

# Communication Empathique

## Pré-requis:

Aucun. Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer des relations humaines de qualité dans sa vie professionnelle et personnelle.

## Contenu:

Vous approfondirez les exercices vus dans l'atelier d'introduction

À travers cette formation théorique et pratique, vous découvrirez les bases scientifiques de la posture empathique dans le dialogue et son application dans divers contextes professionnels et personnels. De plus, cette formation vous apportera des exemples concrets de techniques empathiques et d'écoute active.

Vous apprendrez à identifier et à utiliser les éléments clés de l'empathie et de l'auto-empathie pour les intégrer dans votre pratique professionnelle, facilitant ainsi des échanges constructifs et une coopération durable.

## Programme détaillé:

- Introduction à la Communication Non Violente (CNV)
  - Définition et principes fondamentaux
- Empathie et auto-empathie
  - Différences entre empathie et sympathie
  - Postures favorisant des échanges empathiques
  - Formes d'écoute
  - Techniques d'empathie vis-à-vis de soi-même
- Exemples concrets de la CNV
  - Cas pratiques dans différents contextes
- Les effets de la CNV sur les relations
  - Impact sur l'affect et le comportement des personnes
- Contextes d'utilisation de la CNV
  - Applications dans les entreprises, écoles, hôpitaux, et structures sociales
- Posture empathique dans le dialogue (cas pratique)
  - Exercices pour expérimenter l'empathie et l'auto-empathie

## Qu'est-ce que la communication non violente ?

La Communication Non Violente (CNV) est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans notre communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche nous permet de développer des relations de coopération durable tout en étant conscient des différences existantes.

A partir du langage et d'un dialogue empathique, nos émotions - révélatrices de nos besoins et valeurs - sont accueillies comme des leviers de motivation, de collaboration et d'évolution.

La CNV est une approche qui enrichit et potentialise les autres démarches visant le vivre ensemble. Elle est enseignée et appliquée dans de nombreuses institutions comme les entreprises, les hôpitaux, les structures sociales, l'école et dans le monde entier.

La CNV a été mise au point par Marshall Rosenberg, docteur en psychologie. La CNV s'inscrit dans le courant humaniste de la psychologie, tout en étant étroitement liée aux approches cognitivo-comportementales, systémiques et sociales.

### Empathie et Auto-Empathie

Communément nous pensons que l'empathie consiste à « se mettre à la place de notre interlocuteur ». Cette fausse croyance engendre des difficultés relationnelles par ces tensions dans la communication. En effet, il est difficile voire impossible de se mettre à la place de l'autre, surtout lorsque l'autre personne vit des périodes de tumultes.

### Objectifs :

Expérimenter l'empathie et l'auto-empathie et comprendre ce qu'est une posture empathique qui ouvre au dialogue.

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Repérer ce qui facilite ou fait obstacle, à l'écoute
- Avoir des repères sur les différences entre sympathie et empathie
- Identifier si sa posture d'écoute permet le dialogue
- Identifier des sujets pour lesquels il a besoin d'empathie

---

*« En regardant la terre de loin, vous réalisez qu'elle est trop petite pour qu'il y ait un conflit et juste assez grande pour une coopération »*

*Youri Gagarine*

---

### Modalités pédagogiques :

La formation est dispensée en présentiel avec Yohan Fernando, en groupe de 12 à 20 personnes pour favoriser des échanges de qualité.

Elle se déroule sur 8 heures.

Les informations concernant l'accès à la salle seront communiquées après votre inscription.

### Attestation de formation:

Une attestation de formation détaillée vous sera remise sur demande et à condition que vous ayez suivi l'entièreté de l'atelier.

### Formateur :

Yohan Fernando, médiateur en Communication Non Violente et psychopédagogue cognitivo-comportementaliste, possède une expérience de 25 ans dans le secteur médico-social et humanitaire.

[voir la biographie en cliquant ici](#)

### Informations logistiques :

**Tarif :** 300 CHF par personne

**Date :** samedi 5 décembre 2026 de 8.30 à 16.30

**Nombre de participants :** entre 10 et 15

**Lieu :** En présentiel à Genève

*Cabinet Beenow - Rue Liotard 4, 1202 Genève*

*Parking : École d'ingénieur de Genève 4 rue de la prairie, 1202 Genève*

**Pour vous inscrire :** [cliquez ici](#)

**Des questions ?** [contactez-nous en cliquant ici](#)

