

Nos besoins existentiels fondamentaux

- Besoin de se sentir *considéré*
- Besoin de se sentir *reconnu*
- Besoin de se sentir *intégré*
- Besoin de recevoir de l'*attention*
- Besoin de se sentir *écouté* et *compris*
- Besoin de se sentir *exister*
- Besoin de se sentir *aimé*

Ces besoins, lorsqu'ils ne sont pas satisfaits, génèrent un mal-être pouvant entraîner de nombreux problèmes : agressivité, anxiété, déprime, addictions, etc.



Une approche Humaniste de communication

Le succès des activités de Com'unic repose sur son **approche à la fois humaniste, pragmatique et innovante.**

Catherine Sarrade est la Fondatrice et Présidente de Com'unic. Elle est **formatrice en communication et psychopraticienne**, certifiée en plusieurs approches de psychothérapie. Parmi lesquelles la maïeusthésie, développée par Thierry Tournebise. Ce terme définit autant une méthode de communication que la mise en œuvre de l'accompagnement psychologique.

Articles publiés dans **le blog de Com'unic :**

Com-unic-asso.blogspot.com

06 20 28 78 34
www.com-unic.org
contact@com-unic.org



Association pour humaniser la communication entre les personnes

Activités:

Formations, ateliers, conférences
groupes de parole,
psychothérapie et débriefing
post traumatique.

Eyguières (13430)
Salon de Provence (13300)

06 20 28 78 34
www.com-unic.org
contact@com-unic.org

Les actions de Com'unic

Pour qui?

Com'unic est une **association qui s'adresse à tous** ceux qui souhaitent améliorer les échanges interpersonnels. La qualité de la communication est nécessaire, voire même indispensable pour les professionnels, les couples, les familles ou tout autre groupe d'individus.

Pour quoi?

Savoir écouter est un art qui s'apprend. La méconnaissance des principes fondamentaux de la communication est source de mal-être, de conflits et de stress. Apprendre à communiquer (sans manipuler), c'est contribuer à l'amélioration de notre qualité de vie et de celle des autres.

Quels objectifs?

Pour développer la qualité des échanges. Développer son ouverture aux autres pour être chaleureux. Apprendre à communiquer avec des personnes en souffrance. Savoir être proche en restant distinct, savoir être dans l'assertivité sans être dans l'affectivité... Et bien d'autres notions indispensables à clarifier pour humaniser notre vie et humaniser celle des autres.

Comment?

Des groupes de parole

Entre professionnels ou particuliers vivant une expérience commune. Ce partage sur le vécu de leurs expériences est particulièrement bénéfique. Il renforce aussi les acquis des formations en communication.

Des Formations

Communication d'aide et bientraitance: Apprendre à écouter les personnes en souffrance sans commettre de nuisances. Savoir être chaleureux sans se sentir vulnérable, ni être dans l'affectivité... Le savoir-être détermine l'efficacité dans l'action des professionnels.

Conduite d'entretiens : Au-delà des techniques relationnelles, c'est dans la qualité d'être que réside l'élément clé pour être communicant et mener efficacement des entretiens.

Affirmation de soi: C'est choisir d'être et de ne plus paraître. L'assertivité apporte une grande qualité d'échange avec plus de confiance en soi et en l'autre.

Stress et mieux-être: Le stress peut être aussi une invitation à mieux prendre soin de soi et à mieux prendre conscience des autres.

Apaiser l'agressivité et les conflits: Mieux se positionner face à l'agressivité d'autrui peut permettre aussi de diminuer sa vulnérabilité face à l'expression du mal-être de l'autre.

Communiquer avec les malades d'addiction : C'est un nouveau regard sur les mécanismes de la dépendance, les causes et les moyens de s'en libérer.

Communiquer avec les personnes âgées : Favoriser l'autonomie et la santé mentale des personnes âgées en apportant une qualité de communication appropriée.

Communication thérapeutique : Formation destinée aux praticiens pour élargir l'efficacité de leur action, quelle que soit leur approche thérapeutique.

Des Conférences

Savoir différencier la communication de la relation : La connaissance de cette différence aide à comprendre ce qui fait la qualité de la communication entre les individus.

Ni affect, ni distance, ni empathie... : Certains comportements, croyances ou définitions doivent être clarifiés si l'on souhaite évoluer vers plus d'humanisme.

Comprendre la dépression et le suicide : Pour aider ou prévenir de telles situations, si nombreuses et dramatiques qu'elles sont devenues une priorité.

Les symptômes, nos alliés de la santé : Les symptômes expriment qu'un ordre cherche à se rétablir en soi lorsqu'il y a un déséquilibre.

Des Ateliers

Rencontre avec soi-même: Cet atelier de développement personnel vise à mieux se connaître. Comprendre son mal-être, ses blocages, son agressivité, ses peurs, ses angoisses... Se rencontrer, c'est apprendre à mieux communiquer avec soi-même.

Des Consultations

Accompagnement individuel et de groupe:

- Psychothérapie brève (une seule séance peut apporter un mieux-être significatif)
- Défusing et débriefing post traumatique
- Médiation familiale
- Coaching