

Maroc-Japon

N°3

La Lettre Maroc-Japon ainsi que le blog CNV Maroc se structurent petit à petit et sûrement comme ce nid d'oiseau.



Cher Lecteur,

J'ai la joie de vous rencontrer de nouveau à travers la Lettre Maroc-Japon qui se structure petit à petit. Vous êtes de plus en plus nombreux à lire le contenu de cette Lettre d'information ainsi que le contenu du blog CNV Maroc. C'est grâce à votre soutien et votre fidélité que je continue à être présent sur le net.

La Lettre se structure en rubriques que vous pouvez trouver chaque numéro avec un contenu différent : Histoire positive, CNV Maroc-Japon, mes activités, Livre inspirant, divers.

Une histoire positive : pour ce numéro, je vous propose une histoire qui relate notre habitude

de prendre nos croyances pour une réalité et d'en faire un obstacle pour notre propre développement : la corde invisible. Dans la rubrique Livre, je vous invite à «Revivre» avec Guy Corneau. Un livre-invitation à célébrer la vie.

Pour mes activités je vais vous faire part de mon expérience d'animation d'ateliers en Communication Relationnelle Consciente au Japon.

Et dans la rubrique CNV au Japon, je vais vous parler des deux stages de CNV animés par Catherine Cadenne et Jesse Wiens au Japon en décembre 2010.

Je profite de ce troisième numéro de la « Lettre Maroc-Japon » pour vous souhaiter une année 2011 pleine de douceur et de joie et que

le soleil de la liberté intérieur brillera encore plus dans votre coeur en ce début d'année.

Un Monde meilleur est possible.

Amicalement,

Mohamerd Nasraddine Belfali
CNV Maroc-Japon

Mes activités au Japon	2
Empathie et corde invisible	3
Livre et certification	4
Divers	5
Retour au Maroc	6

Un Monde meilleur
est possible



2010

Lettre d'information du Centre de Communication NonViolente - Maroc.

Responsable de rédaction : Mohamed Nasraddine Belfali

<http://cnvmaroc.wordpress.com/> / cnvmaroc@gmail.com

Tous les droits réservés

Pour rester connecté avec nous où que vous soyez.

Mes activités au Japon



Lors des deux stages à l'Université de Tsuda et au Centre Communautaire de Yokohama

Durant le dernier trimestre 2010 j'ai animé deux stages de Communication Relationnelle Consciente et Bienveillante basée sur le processus de la Communication NonViolente.

L'arbre de la vie :

Dans le cadre du projet « L'arbre de la vie », j'ai animé une introduction à la Communication relationnelle consciente et bienveillante basée sur le Processus de la Communication NonViolente dans la ville de Yokohama le 3 octobre 2010.

Lors de cette formation, j'ai pu partager avec les participants les principes de base de la Communication consciente : sortir du schéma classique dans lequel nous sommes tentés de faire un raccourci à partir de l'observation-jugement à la réaction et j'ai invité les participants à adopter un schéma de communication bienveillante qui se base sur le chemin suivant : de l'observation neutre vers l'action en passant par les sentiments et les besoins. Lors de cette formation, j'ai aussi invité les participants à travers des exercices pratiques d'aller expérimenter par eux-mêmes les bienfaits de ces principes de base.

L'université de Tsuda

À l'Université de Tsuda à

Tokyo j'ai animé un atelier au profit des étudiantes du département «Culture Internationale et bien-être».

C'est une Université qu'a célébrée en 2010 son 110e anniversaire. C'est dans cette même Université que ma femme Yuri Obara a fait ces études. Cela m'a rempli de joie de passer par le même espace d'apprentissage que



ma femme 15 ans après.

J'ai beaucoup apprécié l'accueil chaleureux que les participantes m'ont réservé ainsi que leur implication durant cette formation.

Gratitude :

Je suis particulièrement reconnaissant à Mademoiselle

Sayaka Arai qui a veillé sur l'organisation de la formation à l'Université de Tsuda et Madame Regina Splesse qui a organisé la formation à Yokohama.

Merci pour leurs implications et leurs soins pour que les deux formations se passent dans des conditions agréables.

Célébration :

Pour ces deux formations, j'ai travaillé en amant avec ma femme Yuri qui a traduit mon intervention du français vers le japonais. Ce travail nous a donné l'occasion d'avoir de longue discussion afin de clarifier, de nouveau, les notions clés en CNV (demande et exigence, célébration, gratitude, deuil, colère, jugement, langage déresponsabilisant...).

Ces deux formations étaient aussi l'occasion de rencontrer un public japonais et ainsi confirmer, encore une fois, l'universalité du langage de la OSBD (observation, sentiment, besoin, demande) le langage de la Communication NonViolente.



Université de Tsuda, l'exercice des cartes des besoins, développé par Catherine Cadden et Jesse Wiens.

Journée Internationale de l'Action Empathique



Lors des communications téléphoniques. C'est 23h00 au Japon !

J'ai participé, entant que facilitateur le 2 octobre 2010, à la journée Internationale de l'Action Empathique organisée aux USA par un réseau de formateurs certifiés de la Communication NonViolente. Cela consistée à accueillir les appel téléphoniques sur la ligne «36 heures de télé-empathie», des personnes désireuses à recevoir une écoute empathique. Pour plus de détails sur le contenu de l'activité, lire notre n° 2 de la Lettre Maroc-Japon.

Cette activité m'a permis de me connecter à plusieurs facilitateurs et formateurs en CNV à travers le monde (Australie, Iran, Suède, USA,...). Je me sentais très proche à tous ces gens. J'avais le coeur ouvert et j'étais joyeux d'être à l'écoute de personnes que je ne connais pas auparavant et pourtant avec quelques minutes d'écoute empathique et de présence à moi et à ces gens, la connexion des coeurs ce mettait en place. C'est le pouvoir « magique » de l'écoute empathique.

Pour le Maroc quelques personnes ont participé à cette journée. Je cite l'exemple de Mademoiselle Asmaa Farah, une jeune de Marrakech, qui a rendue visite avec une amie à une maison de retraite et ont offerte toutes les deux une écoute empathique à quelques pensionnaires. Elles se disent remplies de joie d'avoir vécue cette expérience. À renouveler certainement.

Cette année, je fais partie du comité d'organisation de la prochaine édition de cette journée internationale qui aura lieu le 02 octobre 2011. Et mon projet est que le Maroc soit plus présent lors de cette journée et notamment par la mise en place d'une ligne téléphonique dédiée aux Maroc voir même au Maghreb. Je suis dans la phase de réflexion et je vous invite à partager avec moi vos idées concernant cette activité. J'ai besoin de vous pour rendre ce projet possible.

Merci d'avance pour vos témoignages et vos propositions.

La corde invisible !

Un paysan avec 3 de ses ânes se rendait au marché pour vendre sa récolte. La ville était loin et il lui faudrait plusieurs jours pour l'atteindre.

Le premier soir, il s'arrête pour bivouaquer non loin de la maison d'un vieil ermite. Au moment d'attacher son dernier âne, il s'aperçoit qu'il lui manque une corde. Si je n'attache pas mon âne se dit-il, demain, il se sera sauvé dans la montagne ! Il monte sur son âne après avoir solidement attaché les 2 autres et prend la direction de la maison du vieil ermite.

Arrivé, il demande au vieil homme s'il n'aurait pas une corde à lui donner. Le vieillard avait depuis longtemps fait vœux de pauvreté et n'avait pas la moindre corde, cependant, il s'adressa au paysan et lui dit :

«Retourne à ton campement et comme chaque jour fait le geste de passer une corde autour du cou de ton âne et n'oublie pas de feindre de l'attacher à un arbre». Perdu pour perdu,...

Pour connaître la suite de l'histoire : <http://cnvmaroc.wordpress.com/2011/01/18/la-corde-invisible/>

Comment « Revivre » avec Guy Corneau !

« Revivre ! » c'est le nouveau livre de Guy Corneau qui vient de paraître, aux Éditions de L'Homme.

Dans « Revivre ! », Guy Corneau partage sa propre expérience avec la maladie. Un cancer de l'estomac, la rate et les poumons de grade 4. Le plus haut niveau du cancer.

Après trois ans de la découverte de cette maladie en 2007, aujourd'hui, il n'y a aucune trace de celle-ci dans son corps !



Dans « Revivre ! », Guy Corneau partage avec les lecteurs son cheminement vers la guérison : un chemin pendant lequel il a allié médecines traditionnelles et énergétiques à une démarche psychologique. C'est une incitation à la découverte du sens psychologique et spirituel de la maladie et surtout c'est une invitation à célébrer la Vie.

« Pour le malade, l'ami ou l'accompagnant que nous sommes ou que nous serons à un moment de notre vie, ce livre est une inspiration de chaque instant ».

Guy Corneau a partagé une partie de ce cheminement avec les personnes qui ont assisté à son stage, que j'ai eu le plaisir d'organiser, à Casablanca en juin 2009 sur le thème de « Vaincre les résistances ».

« Chaque peine est une rose
Même si elle te déchire
Elle te dit une seule chose
Veux-tu cesser de souffrir ?
N'y a de loi que la joie
C'est la vérité profonde
N'y a de loi que la joie »*

*Si tu veux rentrer chez toi,
Poème de Guy Corneau

Pour voir la vidéo de Guy Corneau présentant lui-même son livre cliquer ici :
<http://cnvmaroc.wordpress.com>



La Certification CNVC

Le parcours de certification des formateurs en Communication NonViolente, géré par le Centre pour la Communication NonViolente (CNVC) rouvre ces portes en 2011 pour la Francophonie. L'arrêt des certifications a commencé en 2006. 4 ans d'arrêt lors desquelles l'équipe responsable des certifications a pris le temps pour revoir le processus de certification des formateurs mise en place et lui donner une nouvelle perspective. Cette réouverture pour la Francophonie se matérialisera par une première session d'orientation et de construction de projet qui aura lieu en juin 2011 en France.

Pour toute personne intéressée à devenir formatrice certifiée du CNVC merci de rentrer en contact avec l'équipe des certificatrices à l'adresse suivante :

isabelle.padovani@hispced.ch

Pour plus d'information sur le parcours de certification ainsi que le programme de formation réservé aux formateurs candidats à la certification merci de cliquer ici : <http://cnvmaroc.wordpress.com/2011/01/18/la-certification-cnvc/>

Divers

CNV au Maroc



Quelques activités autour de la Communication NonViolente ont été organisées durant le dernier trimestre 2010 au Maroc :

1- En octobre, une conférence sur la Communication NonViolente organisée par l'Association Al Hidn et animée par M'hammed El Moudni à Casablanca.

2- Deux stages organisés par IDA Conseil et animés par Domergue Tappolet assistée par Amal Mekouar et Jalila Soussni. Les deux stages portés sur deux thèmes différents. Les 2 et 3 décembre sur le thème de « Vers un monde de coopération : initiation à la CNV » et les 4 et 5 décembre sur le thème de « La colère : l'accueillir pleinement pour la transformer en énergie de vie ».

La CNV continue, sereinement, son développement au Maroc avec l'arrivée d'autres formateurs et organisateurs. 2011 verra sans doute une augmentation de nombre de stages et conférences proposés au Maroc. Tenez-vous prêt pour en profiter au maximum.

CNV au Japon

Deux stages ont été organisés par le réseau CNV Japon en décembre et animés par Catherine

Cadden et Jesse Wiens. Une introduction les 4 et 5 décembre sur le thème de l'éducation à l'école et un stage d'approfondissement en résidentiel les 11 et 12 décembre sur le thème de la connexion des cœurs. Ces deux stages ont vu la participation



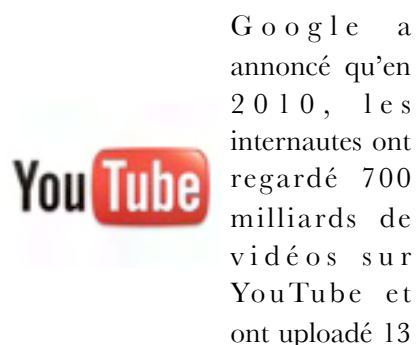
d'une soixante de personnes.

Le réseau CNV Japon se structure de plus en plus avec plusieurs stages prévus pour 2011, dont une formation que je donnerai moi-même durant le troisième trimestre 2011.

Inscriptions au blog CNV Maroc :

Je vous invite à vous inscrire sur le blog CNV Maroc. Cette inscription vous donnera la possibilité d'être tenu au courant de toute mise à jour sur le blog y compris les annonces des stages et conférences relatives à la Communication NonViolente. L'inscription est simple et ne prendra qu'une minute de votre temps. En bas du site cliquez sur la fenêtre recevoir le ebook «développer votre attention et votre mémoire» et écrivez votre adresse mail. Cette opération vous donnera aussi droit à un ebook gratuit sur comment développer votre attention et votre mémoire. Rendez-vous vite sur l'adresse : <http://cnvmaroc.wordpress.com>

700 milliards de vidéos !



Google a annoncé qu'en 2010, les internautes ont regardé 700 milliards de vidéos sur YouTube et ont uploadé 13

millions d'heures de contenus soit près de 1500 ans de visionnage sans interruption !

En un an, le nombre de vidéos lues par jour sur YouTube a doublé pour avoisiner les deux milliards. Si on ajoute à cela les vidéos regardés via d'autres services comme le Dailymotion avec un milliard de vidéos par mois et autres médias sociaux (Facebook, twitter...) nous nous retrouverons avec des chiffres hallucinants.

Ces chiffres confirment, en partie, les pronostiques qui prédisaient que l'avenir du web se trouve du côté de la vidéo. De plus en plus, le contenu disponible sur le net sera cherché et regardé en vidéo avant d'être lu. D'ailleurs, YouTube est de loin le premier moteur de recherche devant sa maison mère google.

Personnellement, je suis sensible à cette question et je suis de près l'évolution de ce domaine.

En 2011 je projette de me mettre à la vidéo. Donc il y aura plus de contenu vidéo sur CNV Maroc.

Je suis actuellement dans la phase «équipement technique» et toutes les questions qui y sont relatives. J'attends aussi vos remarques et suggestion sur ce sujet.

Retour au Maroc



Je rentre, le 12 février 2011 inshallah, au Maroc, pour y rester un an, avec ma famille.

J'aurai le plaisir de vous rencontrer de nouveau au Maroc, puisque je rentre au pays dans un mois pour y rester en principe une année. Pendant cette année, j'ai le projet de mettre en place plusieurs activités de développement personnel. Voici un avant-goût.

Groupe de pratique en Communication NonViolente :

ce groupe sera ouvert pour un maximum de 12 personnes et tenu une fois par mois avec un programme établi à l'avance. C'est un lieu de pratique pour les personnes qui ont participé au moins à un stage de deux jours en CNV.

Être Acteur de sa vie :

Le jeu dramatique est le lieu, par excellence, d'expression des sentiments et des émotions. C'est un outil précieux de développement de l'individu. En interprétant les multiples facettes d'un personnage, l'acteur apprend, au fur et à mesure de l'avancement de son jeu, à se connaître et à gérer ses émotions. Cet atelier va vous permettre de :

- Élargir votre capacité de communication
- S'exercer à l'écoute et l'acceptation
- Développer votre spontanéité et authenticité
- Découvrir votre expression créatrice
- S'amuser et prendre plaisir à jouer ensemble en communion...
- Être enfin ACTEUR de votre Vie.

C'est un atelier qui aura lieu durant deux jours à Rabat et donera, peut être naissance à un atelier de théâtre-développement personnel régulier qui peut avoir lieu une fois chaque semaine. Cela dépendra de votre intérêt pour cette activité.

L'école créatrice :

Je vais continuer le suivi des formations que j'ai commencées en 2009 dans le cadre de coopération avec le Ministère de l'Éducation Nationale, L'UNICEF et quelques associations. L'objectif de ces formations est de promouvoir une autre manière d'éduquer les enfants au sein des écoles au Maroc. Un monde meilleur n'est possible que

par la transformation de nos écoles en des espaces de création en termes de relation entre tous les acteurs intervenant dans système éducatif.

Ajouter à toutes ces activités les incontournables **stages avec mon ami Thomas d'Ansembourg**.

Dans l'attente que je vous envoie plus d'informations concernant ces activités, je reste à l'écoute de vos propositions, suggestions ainsi que vos demandes.

J'ai hâte de vous revoir.

Mohamed Nasraddine Belfali

Maroc-Japon n°3

Octobre-décembre 2010

Une lettre d'information du
Centre de Communication
NonViolente Maroc.
Responsable de rédaction :
Mohamed Nasraddine Belfali



**Un Monde meilleur
est possible.**