

# Quelques mots sur la formatrice



Tant durant mes études (Sciences Po, Master 2 de sociologie et d'anthropologie) que dans mes activités professionnelles précédentes (maisons d'édition en sciences humaines, cabinet politique) et mes engagements militants (associations de défense des droits des migrants), **j'ai toujours été mue par l'élan d'œuvrer au changement social en contribuant à l'éveil des consciences.** Rien ne me semble plus juste que cette citation de Gandhi : « **Sois le changement que tu veux voir dans le monde.** »

Ma rencontre avec la Communication NonViolente (CNV) en 2016 a été pour moi une véritable révélation. Je trouvais enfin ce que j'avais toujours cherché : un processus à la fois simple et puissant pour apprendre à se connecter à son être profond et **vivre des relations authentiques et harmonieuses avec soi-même et avec les autres.** Je suis intimement convaincue que la CNV peut être un véritable levier de transformation sociale, dans la mesure où le travail sur soi contribue au bien-être de tous. Une personne épanouie, le cœur ouvert, connectée à ses sentiments et ses besoins, et ancrée dans la conscience de l'interdépendance, contribue à façonner une **société épanouie** au sein de laquelle la **bienveillance**, le soutien mutuel, **l'accueil inconditionnel de notre humanité** commune et le **respect de la Nature** peuvent devenir des valeurs centrales.

**J'anime avec passion des séminaires d'introduction et d'approfondissement à la CNV**, après avoir suivi plus de 150 journées de formation. La CNV a tellement transformé ma relation à moi-même et aux autres, et ma manière d'être au monde, que j'ai à cœur de contribuer à transmettre ce processus au plus grand nombre. **Mon rêve est que chacun puisse goûter au bonheur de mieux se connaître et de communiquer autrement, pour vivre plus de paix avec soi-même et avec les autres.**

J'ai fondé en 2018 l'association à but non lucratif NVC Beyond Borders, pour organiser des formations à la CNV avec des formatrices et formateurs étrangers, dans l'intention de :

- Multiplier les sources d'inspiration et élargir notre vision.
- Transcender les frontières socio-économiques en permettant à chaque participant de contribuer en fonction de ses ressources financières, afin de donner la possibilité de se former à toutes celles et ceux qui ont l'élan de s'engager dans ce chemin de conscience et d'œuvrer au changement social.

Je suis par ailleurs formée en Intelligence Relationnelle®, discipline psychothérapeutique innovante complémentaire à la CNV, qui permet de restaurer la sécurité relationnelle, fondement de la vie psychique.

J'ai également suivi plusieurs séminaires sur la relation à l'argent, avec Peter Koenig et Christian Junod, les deux spécialistes du sujet dans le monde anglophone et francophone. J'approfondis actuellement ce sujet dans le cadre d'une Master Class avec Peter Koenig.

<https://www.linkedin.com/in/sol%C3%A8ne-garreau-260368111/>