



Extrait du Vivre en Comminges

<http://www.vivreennomminges.org/Vivre-en-Comminges-L-emission-de-2684.html>

[Vivre en Comminges]

L'émission de radio #87 :

Communication Non violente ::

RADIO COTEAU 97.7/104.5FM

- Archives de l'Agenda -

Date de mise en ligne : samedi 5 novembre 2016

Date de parution : 6 décembre 2016

Copyright © Vivre en Comminges - Tous droits réservés

Tous les 1er mardi du mois le rendez-vous de l'association Vivre en Comminges.

- ▶ **DIRECT sur Radio Coteaux : mardi 6 décembre 2016 18h-20h** : 104.5 ou 97.7 FM ou sur le [web](#). Studio de St-Blancard (Gers).
- ▶ REDIF sur [Radio La Locale](#) : **lundi 12 décembre de 21h à 23h** et **samedi 17 décembre de 16h à 18h** : 97.3 FM ou sur le [web](#)
- ▶ REDIF sur [Radio Coteaux](#) : **mardi 20 décembre de 20h à 22h**
- ▶ S'abonner au podcast de l'émission avec le logiciel libre Miro : [\[Miro Video Player\]](#)

Réécouter l'émission sur cette page :

Télécharger l'émission :

cliquez sur le triangle blanc sur fond vert, avance rapide en cliquant sur la barre de défilement

cliquez à droite puis "enregistrer la cible du lien sous..."

L'émission entière :

```
.mejs-container.mejs-dewplayer{background:none} .mejs-dewplayer
.mejs-controls{background:none} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-playpause-button{width:42px} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-playpause-button
button{background:url("https://www.vivreencommingses.org/plugins/auto/
player/v2.7.7/css/img/controls-dewplayer.png") no-repeat left
-32px;width:36px;margin-right:0} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-play button:hover{background-position:left 0} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-pause button{background-position:left -64px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-pause
button:hover{background-position:left -96px} .mejs-dewplayer
.mejs-controls div.mejs-time-rail{padding-top:2px} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-time-rail span{height:16px;border-radius:4px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time{padding-top:5px}
.mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail
.mejs-time-total{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-time-rail .mejs-time-loaded{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer
.mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-current{background:#A7DE6B}
.mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-currenttime-container{position:absolute;top:4px;right:50%;margin-r
ight:-18px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-currenttime-container::after{content:"|";display:block;position:absol
ute;color:#fff;right:-1px;top:1px;height:16px;width:auto;padding:5px 0 0}
.mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-duration-container{position:absolute;top:4px;left:50%;margin-left:1
```

8px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls
.mejs-volume-button{width:1px;visibility:hidden} .mejs-dewplayer
.mejs-controls
div.mejs-horizontal-volume-slider{width:1px;visibility:hidden} **Emission**
#87 : La Communication Non Violente 6 décembre. 2h25

[Fichier mp3 à télécharger](#)

Les rubriques de l'émission :

<pre>.mejs-container.mejs-dewplayer{background:none} .mejs-dewplayer .mejs-controls{background:none} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-playpause-button{width:42px} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-playpause-button button{background:url("https://www.vivreencomminges.org/plugins/auto/ player/v2.7.7/css/img/controls-dewplayer.png") no-repeat left -32px;width:36px;margin-right:0} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-play button:hover{background-position:left 0} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-pause button{background-position:left -64px} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-pause button:hover{background-position:left -96px} .mejs-dewplayer .mejs-controls div.mejs-time-rail{padding-top:2px} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail span{height:16px;border-radius:4px} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time{padding-top:5px} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-total{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-loaded{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-current{background:#A7DE6B} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-currenttime-container{position:absolute;top:4px;right:50%;margin-r ight:-18px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls</pre>	<p>Fichier mp3 à télécharger</p>
--	--

<pre>.mejs-container.mejs-dewplayer{background:none} .mejs-dewplayer .mejs-controls{background:none} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-playpause-button{width:42px} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-playpause-button button{background:url("https://www.vivreencomminges.org/plugins/auto/ player/v2.7.7/css/img/controls-dewplayer.png") no-repeat left -32px;width:36px;margin-right:0} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-play button:hover{background-position:left 0} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-pause button{background-position:left -64px} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-pause button:hover{background-position:left -96px} .mejs-dewplayer .mejs-controls div.mejs-time-rail{padding-top:2px} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail span{height:16px;border-radius:4px} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time{padding-top:5px} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-total{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-loaded{background:#eaeaea} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-time-rail .mejs-time-current{background:#A7DE6B} .mejs-dewplayer .mejs-controls .mejs-currenttime-container{position:absolute;top:4px;right:50%;margin-r ight:-18px;color:#fff;z-index:2} .mejs-dewplayer .mejs-controls</pre>	<p>Fichier mp3 à télécharger</p>
--	--

Sommaire :

- **Le sujet du mois : La Communication Non Violente ou CNV** initié par Marshall Rosenberg avec comme invitées **Bastienne Nagy et Marguerite de Larrard** formatrices.
 - **Chroniques**
 - **Le répondeur avec vos messages : 09-72-38-40-01 et l'Agenda**
- émission #87 : La Communication Non Violente 6 décembre, 11h52

- Musique et actualités
- Franck Lepage Inculture(s) 2 : "Et si on empêchait les riches de s'instruire plus vite que les pauvres ? Une autre histoire de l'éducation."
- Expérimentation [Zoïdesque](#)



Sélection musicale :

- Gars Etanche avec "Yves Rustine"
- Obsolescence programmée
- [Agnès Obel](#) avec "Familiar" de l'album *Citizen Of Glass*
- [Bayonne](#)
- La Bolduc avec "J'ai un bouton sur la langue"
- [Zoïde](#) avec "Zony"

Avec l'équipe de Vivre en Comminges pour cette émission : Fanny, Félix, Norbert, Christophe et Angelo.

- ▶ Téléphoner pendant l'émission : 05.62.66.92.25
- ▶ Le répondeur : 09.72.38.40.01

Agenda et Actus

- [Franck Lepage les 10 et 11 décembre à Daumasan sur Arize.](#)
 - Extrait de 7min de la [Conférence gesticulée : Inculture\(s\) 2](#) "Et si on empêchait les riches de s'instruire plus vite que les pauvres ? Une autre histoire de l'éducation."
 - Extrait de 3 min de son intervention dans l'[émission "28min" sur Arte le 3 février 2012](#)
- Une ZAD à l'américaine : [Le Sacred Stone Camp](#) pour stopper un pipeline au Dakota
 - Aider financièrement le [Sacred Stone Camp](#)

La Communication Non Violente ou CNV

Avec en invitées studio Bastienne Nagy et Marguerite de Larrard.

Marguerite de Larrard

[Formation aux techniques participatives - Permaculture humaine](#)

Can La Haut, Quartier Séraut 31350 Boulogne sur Gesse
07 606 745 42 ou canlahaut (@) gmail.com

Site web : canlahaut.wixsite.com/canlahaut

Marguerite dans l'émission de radio :

- ▶ [Emission #49 : Eco et autoconstruction / Permaculture](#) :: juin 2013
- ▶ [Emission #70 : WWOOF et entraide](#) :: juillet 2015

Bastienne Nagy

CNV - Ennéagramme - Réflexologie faciale

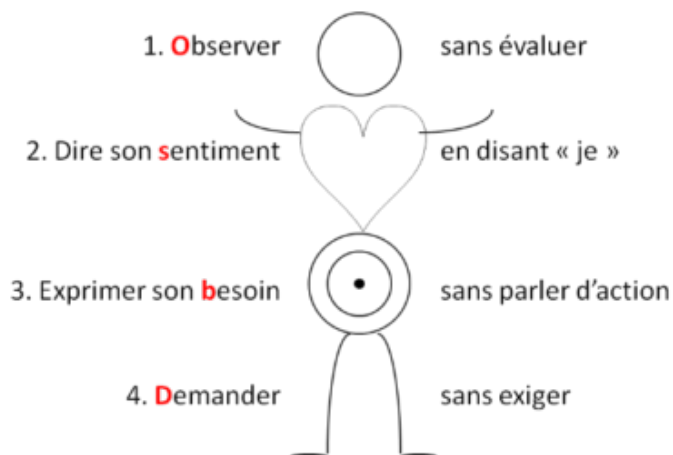
bastiennenagy (@) gmail.com ou 06 47 56 67 60

- ▶ Centre de Santé de Ratalens 8, impasse de Ratalens 31240 Saint-Jean
- ▶ Le Paoulé 31350 Gensac de Boulogne

Site web : www.voyager-en-soi.fr

La Communication Non Violente ou CNV a été initié par le psychologue américain Marshall Rosenberg (1934-2015). Nos émotions sont liées à nos besoins et certains sentiments nous préviennent que nous ne sommes plus liés à nos besoins. Nous devons reconnaître nos besoins non satisfaits pour communiquer AVEC les autres, pas CONTRE les autres.

Le bonhomme « O S B D »



Rendez-vous :

- **Module 1 de CNV : Les bases : pour toute personne souhaitant améliorer son rapport avec ses pensées, ses émotions et ses actes.**
 - Mardi 10 et mercredi 11 janvier à la [Ferme de la Bouzigue](#) avec **Oriane Boyer**. Inscription : Morgane HUREL hurel.morgane (@) gmail.com. [Plus d'infos...](#)
 - Samedi 14 et dimanche 15 janvier 2017 avec **Danielle Escoula**. Contacts : danielle.escoula (@) yahoo.fr ou 06.21.46.41.55. Site web : [Eclorre à la joie](#).
- **Présentation et découverte de la Communication Non Violente** avec **Bastienne Nagy** (notre invité). Et aussi animation de groupes de pratique guidés pour les intéressés qui veulent aller plus loin. Le vendredi 13 janvier 2017 de 17h à 19h30 à Gensac de Boulogne (près de Boulogne sur Gesse). Plus d'infos : bastienneny (@) gmail.com ou 06 47 56 67 60 www.voyager-en-soi.fr

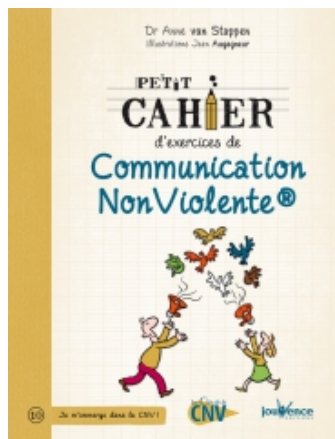
Extraits audio diffusés pendant l'émission :

- ▶ Geneviève Roger initiatrice du projet "[Big dream](#)" documentaire vidéo sur la CNV et Rosemberg : [www.kisskissbankbank.com/bigdream]
- ▶ [Pascale Molho](#)
- ▶ Marshall B. Rosenberg



Bibliographie :

- ▶ Thomas d'Ansembourg : **cessez d'être gentil, soyez vrai !**
- ▶ Marshall B. Rosenberg : **Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)**
- ▶ Vilma Costetti, Monica Rinaldini. **L'arc-en-ciel des besoins**. Fichier d'activités de 5 à 10 ans. Editeur : [Edizioni Esserci](#). Il s'agit d'apprendre à reconnaître ses besoins, à l'école, en famille, auprès d'amis, au cours des loisirs... Car être conscient de ses besoins est un premier pas, le plus efficace, vers la capacité à les satisfaire concrètement. Ce cahier complète celui sur les sentiments (Voir : L'arc-en-ciel des sentiments). Le livre commence par une histoire illustrée, suivie d'une série de jeux pour découvrir un vocabulaire nouveau, pour réfléchir en s'amusant.
- ▶ Anne VAN STAPPEN.



Petit cahier d'exercices de Communication Non Violente. 64 pages. [Edition Jouvence](#). Pourrions-nous, dans nos relations, être pacifiques sans être éteints, vivants et vrais sans être volcaniques, naturels sans être impulsifs ? Existe-t-il une façon de s'affirmer sans écraser l'autre et d'écouter l'autre sans se négliger soi-même ? Entre s'emballer ou ravalé ses mots, y a-t-il une troisième voie ?

► Lanza del Vasto. **Technique de la non-violence**, Denoël, 1971, Gallimard, 1988.

Liens internet :

- [Isabelle Padovani](#)
- Projet "big dream", documentaire sur la CNV et Rosenberg : www.kisskissbankbank.com/bigdream
- [CNV : introduction à la Communication Non Violente & initiation aux langages chacal et girafe](#) vidéo de Marshall Rosenberg sur le site apprendreaeducer.fr.
- www.nvc-europe.org : Site francophone de la CNV Communication NonViolente
- www.cnvformations.fr : site portail de référence des formateurs certifiés par le « Center for NonViolent Communication » CNVC