

Pour nous connaître un peu...

Ingrid Schmithüsen



Je suis une passionnée du Travail (the Work) selon Byron Katie et de la communication consciente (CNV) selon Marshall Rosenberg. Pour moi les deux outils se complètent à merveille.

Quand j'ai lu le livre de Marshall Rosenberg, il y a 7 ans, j'ai trouvé une réponse à une question qui me préoccupait depuis longtemps: comment puis-je agir en alignement avec mes valeurs intérieures alors que, moi-même, je les renie quand je suis aux prises avec la honte ou la colère ou la peur? La communication non-violente me permet de concilier ma « bonne intention » avec mes « échecs ».

Depuis 2010 j'ai régulièrement suivi des formations en Communication consciente (CNV) et je suis engagée, depuis 2013, dans le processus de certification du Centre pour la communication non-violente (CNVC).

Le Travail (The Work) selon Byron Katie est entré dans ma vie en 2015 et depuis février 2016 je me suis engagée également dans le processus de certification. Pour moi, Le Travail s'harmonise à merveille avec la CNV car il m'aide à développer l'amour inconditionnel pour ce qui est, la réalité; ainsi, Le Travail m'aide à ouvrir beaucoup plus mon cœur à l'autre. Avec Le Travail, j'offre, à toutes mes parties intérieures, une place où elles peuvent exprimer toute leur souffrance sans aucune crainte d'être rejetées. Je deviens plus capable de valider leur honnêteté et leur présence dans toute leur splendeur.

J'ai mené une carrière professionnelle en tant que chanteuse classique jusqu'en 2015. Je me suis consacrée principalement au Lied, à la mélodie et à l'Art Song. La musique est toujours importante et présente dans ma vie. En 2006, j'ai fondé la société « Im Zentrum LIED » à Cologne (Köln) en Allemagne afin de présenter des récitals avec des interprètes internationaux.

Marie Claire Louillet



Hôtelière sur la scène internationale et, enseignante en administration à l'Institut de Tourisme et de l'Hôtellerie du Québec, j'ai découvert la communication consciente ou CNV en 2006. J'ai d'abord suivi divers ateliers ; puis, je me suis engagée dans un cursus de quatre années de formation afin d'intégrer la Communication Consciente à mon quotidien. Depuis, je vis beaucoup moins de stress, et je travaille dans l'harmonie et le plaisir. J'apprends à être témoin de mon état de conscience dans l'action et, j'ose l'authenticité dans le dialogue. La CNV m'aide aussi à instaurer un climat propice à l'apprentissage dans la salle de classe.

Passionnée par la réalisation du potentiel de chacun, je me suis formée pendant 3 ans à l'accompagnement individuel selon les principes de la CNV. Parallèlement, grâce au Focusing de Gendlin, j'ai développé l'écoute empathique de ce qui est habituellement ignoré ou mis de côté, parce que trop dérangent ou trop difficile à vivre émotionnellement.

Depuis cet automne 2016 je pratique le Travail, selon Byron Katie, comme outil de découverte de mes croyances et de rencontre avec mes jugements. Le Travail sur mes croyances favorise une relation avec