



Sylvie Braun

Accompagnatrice de vie
Thérapeute et Médiatrice
Formatrice en Relations Humaines

L'Art de la Relation,

chemin d'ouverture à soi, à l'autre...

Vers un Art de vivre en conscience...

La parole - authentique, vraie, sincère - a toujours été au cœur de ma pratique ... et de ma vie...

Aussi loin que je me souviens, il me tient à cœur de privilégier un espace-temps permettant à chacun de s'exprimer en ayant l'assurance d'être accueilli de manière inconditionnelle, sans jugement...

Cette circulation de la « parole libérée » est alors au service de la personne, du groupe, de l'activité ...et de la vie...

Mon cheminement personnel et professionnel est jalonné d'expériences et de rencontres privilégiées.

Après 23 ans comme enseignante et directrice en ZEP à Mulhouse-Bourzwiller, je crée, avec d'autres, l'association « REV » Réorienter l'Energie de la Violence où je propose mes premières formations sur la gestion de conflits, la médiation, en même temps que je reprends mes études pour faire une Maîtrise en Sciences de l'Education avec un mémoire, dont le sujet est :

" Les chemins de la médiation, responsabilité et autonomie dans le conflit ".

La quête centrale d'une parole vraie, authentique dans la relation, pratiquée comme un **Art de vivre en conscience**, est au cœur de mon travail en tant qu'accompagnatrice de vie et comme formatrice en Communication Consciente et Non Violente.

Mon parcours de formation :

- Analyse Transactionnelle (AT)
- Communication NonViolente (CNV)
- Cursus spécifiques en CNV**
- Education
- Médiation
- Expression du Clown
- Accompagnement Individuel
- Constellations Systémiques et Familiales

Ma « rencontre » en 2001 avec la Communication NonViolente (CNV) de Marshall Rosenberg me relie immédiatement à une dimension humaine et spirituelle que je (re)connais comme étant « *ma maison* », quel que soit le champ exploré avec ce processus : celui de l'Éducation, de l'empathie corporelle avec Jean-Philippe Faure, de l'Improvisation Théâtrale et du Clown avec Éliane Régis, de la Médiation ou de l'Accompagnement Thérapeutique avec Hélène Domergue.

Qu'est-ce que la Communication Non Violente ?

La Communication NonViolente est une démarche fondée sur la prise de conscience de ce qui facilite ou entrave la communication.

Elle nous invite à reconsidérer la façon dont nous pensons, nous nous exprimons, et dont nous entendons les autres.

Mais transformer "*d'un coup*" notre manière de penser et notre langage "*coutumier*" - comme le reproche, la critique, le jugement - en un langage de bienveillance n'est pas "*magique*"... *Bien que ... !!!!*

La CNV est un processus simple, puissant et efficace, qui nous aide à exprimer ce que nous souhaiterions vraiment pouvoir dire... et qui nous permet aussi d'entendre ce que l'autre tente de

partager... de manière parfois "*maladroite*"...

La CNV est un excellent moyen pour démêler une situation inconfortable, confuse, conflictuelle, délicate ou douloureuse.

Elle nous propose une trame en 4 points pour maintenir le dialogue et pour rechercher ensemble une solution satisfaisante pour chacun.

Ce processus nous invite à mieux percevoir nos besoins, à oser faire des demandes et à (r)établir nos priorités dans nos vies.

En pratiquant la CNV nous retrouvons le chemin de nos aspirations les plus profondes, en reprenant du « **pouvoir sur sa vie** » bien différente d'un « **pouvoir sur l'autre** ».

Témoin de ce chemin de transformation, j'ai beaucoup de joie à partager cette communication bienveillante où chacun peut être « **au courant de soi-même** » et se donne ainsi des chances d'être « **à sa juste place** ».

Formée également aux Constellations Systémiques et Familiales (selon Bert Hellinger), mes stages s'enrichissent d'une conscience et d'une compréhension de notre humanité commune.

Chaque séminaire invite à vivre en conscience cet Art de la Relation, où notre parole s'offre dans une reliance fluide entre le corps, la tête et le cœur.



Vous ne pouvez arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer

Mes propositions :

- Accompagnement individuel - couple
- Conférences, formations en Communication Consciente et NonViolente
- Médiation
- Analyse des pratiques professionnelles
- Supervision
- Groupes, institutions, collectivités

Sylvie Braun, 9 rue Saint Jean – 68460 Lutterbach - sylvie-braun@wanadoo.fr - 03 89 57 39 67

Siret : 450 069 810 00015 Code APE : 741 G

Organisme de formation enregistré sous le numéro 42-68-01525-68 auprès du Préfet de la Région Alsace