

# CAFÉ QUOI



Place du Palet  
Angoulême

Le 2e mardi du mois  
ouvert de 18h à 19h30

Accès libre pour un  
**Temps d'écoute et de partage** autour de  
la Communication NonViolente

Un café où  
vider son sac et s'écouter,  
se ressourcer, se retrouver...  
en parole, en silence,  
en jouant, en lisant...

Animé par  
l'équipe du **Café QUOI**  
(en formation CNV)

contact : [steph.kloutz@free.fr](mailto:steph.kloutz@free.fr) / Jeanne : 06 61 77 28 68

Tarif : 1 consommation  
Tarif étudiant : 1 consommation offerte  
par le SCCUC  
sur présentation de votre carte

4 podcasts pour découvrir la Communication NonViolente :



Qu'est-ce  
c'est ?



Gérer son  
stress



Quitter la peur du  
regard de l'autre



Savoir dire  
non

<https://cnv2aa.wixsite.com/petitspoucets>

# Le Café Quoi, c'est quoi ?

Un lieu, un temps pour :

- découvrir la **Communication NonViolente** à travers des jeux, des livres, des moments d'écoute empathique
- expérimenter de façon ludique comment transformer les petits ou gros conflits en dialogues constructifs
- recevoir de l'empathie sur ce que nous vivons au quotidien
- écouter ce que notre colère, notre tristesse, notre joie ont de si important à nous dire

→ **ouvert, en accès libre, sans rendez-vous**

Pas d'inscription, tout le monde est bienvenu !

Pour quelques minutes et jusqu'à 1h30

Dans une des salles de **la Drôle d'Épicerie** 10 place du Palet à Angoulême

**Chaque 2e mardi du mois de 18h à 19h30**

Tarif : une consommation

Tarif étudiant : Une consommation offerte par le SCCUC

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

La Communication NonViolente est une démarche qui met en lumière ce qui facilite ou entrave la relation. Elle nous aide à renouer avec une qualité d'écoute de soi-même et de l'autre, et à retrouver la bienveillance et l'empathie que nous portons naturellement en nous, à partir de la vision fondamentale que tous les êtres humains ont les mêmes besoins. Elle a été mise au point par Marshall B. Rosenberg (...) rédacteur de nombreux livres dont *Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs*. (définition issue du site [cnvformations.fr](http://cnvformations.fr))

L'écoute dont il est question est **l'écoute empathique** de la CNV :

*C'est l'écoute qui ne juge pas, c'est l'écoute bienveillante, c'est l'écoute qui ne donne pas de conseils... c'est l'écoute qui ne compare pas, qui ne critique pas.*

*C'est une écoute qui accueille de manière inconditionnelle la personne.*

*C'est un travail de s'y préparer parce qu'on n'est pas habitué à ça !*

*... C'est presque une écoute où on apprend à se taire.*

(Charlotte dans [Ces profs qui changent l'école](#))