » et « exprimer un deuil ».
- ❖ S'exercer à exprimer un deuil sans se culpabiliser mais en prenant la responsabilité de ses actes.
- ❖ Réveiller en soi les forces de vie à travers le Travail sur le désespoir.
- ❖ Pratiquer le jeu de rôle de transformation :
  - Auto-empathie-minute et dégagement d'espace lorsqu'on est stimulé·e en tant qu'accompagnant·e par les comportements du rôle
  - Approfondir sa capacité à incarner un rôle dont les comportements ont eu des conséquences douloureuses.
  - Sentir l'émergence organique de la phase de deuil dans le jeu de rôle de transformation.
  - Percevoir les informations du rôle sans se laisser envahir par lui.
  - Ouvrir son cœur aux souffrances limitantes du rôle et se laisser toucher sans perdre sa conscience "girafe".

## Module 8

*Rencontrer nos parts en tension  
Célébrer les acquis des cycles 1 et 2*

- ❖ Intégrer et pratiquer le jeu de rôle entre deux parts de soi.
- ❖ Intégrer et pratiquer la médiation entre deux parts de soi.
- ❖ Pratiquer des accompagnements individuels en mettant en œuvre l'ensemble des connaissances et compétences acquises.

A la fin de ce cycle 2, il est prévu un entretien individuel pour chaque participant·e d'environ 30 minutes. Ce sera l'occasion d'un partage de regards (auto-évaluation et feedback des formatrices) sur le bilan des apprentissages.

Ces entretiens se font, soit lors de la dernière matinée de ce module; soit par zoom dans la semaine qui suit, en concertation avec le groupe.

## CYCLE 3

### L'accompagnement des parts blessées du passé Le partage de conscience

#### Module 9

*Grandir en conscience et en responsabilité.*

- ❖ Prendre conscience des différences entre les paradigmes « chacal » et « girafe » et leurs impacts
- ❖ Passer de la vision psychologique à la vision sociologique
- ❖ Comprendre les différenciation-clés et intégrer la méthodologie pour se les approprier
- ❖ Intégrer les 3 pouvoirs de la « girafe »
- ❖ Accompagner la réactualisation d'une croyance limitante

#### Module 11

*L'être humain et ses multiples aspects intérieurs.  
Prendre soin d'une part blessée du passé.*

- ❖ Passer d'une vision pathologique des blessures à une vision systémique des blessures.
- ❖ Savoir repérer les parts blessées.
- ❖ Soutenir la rencontre entre l'accompagné-e et la part blessée.
- ❖ Accompagner la part blessée dans les différentes étapes de son apaisement et de sa réintégration dans le système intérieur.

#### Module 10

*Soutenir la personne accompagnée à retrouver sa liberté de choix et son pouvoir de se rendre la vie belle.*

- ❖ Apprendre quand et comment partager, lors d'un accompagnement :
  - les différenciations-clés
  - la sagesse de son expérience de vie
- ❖ Éviter de tomber dans le « piège » du sauveur

#### Module 12

*Pratique, pratique, pratique  
Célébration et reconnaissance du chemin parcouru  
Clôture du cursus de formation*

- ❖ Pratiquer des accompagnements en s'appuyant sur le savoir-être et les savoir-faire acquis durant le cursus.

Lors de ce 12ème module, il est prévu, en présentiel, un entretien individuel d'environ 30 minutes pour chaque participant-e. Ce sera l'occasion d'un partage de regards sur les apprentissages du cursus, les pistes d'évolution, les moyens à disposition pour poursuivre le chemin d'approfondissement.

## Cheminement d'approfondissement et d'intégration

Dans notre expérience, les notions expérimentées lors des 3 ans suivent un rythme d'intégration propre à chacun·e. La formation continue au sein d'une communauté maintient la motivation et favorise de manière personnalisée l'intégration des compétences. Nous avons de la joie à soutenir l'élan de celles et ceux qui souhaitent approfondir leur apprentissage et fluidifier leur pratique pendant et après le cursus.

Pour permettre la responsabilité individuelle, la créativité, le respect du rythme et la liberté de choix de chacun·e, l'organisation de la formation continue relève de votre propre initiative. Il peut s'agir, par exemple, de temps de supervision et/ou de coaching :

- par groupes de pairs;
- en individuel lors d'un accompagnement d'un·e pair·e / d'un client·e extérieur·e;

Le coût de ces prestations figure à la page 11 du présent manuel.

Nous souhaitons pérenniser la vision de Marshall Rosenberg : que les personnes qui partagent la CNV œuvrent ensemble. Ces différents espaces d'approfondissement sont des occasions de lien, d'appartenance, d'inspiration, de soutien mutuel qui permettent de construire la communauté AI-CNV.

Durant ce cheminement post-cursus, quand une personne se sent suffisamment en confiance dans sa pratique, elle prend l'initiative de contacter l'équipe pédagogique via le mail de l'école pour concrétiser l'étape de l'accréditation. Notre souhait est de vivre cette étape dans un état d'esprit qui incarne le paradigme « girafe » : sans comparaison, sans exigence, sans tension par rapport à un résultat.

## L'ÉQUIPE PEDAGOGIQUE

### Hélène Domergue Tappolet



*J'ai rencontré Marshall Rosenberg (créateur de la CNV) en 1989 et j'ai poursuivi son enseignement jusqu'en 2006, devenant transmettrice de la CNV au sein du CNVC international en 1992.*

*J'ai été émerveillée par le pouvoir transformateur et restaurateur de jeux de rôles et en particulier les jeux de rôle de guérison que je voyais Marshall*

*Rosenberg offrir lors des séminaires que je suivais. Je percevais qu'il se liait intérieurement à un endroit qu'il n'expliquait pas.*

*Le cursus AI-CNV est né en 2006 du souhait de transmettre cet indicible que j'avais perçu lors des jeux de rôles proposé par Marshall Rosenberg et créer un réseau d'accompagnant·e·s CNV au sein de la famille CNV francophone.*

*Le cursus AI-CNV s'est petit-à-petit structuré avec l'apport précieux de Issâ Padovani.*

*C'est avec une grande joie, gratitude et confiance dans la pérennité de l'esprit CNV que j'ai transmis ce flambeau AI-CNV en 2022 à Géraldine Rausis et Anne Dupont qui ont cheminé des années en tant que participantes, assistantes, formatrices junior.*

*Je suis heureuse de pouvoir apporter mon soutien léger en tant qu'intervenante lors du cursus qui débute en 2026.*

## Géraldine Rausis



*Mon histoire avec la CNV a commencé lors d'une conférence de Thomas D'Ansembourg.: je découvre une vision de l'humain qui répond à mes aspirations profondes, à travers le postulat que dans son essence d'origine, l'être humain aime par-dessus tout contribuer au bien-être les uns des autres et de la vie.*

*Je réalise la violence en moi et autour de moi quand les besoins négligés s'expriment sous la forme de jugements, d'exigences, de culpabilisation. Le déclic est suffisamment bouleversant pour m'entraîner sur une nouvelle voie de développement personnel et de spiritualité.*

*Le coup de foudre du début laisse la place à un long chemin d'intégration. Petit à petit, je goûte aux bénéfices de cet art de vivre, dans ma relation à moi-même, à ma famille, à mes amis ainsi que dans mon travail d'éducatrice et dans mes engagements associatifs.*

*Mon 1er métier d'assistante sociale m'avait permis de développer l'empathie mais la posture d'assisté-e maintenait une forme de dépendance et n'aidait pas à devenir acteur-trice de sa vie.*

*Lors de la formation en AI-CNV avec Hélène Domergue et Issâ Padovani, je découvre un autre positionnement en tant que personne ressource, favorisant la responsabilisation personnelle, la dignité et la souveraineté.*

*J'expérimente depuis plusieurs années la puissance de cette approche et je nourris la confiance que les transformations individuelles qu'elle soutient est le préalable de l'évolution de la société vers davantage d'humanité, de paix et de partage.*

*C'est en étant ancrée dans cette intention de contribution que je m'engage à la formation d'accompagnant-e-s, heureuse de transmettre l'héritage que j'ai reçu et de voir grandir le réseau des AI-CNV en francophonie.*

## Anne Dupont



*Ma première rencontre avec la CNV fut décidée à la suite d'une altercation avec l'institutrice de mes enfants. La micro-seconde qui m'a évité le passage à l'acte fut un miracle. Je n'ai cessé depuis de multiplier mes apprentissages pour comprendre ce qui s'était passé en moi et les combiner avec persévérance et confiance à une pratique quotidienne pour transformer ce soi-disant miracle*

*en un choix conscient : traverser les conflits sans peur, ni haine en restant à l'écoute de soi, de l'autre, dans une expression authentique qui serve la relation. Et quand ce n'est pas possible, apprendre à m'accueillir avec bienveillance et m'appuyer sur la leçon de l'expérience vécue.*

*Je chemine donc depuis 2008 avec la Communication NonViolente dont l'apparente simplicité me révèle ses trésors jour après jour. Le parcours de formation à l'accompagnement individuel initialement choisi pour apprendre à me connaître, travailler mon lien à l'autre, développer mon accès à la conscience a débuté pour moi en 2010. Tout un monde s'ouvrait au fur et à mesure de mes déconditionnements et en 2015, j'ai commencé à accompagner à mon tour.*

*Mon rôle d'aînée d'une fratrie de quatre, ma vie de collégienne en internat, ma formation de politologue, mon expérience professionnelle de 10 ans dans des multinationales, mon rôle de mère au foyer à plein temps pendant 10 ans, mes voyages et séjours à l'étranger m'ont poussé à expérimenter les impacts des conditionnements systémiques et réaliser qu'agir sur un système passe par accompagner l'individu.*

*Avoir rejoint l'équipe pédagogique de ce cursus en 2019 et participer à cette aventure de former à l'accompagnement individuel me permettent de contribuer à cette double évolution. C'est une source de joie profonde et de sens et je renouvelle mon engagement avec félicité en 2026.*

**"On ne peut pas faire de grandes choses, rien que des petites avec un immense amour"**

**Mère Teresa**

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Jours et Horaires de début et fin de stage

Premier jour : début du stage le jeudi à 10h

Dernier jour : fin du stage le lundi à 13 h

**Nombre de participant·e·s:** Minimum 15 – Maximum 25 personnes.

## FRAIS PEDAGOGIQUES

### Coût pédagogique pour les 3 ans de formation (12 modules):

**10'800 CHF**

	Modules de 4 jours 1/2	Total par cycle
Prix/module	900 CHF	
Cycle 1	modules 1-2-3-4	3'600 CHF
Cycle 2	modules 5-6-7-8	3'600 CHF
Cycle 3	modules 9-10-11-12	3'600 CHF

*Le coût pédagogique des personnes résidant ou travaillant en France sera facturé en € au taux de en cours.*

*Nous ne sommes pas un organisme de formation professionnelle continue.*

### Modalités de règlement :

Versement d'arrhes à l'inscription: 900 CHF (ou équivalent €)

Chaque module sera ensuite réglé par virement bancaire une semaine avant le stage ou en espèces le premier jour du stage. Nous n'acceptons pas les chèques.

### Annulation :

Les désistements à moins de 30 jours du début de la formation ne donnent pas lieu à un remboursement des arrhes.

Si la formation est annulée, les arrhes seront entièrement remboursées.

### Coût des sessions de coaching / supervision de 1 à 10 personnes:

90 CHF par heure, à diviser par le nombre de personnes.

## LIEU D'HEBERGEMENT

### Domaine du Château de la Linotte

(France, département de la Haute-Saône, entre Vesoul et Besançon)

70230 Roche-sur-Linotte-et-Sorans-les-Cordiers

[www.chateau-de-roche.com](http://www.chateau-de-roche.com) Tél. 0033 3 84 68 70 00

*Le Château de la Roche sur Linotte est une grande et magnifique demeure du XIXème siècle au milieu d'un parc de deux hectares et sa situation en pleine campagne assure la tranquillité. La gare Franche-Comté TGV la plus proche se trouve à Besançon.*

Un service de taxi peut être réservé auprès du château pour les arrivées en gare TGV uniquement. Le prix de la course sera divisé par le nombre de personnes ayant réservé. (Pour information le tarif 2024 peut varier de 70€ à 110€ selon le jour et l'horaire de réservation.)

## FRAIS D'HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE

Prix par jour par personne (prix 2026)	Chambre triple	Chambre double	Chambre individuelle
Salle de bains et wc ds la chambre	82€ (studio) 96€ (loft)	96€	115€
Salle de bains dans la chambre wc à l'étage	-	86€	103€
Salle de bains et WC à l'étage	-	-	102€

La literie et les serviettes de bain sont fournies.

Les petits-déjeuners et déjeuners sont servis sous forme de buffet.

Le soir, nous sommes en autonomie pour réchauffer le repas préparé par nos hôtes et leur équipe.

"Nous ne sommes jamais les gardiens d'un accompli  
mais toujours les co-créateurs d'un devenir"  
Christiane Singer

