

## Nos besoins existentiels fondamentaux

- Besoin de se sentir *considéré*
- Besoin de ressentir *sa valeur*
- 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, quand ils ne sont pas satisfaits,  
sont source de déséquilibres psychiques, de  
problèmes relationnels, mal-être, anxiété,  
stress, etc.*



## Une approche pragmatique et innovante

Le succès des activités de Com'unic est lié à la qualité de sa méthode: la maïeusthésie, développée par Thierry Tournebise. Ce terme définit autant une méthode de communication que la mise en œuvre de l'accompagnement psychologique. C'est son approche claire et pragmatique qui est innovante, même pour les personnes expérimentées en communication.

Thierry Tournebise est l'auteur de cinq livres, parmi lesquels: *L'art d'être communicant* et *Le grand livre du psychothérapeute* (Ed. Eyrolles).

Catherine Sarrade est la Fondatrice et Présidente de Com'unic. Elle est formatrice en communication interpersonnelle et psychopraticienne certifiée.



## Pour humaniser notre communication

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

Tél.: 06 20 28 78 34  
[www.com-unic.org](http://www.com-unic.org)  
[contact@com-unic.org](mailto:contact@com-unic.org)

## Les objectifs de Com'unic

Com'unic est une association qui développe la capacité de communiquer entre individus. Elle s'adresse à tous ceux qui souhaitent améliorer la qualité de la relation d'aide : Professionnels de santé, de l'action sociale, de l'enseignement, humanitaires et bénévoles. Elle s'adresse aussi aux particuliers désirant mieux communiquer avec autrui : Enfants, personnes âgées, couples, personnes malades, etc.

Nous avons certes appris à écrire et à parler, mais nous n'avons pas appris à communiquer! En conséquence, face à la souffrance d'autrui et de soi-même, nous sommes trop souvent désemparés et maladroits. Aussi, la méconnaissance des principes fondamentaux de la communication est source de problèmes relationnels et de mal-être.

Apprendre à être dans l'assertivité (affirmation de soi dans le respect d'autrui) sans être dans l'affectivité, savoir être chaleureux sans se sentir vulnérable, être proche en restant distinct, être distinct sans être distant, sont des notions indispensables à connaître pour aider autrui, mais sans oublier de s'aider soi-même. Devenir communicant, c'est humaniser sa vie pour humaniser celle des autres.

## Formations

**L'art d'être communicant:** Au-delà des techniques de communication, c'est dans la qualité d'être que réside l'élément clé de l'apprentissage à devenir communicant.

**Affirmation de soi:** C'est choisir d'être et de ne plus paraître. L'assertivité apporte une grande qualité d'échange.

**Stress et mieux-être:** Les sensations de stress sont une invitation à mieux prendre soin de soi et à mieux prendre conscience des autres.

**Apaiser violences et conflits:** Mieux se positionner face à l'agressivité d'autrui permet de diminuer sa vulnérabilité face à l'expression du mal-être de l'autre.

**Dynamiser, motiver et diriger une équipe:** Diriger efficacement une équipe requiert des connaissances fondamentales en communication.

**Qualité de l'aide et de l'accompagnement:** La qualité de l'aide dépend de la qualité de la communication, c'est ce qui détermine son efficacité.

**La bientraitance :** Pour humaniser l'aide à la personne, il est nécessaire de connaître les pièges qui conduisent parfois involontairement à des violences.

**Prévention des risques psychosociaux:** Ce terme recouvre l'ensemble des problèmes professionnels tels que le stress, addictions, violences, etc.

## Conférences

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

**Comprendre les addictions :** Comprendre les mécanismes de la dépendance, les causes et les moyens de s'en libérer.

## Ateliers

**L'art d'être communicant:** Nous animons des ateliers de sensibilisation à la qualité de la communication dans des écoles, des foyers d'adolescents, etc.

## Coaching de vie

**Communiquer en famille:** Pour rétablir la communication entre les différents membres d'une famille, y compris les familles recomposées.

## Développement personnel

**Rencontre avec soi-même:** Se rencontrer pour établir la communication avec soi-même. L'écoute de soi intégrée, l'écoute des autres va de soi!