# SÉMINAIRE RÉSIDENTIEL

## INTRODUCTION À LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

**Avec Fanny Proux, Arnaud Deflandre**
**& la participation de Thomas d'Ansembourg**

**Du 11 au 16 mai 2025 au Château d'Assenois**

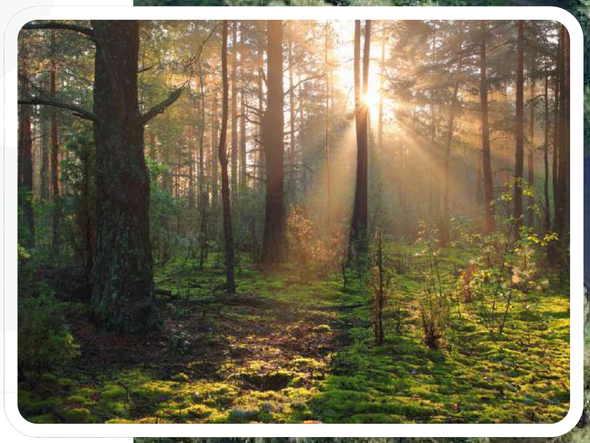
# THÈME
du séminaire

## SÉMINAIRE RÉSIDENTIEL
## D'INTRODUCTION À LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

Ce séminaire, vous permettra de découvrir la grammaire de la Communication NonViolente :

- Observer sans juger
- Ressentir sans interpréter
- Distinguer nos besoins de nos désirs et envies
- Formuler une demande concrète et négociable

Nous aborderons également quatre pièges particulièrement présents dans nos habitudes de communication.



# THÈME
## du séminaire

**"Il faut !" ou "Je dois"**
Que de contraintes vécues dans nos vies, avec nos “il faut, tu dois, je n’ai pas le choix…”. Nous verrons que notre liberté prend appui sur la contrainte acceptée et vécue comme une opportunité.

**Les jugements**
Nos jugements nous coupent de la réalité et sont sources de malentendus, d’incompréhensions et de tension en nous. Nous apprendrons à en prendre conscience et à nous en libérer.

**Les croyances**
Les croyances sont des jugements qui se sont enkystés, qui se sont figés en nous et certaines sont sources de beaucoup de tensions dans nos vies. Nous découvrirons comment nous pouvons nous libérer de nos croyances limitantes simplement, rapidement et durablement.

**La pensée binaire**
Nous avons parfois l’impression de devoir choisir entre la satisfaction d’un besoin ou d’un autre (soit la sécurité, soit la liberté, par exemple). C’est un piège dont nous pouvons apprendre à nous libérer pour tendre vers une plus grande sérénité dans nos vies.

# LES INTERVENANTS
## du séminaire

Vous serez accompagnés par trois intervenants. Fanny et Arnaud seront vos formateur·rices principaux lors de ce stage et vous accompagneront tout au long de vos explorations, avec le soutien de deux assistant·es. Thomas interviendra quotidiennement en fin de journée et participera également à certains moments conviviaux.

**Fanny Proux** — Passionnée par la richesse du lien à soi, aux autres et à la vie même, Fanny s'est formée pour expérimenter, et finalement accompagner et transmettre la Conscience Non Violente de Thomas d'Ansembourg auprès de qui elle chemine et travaille depuis 15 ans.

De tous les métiers qu'elle a pratiqué, elle aime se définir comme une "traductrice" - de l'élément Eau dans son métier d'entraîneur de natation, du corps, des énergies et du subtil de la conscience dans la transmission de la CNV, du yoga, et des accompagnements thérapeutiques.

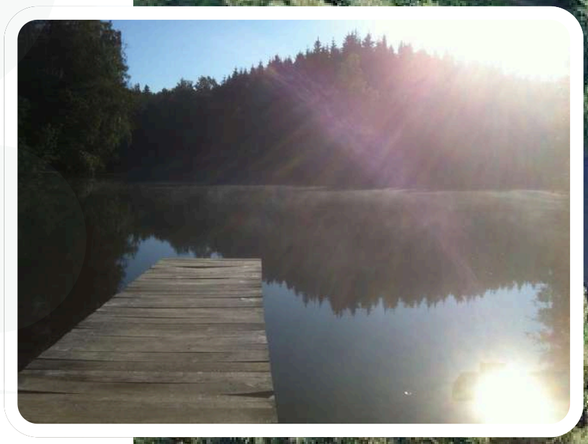
**Arnaud Deflandre** — Époux et père de deux garçons, il est formateur certifié en CNV et accompagne et co-anime des stages avec Thomas d'Ansembourg depuis plusieurs années.

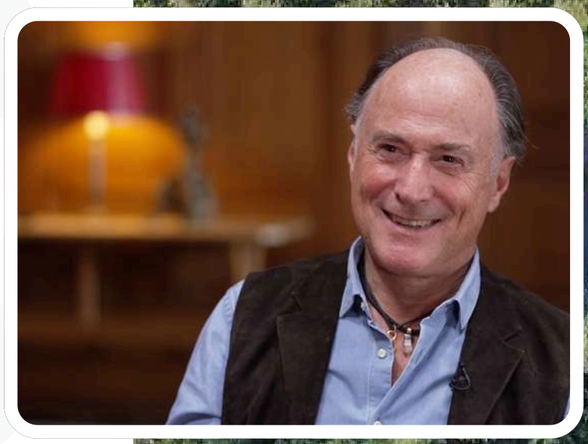
Passionné par les relations humaines, il met un point d'honneur à faire découvrir les apprentissages par le jeu, la légèreté et la profondeur. Son fil rouge se porte sur la famille, il s'inspire de sa propre expérience pour aider chacun à cultiver des liens profonds et authentiques. Avec une approche ancrée dans l'écoute et la joie, il offre un espace sécurisant pour découvrir la puissance transformatrice de la CNV.

**Thomas d’Ansembourg — Formateur, auteur et conférencier international.**
Thomas d’Ansembourg a exercé la profession d’avocat au Barreau de Bruxelles pendant cinq ans et travaillé dans une entreprise internationale comme conseiller juridique pendant dix ans.

Parallèlement il s’est engagé, en tant que responsable-animateur bénévole d’une association d’aide aux jeunes en difficulté. Dans le souhait de comprendre la difficulté d’être en général et particulièrement la violence, Thomas d’Ansembourg entreprend une psychothérapie.
Il décide alors de devenir lui-même psychothérapeute pour pouvoir partager ces prises de conscience et accompagner d’autres personnes dans les processus d’ouvertures de cœur et de conscience.
Il se forme à différentes approches psychothérapeutiques, et particulièrement à la méthode de la Communication NonViolente (CNV) avec son fondateur Marshall Rosenberg (Docteur en psychologie, USA).
Devenu psychothérapeute et formateur certifié en CNV (Communication NonViolente) en 1995, il propose depuis plus de vingt-cinq ans un travail de connaissance de soi, de démantèlement des pièges de l’ego, d’écoute et d’empathie permettant d’apprendre à mettre le meilleur de soi au service de tous.

Il est également auteur de plusieurs livres, dont « Cessez d’être gentil, soyez vrai ! » traduit en 17 langues et vendu à plus d’un million d’exemplaires.





# DATES
## & horaires

### Dimanche 11 mai

**Dès 18h30 -** Arrivée

**19h -** Accueil

**20h à 22h -** Dîner et début du séminaire

### Journée type

**De 9h30 à 13h -** Séminaire

**De 13h à 16h -** Repas, temps libre & promenade en forêt

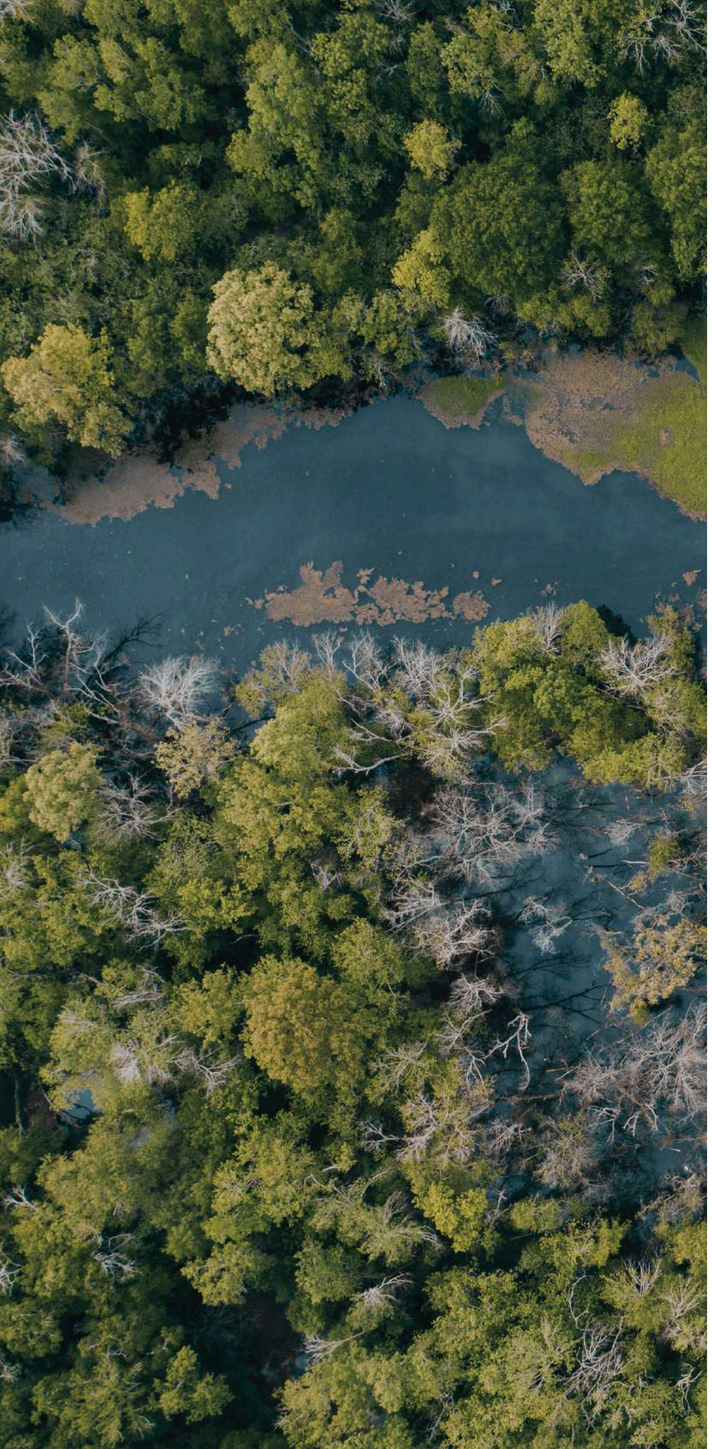
**De 16h à 16h30 -** Goûter

**De 16h30 à 19h30 -** Séminaire

**À 20h -** Dîner

### Vendredi 16 mai

**Vers 16h30 -** Fin du séminaire



# LOGEMENT
## & repas

Pour la bonne synergie du groupe et pour profiter pleinement des activités collectives, nous invitons chaque participant à loger sur place et à prendre part tour à tour à l'organisation des repas.
Une chambre est automatiquement réservée lors de votre inscription 🙌

575 € pour les chambres partagées

750€ pour les chambres singles

**Le montant du logement et des repas est à régler sur place en espèce uniquement.**

(Il s'agit d'une structure différente de celle du séminaire et le paiement par chèque ne se fait plus en Belgique).

Le montant comprend notamment : les trois repas faits d'une nourriture strictement naturelle, principalement produite dans les fermes bio des environs, et préparée avec amour (vous serez surpris et régalés par des propositions de cuisine «nature» inattendues!), les pauses café-thé-biscuits-gâteaux maison, les dîners aux chandelles, le bois pour les feux, l'usage des salles, l'odeur du café qui monte dans la cage d'escalier le matin, la vue de la brume qui s'élève avec grâce sur l'étang, le son du piano qui berce votre sieste, la tisane du soir…

Il n'y a pas de service : les participants y contribuent tour à tour selon leur élan, « comme à la maison ». Nous sommes conscients de l'importance du budget qui résulte de l'option prise de proposer cinq jours consécutifs dans un lieu inspirant où nous choisissons de privilégier l'accueil et le bien-être, et suggérons à celles et ceux qui auront tant le goût que la possibilité d'y participer de vivre ce stage comme un temps de vacances, un ressourcement loin des rythmes et soucis quotidiens.

# LIEU
## & transport

### En avion

Pour ceux qui arrivent en avion à l'aéroport de Bruxelles National (Zaventem). Il y a une gare dans l'aéroport. De là vous pouvez prendre un train qui vous amène à Bruxelles Midi et ensuite un train jusqu'à Libramont.

Pour ceux qui arrivent en avion à l'aéroport du Luxembourg, il y a des trains pour Libramont (environ 45 minutes depuis Luxembourg) ou Marbehan (qui est à 10 minutes en voiture d'Assenois)

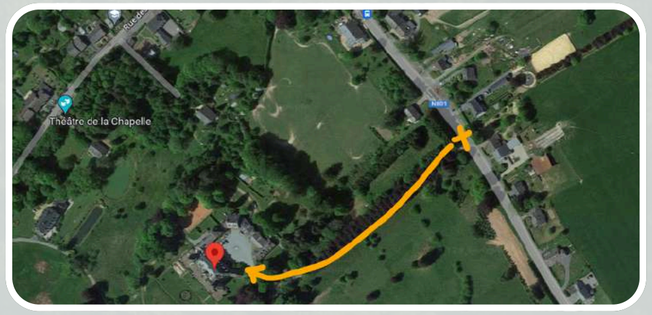
### En train

Prendre un train de Bruxelles Midi-Neufchâteau ou Libramont : +/- 2h (voir site www.sncb.be). La gare la plus proche est celle de Neufchâteau. La gare la mieux desservie est celle de Libramont.
De là, nous vous recommandons de prendre un taxi ou de demander à un autre participant de venir vous chercher (voir page suivante pour les covoiturages).

Distance entre la gare de Libramont et le Château d'Assenois : +/- 18km

### En voiture

Voici l'adresse du Château d'Assenois : rue de la Gaume 43 à 6860 Leglise, dans la Province du Luxembourg en Belgique. Nous vous invitons à inscrire 36 rue de la Gaume sur le GPS pour rejoindre la croix orange sur le plan ci-dessous et pouvoir emprunter l'allée qui mène au château.



# ÉCHANGES
## & covoiturages

Si vous êtes à la recherche d'un covoiturage
ou que vous souhaitez en proposer,
nous vous invitons à vous rendre sur cet espace

J'accède à l'espace covoiturage

ou vous pouvez
scanner le QR code 😉

# REJOIGNEZ LE GROUPE WHATSAPP POUR ÉCHANGER

Un groupe Whatsapp a été créé pour vous permettre d'échanger en amont du séminaire 🙌

Il vous permettra également de rester en lien suite à l'événement.

Vous avez la possibilité de rejoindre ce groupe Whatsapp en cliquant sur le bouton ci-dessous ou en scannant le QR code :

Je rejoins le groupe Whatsapp

# FOIRE
## aux questions

### Puis-je arriver plus tard/partir plus tôt pour des obligations personnelles ?

**Pour veiller à la dynamique de groupe et favoriser le bon déroulé du programme, nous demandons aux participant·e·s de s'engager sur la durée complète du stage (du dimanche soir au vendredi après-midi). En cas de force majeure, vous pouvez néanmoins en discuter avec les organisateur·rice·s pour trouver une solution adéquate.**

### Puis-je loger à l'extérieur du château ou en tente/camping-car ?

**Pour la bonne synergie du groupe et pour profiter pleinement des activités collectives, nous invitons chaque participant à loger sur place.**

### Si je ne peux finalement pas participer au stage, puis-je être remboursé·e ?

**En cas de désistement moins de 30 jours avant le début du stage, la totalité du montant sera retenue.**
**En cas de désistement plus de 30 jours avant le début du stage, la moitié du montant versé sera retenue.**

### Est-il possible de réserver une nuit supplémentaire avant/après le séminaire ?

**Il n'est pas possible de réserver une nuit supplémentaire au Château d'Assenois avant ou après le séminaire.**

# INFORMATIONS
## pratiques

Adresse et contact

**Animation : Fanny Proux, Arnaud Deflandre**
**& la participation de Thomas d'Ansembourg.**

**E-mail : thomasdansembourg@gmail.com**

**Séminaire du 11 au 16 mai 2025**
**Adresse : rue de la Gaume 43 - 6860 Léglise - Belgique**

## À PRÉVOIR

Pour que ce stage soit le plus agréable possible, nous vous proposons de venir avec :

- de quoi écrire
- une tenue adaptée et confortable
- du matériel de prise de notes
  (feuilles blanches, cahier, crayon…)
- votre serviette de toilette (mais pas les draps, les lits seront prêts),
- de bonnes chaussures de marche (ou bottes) pour les promenades forestières (les chemins sont boueux et l'herbe humide…)
- une petite couverture ou châle pour les moments de méditation ou d'échange à l'extérieur, et l'enthousiasme de loger dans une vieille demeure pleine de charme qui ne remplit pas toujours tous les critères du confort devenus habituels (notamment : chambres et salles de bains à partager, chauffage réduit aux étages et dans les chambres)
- Une petite lampe de poche peut être utile pour retrouver le chemin des toilettes la nuit sans réveiller le voisin ou la voisine de chambre
- un instrument, un poème ou un art que vous souhaitez nous partager … ✨
- de l'argent en espèces : il n'y a pas de distributeur proche du château ; nous vous conseillons de retirer l'argent nécessaire dès votre départ.

# MERCI POUR VOTRE CONFIANCE

Au plaisir de vous accueillir bientôt au château d’Assenois ✨

Thomas d’Ansembourg