

DOSSIER DE PRESSE

À l'occasion des journées internationales de la paix et de la non-violence

CAHORS NonViolence

vous invite à une journée
partage et découverte



SAMEDI
24 SEPTEMBRE 2016
de 14h30 à 18h
MJC de Cahors
201 rue Clémenceau
cahorsnonviolence@laposte.net

Initiation à la Communication NonViolente
Atelier sur «le conflit»
Echanges sur la non-violence
Jeux coopératifs
Signature d'une convention CRNV-MJC
Buvette bio

entrée libre



**CAHORS
NON VIOLENCE**



Organisée par
Cahors Non Violence
antenne locale du
Centre de Ressources sur la Non Violence de Midi-Pyrénées

SOMMAIRE

1. Présentation de l'évènement du 24 septembre 2016
2. Cahors Non Violence
3. Le Centre de Ressources sur la Non Violence de Midi-Pyrénées (CRNV)
4. La MJC de Cahors
5. Le processus de la *Communication NonViolente* (CNV)



Contact presse

Anne Laevens Pons 06 19 35 36 62
annevenspons@gmail.com

1 - PRESENTATION DE L'ÉVENEMENT

Pourquoi la date du 24 septembre 2016 ?

La date du 24 septembre 2016 ne doit rien au hasard , elle est au carrefour d'un ensemble d'évènements célébrants la paix et la non violence :

- L'ACNV (Association de la Communication Non Violente France) fête ses 25 ans en 2016.
- L'ACNV (Association de la Communication Non Violente France) propose que le dernier week-end de septembre (les 24 et 25 septembre cette année) devienne tous les ans celui de la fête des groupes de pratiques de Communication Non Violente en France.
- Le 21 septembre est, tous les ans, la journée internationale de la paix (ONU)
- Le 2 octobre est également tous les ans , la journée internationale de la non violence (ONU)

Objectifs de l'évènement

- susciter la curiosité et l'envie, faire découvrir et mieux connaître la CNV (*Communication NonViolente*), la non violence et Cahors Non Violence.
- Créer du lien avec d'autres adeptes de la non violence et de la CNV du Lot (se connaître, créer un réseau de dynamiques locales... etc)
- Signer la nouvelle convention entre Cahors Non Violence, le Centre de Ressources sur la Non Violence de Midi Pyrénées et la MJC de Cahors.
- Lancer l'année 2016-2017 de Cahors Non Violence.

Déroulement de l'après-midi

- 14h30 Accueil démarrage de l'après midi (élus, presse, objet de la journée et présentation des parties prenantes à la convention et des autres groupes de pratique)
- 15h Intervention du CRNV sur le thème du conflit
- 15h30 démarrage des ateliers de découverte du processus de CNV et des jeux coopératifs
- 17h30 clôture des ateliers
- 18h00 fin de la journée



Cahors Non Violence est une antenne locale du Centre de Ressources sur la Non Violence de Midi Pyrénées (CRNV), hébergé par la MJC de Cahors.

Cahors Non Violence mène plusieurs formes d'actions concrètes au service de la paix :

- Un groupe de pratique du processus de la *Communication NonViolente* qui se réunit toutes les semaines (le lundi à 19h30 à la MJC).
- Participation annuelle au Forum des jeunes collégiens à Cahors.
- Participation à la fête du jeu de la MJC (jeux coopératifs).
- Collaboration avec l'association Familles rurales pour des projets éducatifs.

cahorsnonviolence@laposte.net

3 - Centre de Ressources sur la Non Violence de Midi-Pyrénées

11 allée de Guérande 31770 Colomiers . Tel : 05 61 78 66 80



Le Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées est une association sans but lucratif (loi 1901) sans affiliation politique, ni religieuse, destinée à promouvoir la philosophie et la pratique de la non-violence en mettant à disposition de nombreux outils de réflexion, d'animation et de formation sur la non-violence et la gestion positive des conflits à des individus, des associations et des institutions.

Son objectif général est de contribuer au **développement d'une culture de non-violence.**

Le Centre de ressources sur la non-violence a vocation à initier des **partenariats associatifs et institutionnels** afin de mettre en place des projets constructifs qui favorisent le développement d'une culture de non-violence dans notre société.

Le local qui accueille le Centre de ressources sur la non-violence, mis à disposition par la S.A. Colomiers-Habitat, a été inauguré le samedi 3 avril 2004 et soutenu par un Comité de parrainage composé de personnalités régionales, nationales et internationales.

La violence n'est pas une fatalité, elle n'est ni efficace, ni constructive, elle déshumanise autant l'agresseur que l'agressé. Elle n'est le plus souvent que réflexe spontané, irréfléchi, de haine et/ou de désespérance, qui au delà d'un soulagement éphémère, va rester comme un brasier prêt à exploser à tout moment. Toutes formes de violences, des plus démonstratives aux plus subtiles, participent à la fragilisation des vies humaines, à la déconstruction de l'estime de soi, à la déliquescence du lien social.

Notre conviction est que la violence peut s'avérer nécessaire pour notre survie mais qu'elle n'est nullement une issue. Elle apparaît comme la mauvaise réponse à une vraie question et ne fait qu'aggraver une situation s'il n'y a pas profondément la **recherche d'une solution durable.**

La non-violence représente une alternative dans le respect des Droits de l'Homme et de sa dignité. Elle n'évite pas le conflit mais elle va chercher à le transformer. Elle n'est pas soumission, ni résignation, tout au contraire elle est fermeté et affirmation de soi dans son identité propre, dans sa différence. La non-violence est une stratégie pour construire la relation avec l'autre malgré tout ce qui oppose. La non-violence est aussi réconciliation avec soi et avec l'autre.

Le Centre de Ressources sur la non-violence est reconnu dans ce domaine pour la qualité de ses formations et de l'ensemble de ses outils, des moyens créés et des ressources documentaires mises à disposition de l'ensemble de la population, des professionnels comme des particuliers.



Son fonctionnement

Le Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées est structuré selon 4 pôles d'activités. Chaque pôle est animé par une commission composée d'adhérents bénévoles de l'association.

- Le pôle documentation qui gère un fonds documentaire unique en France de près de 3000 ouvrages ainsi que des publications de la collection « Culture de la non-violence ».
- Le pôle pédagogique qui développe de nombreux outils pour l'animation et la formation en milieu professionnel.
- Le pôle formation qui propose des sessions sur site à la demande animées par un réseau régional de formateurs expérimentés et un programme de formation catalogue pour tous les adhérents.
- Le pôle Animation et Réflexions qui vous accueille lors des permanences ouvertes au public, qui permet l'organisation d'évènements, l'animation de conférences/films/débats, vous informe des actualités sur la non-violence

4 - La MJC de CAHORS

Au cœur de sa cité depuis 1966, la MJC n'est ni un club, ni un groupe de pression, ni même une communauté. C'est une association d'éducation populaire.

La MJC est avant tout un service public d'éducation et de culture, géré par voie associative permettant cette formation à la citoyenneté, à l'éducation et à l'intérêt général. Son développement passe par une cogestion avec les collectivités territoriales.

La MJC est une école de la citoyenneté.

Comme toute association, elle est avec le parlement, les partis, les syndicats, l'un des quatre piliers fondamentaux de notre démocratie.

D'un point de vue constitutionnel, elle en est l'une des libertés.

Les associations, et plus particulièrement celles d'éducation populaire, sont aussi une composante essentielle de notre système éducatif.

Par la laïcité la MJC développe et garantit l'éducation et l'épanouissement des capacités de chaque individu et de son sens critique.

Elle est cet espace public de liberté : lieu de délibération, de concertation et d'échanges qui met en œuvre la laïcité et la mixité rendant l'utilisation de son équipement plus riche, plus innovant, plus démocratique.

La singularité de sa gestion est d'offrir aux populations ce lieu d'expression, d'information, de débat, de partenariat, de coopération ; d'actions communes, d'expérimentations, de valorisation des acquis, de formations, de création, de diffusion.

La place de la MJC dans la cité est indispensable au développement de la démocratie. Elle en garantit le pluralisme et participe ainsi à la qualification du « vivre ensemble » : en libérant les capacités d'imagination, en donnant du sens aux choses, en déployant ainsi des stratégies d'anticipation, d'émancipation et de transformation.

Les MJC sont historiquement porteuses du renouvellement des pratiques Artistiques et culturelles.

Source : site internet MJC Cahors



5 - LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

La CNV est une façon de communiquer au service d'une **intention de bienveillance autant pour soi que pour l'autre.**

Elle recherche une qualité de relation avec l'autre.

Ecologique : la CNV transforme l'énergie CONTRE en énergie POUR. Elle permet à chacun des protagonistes d'être

GAGNANT, NON PAS CONTRE L'AUTRE, MAIS AVEC L'AUTRE.

Objectif : être en paix avec soi-même et avec les autres.

La CNV est une façon de penser et de parler différente : une sorte de « nouvelle langue ». Un art du dialogue et un art de vivre qui stimule la bienveillance mutuelle et la coopération.

4 ETAPES :

- OBSERVATION neutre des faits
- Identification des SENTIMENTS
- Identification des BESOINS à l'origine des sentiments
- Formulation d'une DEMANDE claire, concrète et négociable

Qu'est-ce que la Communication NonViolente (CNV) ?

C'est **une manière d'être en relation**, que nous avons spontanément dans de nombreuses situations, qui facilite la communication, la coopération et la résolution des différents. La CNV nous donne des moyens concrets et profonds de retrouver cette manière d'être. En nous aidant à identifier nos besoins réciproques, elle nous encourage à utiliser **un langage** qui favorise l'élan du cœur plutôt qu'un langage qui contribue au ressentiment ou diminue l'estime de soi.

Elle part du constat que l'enrichissement de la vie est la **motivation** la plus gratifiante pour nos actions, plutôt que la peur, la culpabilité, le reproche ou la honte. Elle nous incite à chercher avant tout à assumer la **responsabilité de nos choix** et à améliorer la **qualité de nos relations**.

Elle s'avère **efficace** même lorsque la personne ou le groupe en face de nous ne connaît rien du processus.

La Communication Non Violente nous fait comprendre que :

- Toutes nos actions visent à combler des besoins non satisfaits
- Il est plus sain pour tout le monde de satisfaire des besoins grâce à la coopération plutôt que par la compétition.
- Les êtres humains prennent naturellement plaisir à contribuer au bien-être des autres lorsqu'ils peuvent le faire avec cet élan.

Grâce à la Communication Non Violente, nous pouvons :

- Créer des relations humaines plus enrichissantes.
- Trouver des manières de satisfaire nos besoins qui honorent et respectent nos valeurs et celles des autres.
- Guérir d'expériences et de relations passées qui ont été douloureuses ou malheureuses.

La pratique de la Communication Non Violente nous aide à :

- Dissiper les sentiments de culpabilité, de honte, de peur, de dépression.
- Transformer la colère ou la frustration en un élan qui aboutira à la coalition et à la coopération.
- Trouver des solutions fondées sur la sécurité, le respect mutuel et le consensus.
- Satisfaire des besoins fondamentaux de la personne, de la famille, de l'école, de la collectivité et de la société par des moyens qui enrichissent la vie.

d'après Lucy Leu, Manuel de Communication Non Violent. Exercices individuels et collectifs, Paris, La Découverte, 2005.

D'où vient la CNV ?

Marshall B. Rosenberg docteur en psychologie clinique, développe et expérimente le processus de Communication Non Violente dans les années 60 dans l'intention de réduire et supprimer la ségrégation dans les écoles. Aujourd'hui, la CNV est diffusée et enseignée dans une quarantaine de pays. Marshall Rosenberg a formé des milliers de personnes. Lui et ses collègues travaillent dans les prisons, les établissements scolaires, les services sociaux, les hôpitaux, dans la police et l'armée, les entreprises, les communautés religieuses, les milieux politiques...

Qui est Marshall B. Rosenberg ?

« La violence, quelle que soit sa forme, est une expression tragique de nos besoins insatisfaits »

Il a énormément voyagé aux Etats-Unis et dans de nombreux pays du monde, en faisant connaître le processus de la CNV et en contribuant à la construction de la paix et aux efforts de réconciliation dans des régions déchirées par la guerre.

Depuis son enfance, Marshall a cherché une réponse à deux questions fondamentales :

- ▶ si nous, les êtres humains, aimons tellement prendre soin les uns des autres, pourquoi certaines personnes génèrent-elles tant de violence et de souffrance dans leurs interactions, même avec ceux qu'elles aiment ?
- ▶ et, inversement, comment cela se fait-il que des personnes parviennent à rester bienveillantes, même dans des circonstances horribles et violentes ?

C'est à partir des réponses qu'il trouva à ces deux questions que Marshall développa la *Communication NonViolente*, une autre façon de penser, de s'exprimer et d'exercer son pouvoir, qui se différencie nettement de celle dont la plupart des gens dans le monde ont été éduqués à communiquer et à interagir.

Marshall et ses associés enseignent et appliquent la CNV depuis plus de 35 ans dans différents lieux du monde, y compris des zones de conflit et de violence : en Afrique, au Moyen-Orient, en Europe de l'est, en Irlande, dans le Sud-est asiatique, en Amérique du sud, et aussi aux Etats-Unis, au Canada, en Europe occidentale et en Australie.

La CNV est utilisée pour résoudre les conflits, améliorer les relations et accroître les performances dans virtuellement tous les domaines de l'activité humaine, que ce soient les écoles, les entreprises, les prisons, les hôpitaux et les gouvernements, la police, les bandes organisées, les militaires, les militants, les parents, les enfants et les couples.

En France s'est créé, il y a 25 ans, l'Association de Communication NonViolente (ACNV) :

3, place Jean Jaurès F-42000 St Etienne

acnvfrance@gmail.com cnvfrance.fr



Qu'est-ce qu'un groupe de pratique de CNV ?

C'est un groupe de personnes qui se retrouvent régulièrement pour s'entraîner à pratiquer la *Communication NonViolente* à l'aide d'outils pédagogiques. Ces groupes peuvent être, soit animés par un formateur certifié, ou bien être autogérés. A Cahors Non Violence un groupe autogéré se retrouve tous les lundis à 19h30 à la MJC de Cahors.

cahorsnonviolence@laposte.net