



## « 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<sup>e</sup> 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](mailto:stephane.descaves@laposte.net) – Tél. : 01 42 04 39 91

## 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.

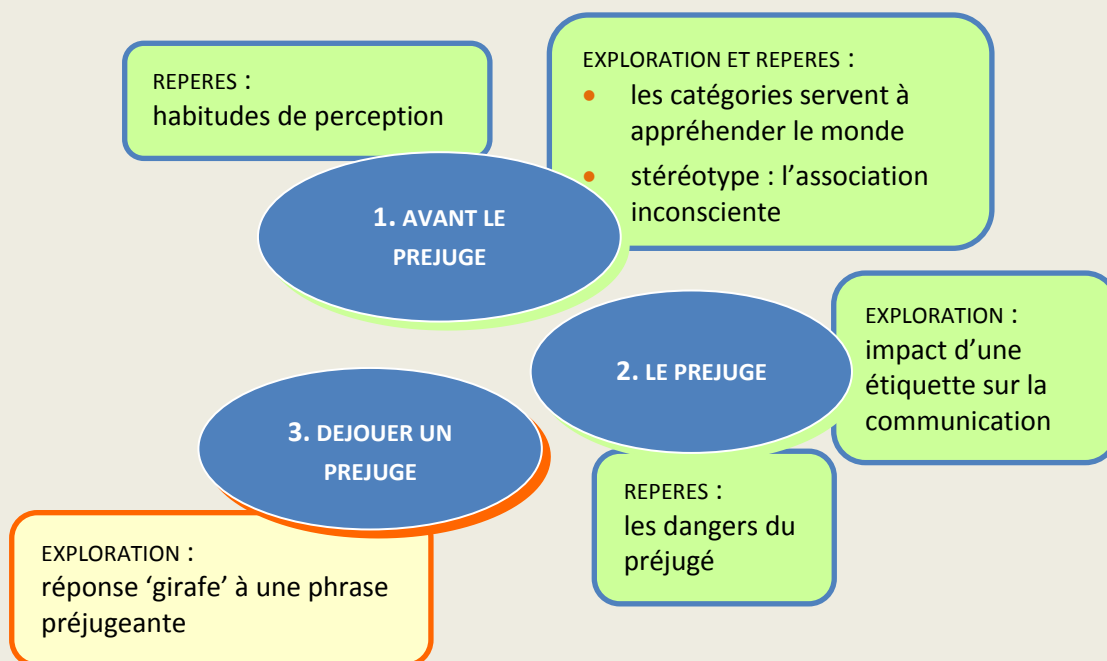
### Objectifs

- 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).