



« **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 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
- Raisonner par besoin

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 RESSENTIS 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).