



« DECOUVREZ L'APPROCHE NON-VIOLENTE »

Quadrilogie de formation

S. DESCAVES

La quadrilogie de formation « *Découvrez l'approche non-violente* » permet de s'initier au vaste domaine du comportement non-violent.

Format modulaire :

- chaque personne peut suivre 1, 2, 3 ou 4 journées,
- le commanditaire programme la ou les journées dans l'ordre de son choix,
- les journées peuvent être groupées, ou espacées (de deux mois maximum).

Les quatre journées s'intitulent :

S'initier aux outils
de la non-violence

Décrypter un
instant de crise

Agir sur une situation
conflictuelle

Déjouer les
préjugés

Nombre de stagiaires

- Idéal : 8 à 10 personnes
- Maximum : 12 personnes

Il s'agit de préserver la qualité d'échange, et de permettre que chaque personne puisse s'exprimer.

Pédagogie active

Pour chaque sujet :

- 1) nous commençons par la pratique (séquence active, voire ludique) ;
- 2) les repères théoriques sont amenés dans un 2^e temps, en conclusion.

Traitement des situations conflictuelles vécues par les stagiaires

Pour illustrer, nous alternons les types d'exemple :

- exemples génériques ;
- cas vécus par les participant.e.s.

Ces cas sont traités pour que chacun.e en retire des éléments transposables à toute situation conflictuelle.

Il ne s'agit donc ni d'une analyse psychologique individuelle, ni d'une analyse de pratique professionnelle.

Pédagogie de niveau « découverte »

Nous proposons des exercices de niveau « découverte », qui permettent aux participant.e.s de revisiter – mais sans s'exposer – les situations conflictuelles qu'ils ont vécues.

L'esprit

Nous n'abordons aucune recette toute faite..., simplement parce qu'il n'en existe aucune : les stagiaires acquièrent les bases pour analyser une situation conflictuelle, et pour appréhender les besoins des protagonistes.

Chacun.e peut ensuite trouver par soi-même les solutions face à ses situations spécifiques.

La formatrice

Stéphane DESCAVES est formatrice en régulation non-violente des conflits. Elle s'est formée à l'IFMAN (Institut de Formation du Mouvement pour une Alternative Non-Violente).

Elle exerce en indépendante depuis 2006, et travaille essentiellement pour le secteur associatif.

Contact : stephane.descaves@laposte.net – Tél. : 01 42 04 39 91

Pourquoi une journée sur les outils de la non-violence ?

NON-VIOLENCE : le mot peut prêter à sourire si on le comprend comme une approche idéaliste et béate.

Or, le comportement non-violent consiste en une posture active, qui permet d'analyser une situation, puis de s'exprimer et de se faire entendre.

Dans la journée « S'initier aux outils de la non-violence », nous abordons les points clés pour appréhender une situation :

- **pour analyser** : « violence », « agressivité », « conflit », « non-violence », de quoi parlons-nous exactement ?
- **pour agir** : les participant.e.s testent quelques façons d'éviter la surenchère pendant un instant de crise.

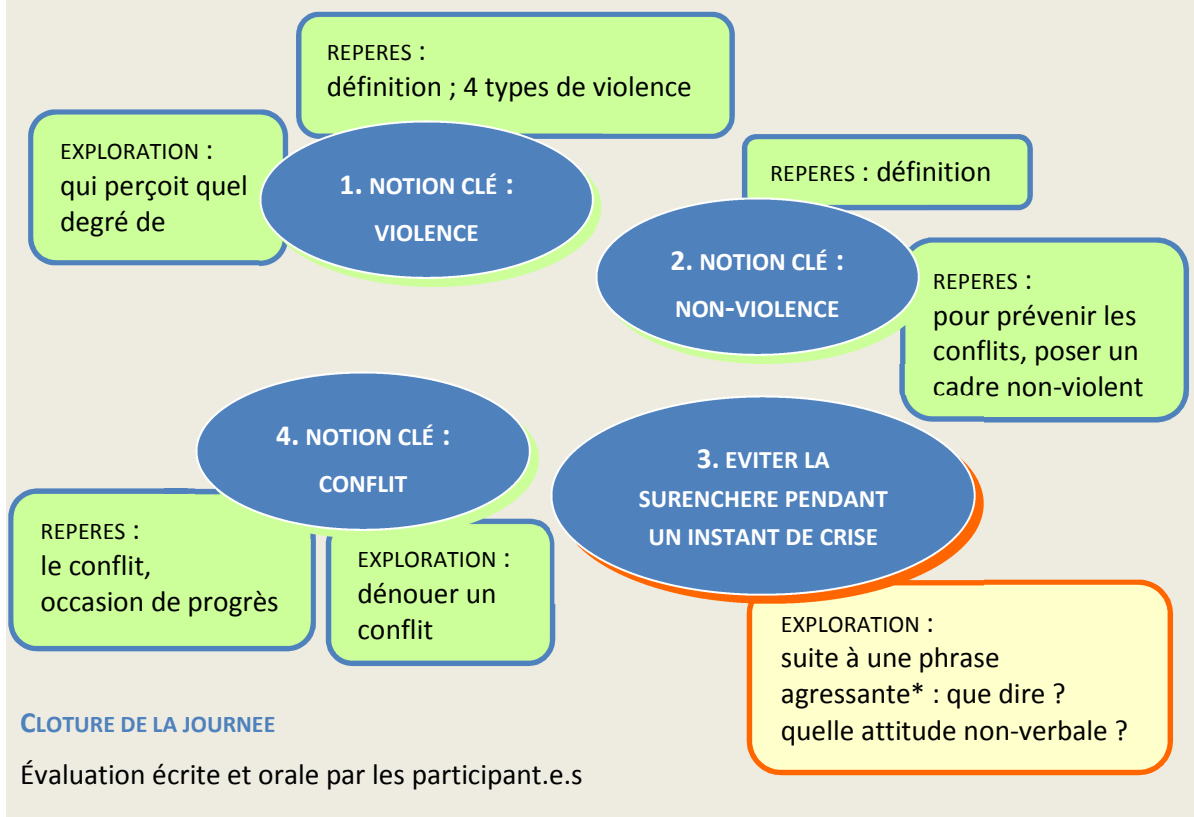
Objectifs

- Connaître et distinguer les notions de « violence » et de « conflit », afin de décrypter une situation conflictuelle
- Découvrir des questions-réflexe à poser en cas de conflit
- Identifier quelques façons d'éviter la surenchère pendant un instant de crise

Programme de cette journée d'initiation

OUVERTURE DE LA JOURNEE

Présentations, et modalités pour cette journée



Pour mémoire, chaque personne peut suivre 1, 2, 3 ou 4 journées de la quadrilogie.

Pourquoi une journée sur l'instant de crise ?

Chacun, chacune connaît ces moments où la colère monte..., où les mots dépassent la pensée, où la surenchère va plus vite que nous...

Un des pièges consiste à vouloir avancer sur les solutions sans avoir analysé la situation. Dans la journée « *Décrypter un instant de crise* », nous abordons la conscience des émotions et des besoins.

Objectifs

Comprendre ce qui est à l'œuvre pendant un instant de crise, afin de trouver par soi-même des pistes de solution :

- Rester au contact de ses ressentis émotionnels pour les réguler
- Tenir compte des besoins de chaque protagoniste

Programme de cette journée d'initiation

OUVERTURE DE LA JOURNÉE

Présentations, (re)constitution du groupe ; nos modalités pour cette journée

EXPLORATION :
sonder ses
propres
ressentis

REPERES :

- « *émotion* » ≠ « *état d'âme* » ≠ « *sentiment* »
- réguler une émotion

1. LES RESENTIS ÉMOTIONNELS

EXPLORATION :
impact des émotions sur la
communication

2. RAISONNER PAR BESOINS

EXPLORATION :

- exposer clairement un instant de crise *
- analyser le besoin clé des protagonistes principaux,

REPERES :

sous l'émotion, quel besoin (vital, fondamental) ?

CLOTURE DE LA JOURNÉE

Évaluation écrite et orale par les participant.e.s

Pour solidifier les acquis, si vous souhaitez programmer une autre journée, il est utile de poursuivre avec la journée « *Agir sur une situation conflictuelle* », (cf. p. 4).

Pour mémoire, le format de la quadrilogie est modulaire :

- chaque personne peut suivre 1, 2, 3 ou 4 journées,
- l'institution programme les sujets dans l'ordre de son choix,
- les journées peuvent être groupées ou espacées (de deux mois maximum).

Journée en lien direct avec la journée « Décrypter un instant de crise ».

Agir sur une situation conflictuelle

Pourquoi une journée sur les actions possibles ?

Se former à l'approche non-violente, c'est apprendre à éviter les recettes toutes faites : c'est acquérir des réflexes que l'on peut utiliser dans de nombreuses situations.

Après avoir découvert le raisonnement par besoins qui permet de décrypter ce qui s'active dans un instant de crise, on peut utiliser ce mécanisme pour **raisonner à l'échelle d'un conflit**.

Objectifs

- Analyser l'ensemble d'une situation conflictuelle (positionnements, rapports de force, évolutions dans le temps)
- Trouver des actions réalistes permettant d'atteindre les objectifs que l'on retient

Programme de cette journée

OUVERTURE DE LA JOURNEE

Présentations, (re)constitution du groupe ; nos modalités pour cette journée

REPERES :
attitudes possibles
dans un conflit

EXPLORATION* :
dans un conflit précis,
qu'ai-je perdu ? gagné ?

REPERES :
les étapes d'un conflit

1. SE REPERER
DANS UN CONFLIT

EXPLORATION :
utiliser l'approche systémique pour
analyser un conflit : évolution dans le
temps, rapport des forces, besoins

2. EXPLORER DES
PISTES DE SOLUTION

EXPLORATION :
tester les actions visant à dénouer
le conflit

CLOTURE DE LA JOURNEE

Évaluation écrite et orale par les participant.e.s

Précaution : au chapitre 2, pour tester les actions visant à dénouer un conflit, nous proposons la méthode du théâtre-forum, à deux conditions :

- si les stagiaires ont déjà suivi une – voire deux – journées sur l'approche non-violente,
- et si les stagiaires acceptent cette méthode relativement impliquante.

Sinon, pour ce chapitre, nous proposons une autre méthode SANS mise en situation jouée, donc moins impliquante.

Pourquoi une journée sur les préjugés ?

Quand on se sent jugé.e, on se met immédiatement sur la défensive ; la communication est entravée.

Éviter de juger les autres est donc un élément clé pour des relations apaisées, ce qui n'empêche pas – et, au contraire facilite – le fait d'exprimer des désaccords.

Dans la journée « *Déjouer les préjugés* », nous partons de ce qu'il convient d'éviter pour aboutir à ce que l'on peut faire sur l'instant :

- nous décryptons **le mécanisme qui mène au préjugé**, et à ses conséquences dévastatrices que le préjugé soit positif ou négatif,
- nous abordons **une technique** qui permet de répondre à l'expression d'un préjugé, sans verser dans l'agressivité.

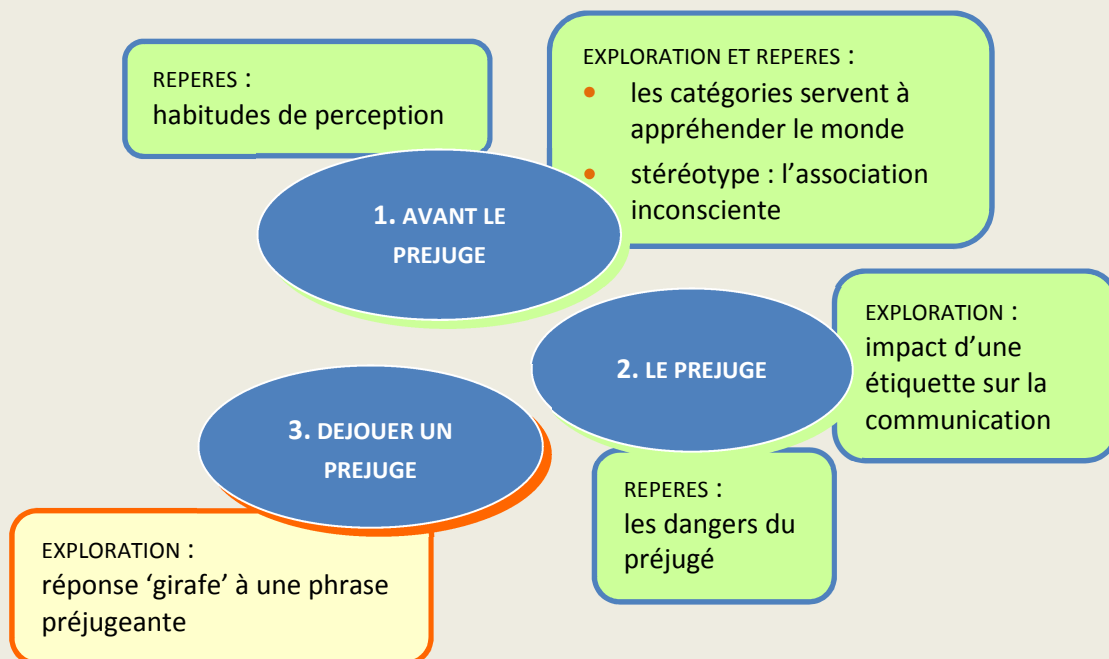
Objectifs

- Savoir comment se construit un préjugé
- Réaliser l'impact dévastateur d'un préjugé sur la communication
- Répondre à un préjugé sans envenimer la situation

Programme de cette journée d'initiation

OUVERTURE DE LA JOURNÉE

Présentations, (re)constitution du groupe ; nos modalités pour cette journée



CLOTURE DE LA JOURNÉE

Évaluation écrite et orale par les participant.e.s

Pour mémoire, le format de la quadrilogie est modulaire :

- chaque personne peut suivre 1, 2, 3 ou 4 journées,
- l'institution programme les sujets dans l'ordre de son choix,
- les journées peuvent être groupées ou espacées (de deux mois maximum).