

[www.ifman.fr](http://www.ifman.fr)



## PROGRAMME DE LA FORMATION :

# « Transformer les situations conflictuelles »

**20 et 21 mars 2014 de 9 h à 17 h - FJT Onet le Château (près de Rodez)**  
**Inscription avant le 7 mars 2014.**

Que ce soit dans un contexte professionnel, associatif ou même familial, le conflit fait partie de la vie quotidienne.

Le conflit n'est pas la violence, il naît de confrontations d'intérêts, de valeurs, de différences, de désaccords, de malentendus, de non-dits, de besoins légitimes différents, de fonctions mal définies, de peurs, de blessures personnelles ...

Mal géré le conflit provoque des blessures, une distance dans la relation, une baisse d'efficacité parfois même de l'agressivité ou de la violence.

Un conflit régulé de manière constructive amène des relations plus authentiques, il permet de développer la capacité de chacun à s'affirmer, à accepter la différence et à composer avec l'autre.

La rencontre des situations de conflit, conduit à s'interroger sur les moyens d'y faire face.

A partir des préoccupations des participants, la formation propose des exercices et des repères théoriques pour **analyser les conflits et des moyens pratiques pour agir au quotidien.**

### Objectifs :

- ↪ Comprendre les mécanismes du conflit.
- ↪ Identifier les causes.
- ↪ Découvrir les différentes attitudes face au conflit et les conséquences pour soi et pour la relation.
- ↪ Identifier les besoins de chacun dans une situation conflictuelle et voir comment y répondre.
- ↪ Repérer le mimétisme émotionnel dans une situation d'affrontement pour éviter de rentrer dans le jeu agressif de l'autre.
- ↪ Décrypter ses émotions et acquérir des moyens de les gérer afin de ne pas se laisser submerger en situation de forte tension.
- ↪ Pouvoir exprimer un désaccord sans agresser.
- ↪ Mettre en place, revoir ou faire respecter des règles de fonctionnement.
- ↪ Développer sa capacité d'écoute pour mieux comprendre la position du protagoniste.
- ↪ Imaginer des solutions qui respectent chacun.

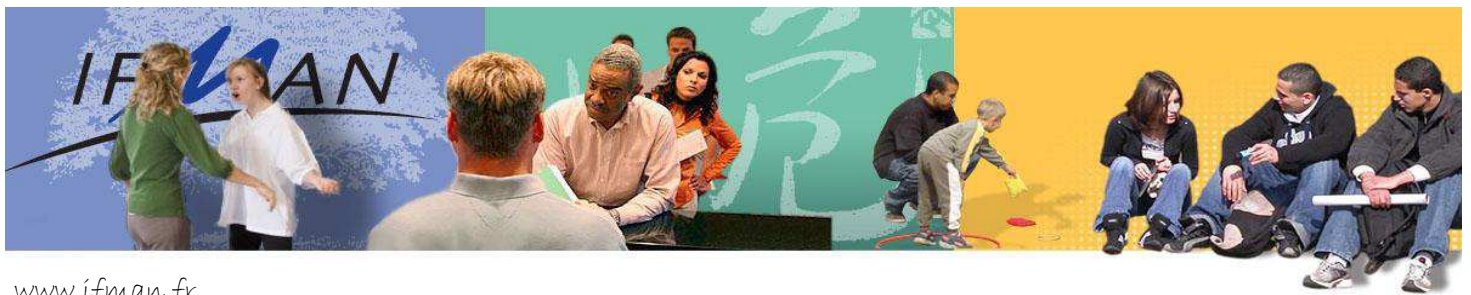
Institut de recherche et de Formation du **M**ouvement pour une **A**lternative **N**on-violente

<http://www.ifman.fr>

Secrétariat : **Association IFMAN SUD OUEST Puech des Garrigues 12320 PRUINES - 05 65 44 54 68 - [corinne.ifman@orange.fr](mailto:corinne.ifman@orange.fr)**

Siège social : Maison des Association - 15 avenue Tarayre - 12000 RODEZ

SIRET 453 547 440 00017 APE 8559A - ORGANISME DE FORMATION DIRECCTE 73.12.00440.12



[www.ifman.fr](http://www.ifman.fr)

## **Éléments de contenu :**

### **↪ Découvrir des repères autour du conflit,**

*A partir d'une activité de symbolisation, les représentations individuelles du conflit et les différents moyens de le transformer seront abordés.*

Un exercice permettra de repérer les différents positionnements ainsi que sa propre attitude face au conflit. Nous verrons comment les conflits d'intérêt légitimes se transforment en conflits de personnes destructeurs.

### **↪ Réguler les émotions,**

Au cœur d'un désaccord, les tensions émotionnelles s'alimentent mutuellement. L'insupportable expression de colère de l'un entraîne la colère ou la peur de l'autre.

Il ne suffit pas d'ordonner l'apaisement pour que les émotions disparaissent. Intervenir pour calmer le jeu émotionnel nécessite d'être très attentif à l'effet de sa propre attitude sur autrui.

*Des exercices permettront d'aborder les manifestations et le rôle des émotions, le processus du mimétisme émotionnel et la conscientisation de ses propres ressentis.*

*Des moyens pour apaiser ses émotions et celles d'autrui dans l'instant d'affrontement seront expérimentés.*

### **↪ Développer la communication non-violente et l'écoute empathique,**

Ecouter autrui, c'est l'accueillir sans porter de jugement, c'est percevoir son état émotionnel, c'est l'aider par la reformulation à clarifier ses préoccupations et à trouver ses propres réponses aux situations qu'il rencontre. Entendre l'émotion de son interlocuteur au-delà des mots, s'affirmer tout en le respectant, sont des clés essentielles à la régulation positive des conflits.

*Dans les situations vécues de conflits, nous nous exercerons à pratiquer un mode de communication qui permet de dire un désaccord, ou ce qui nous a blessés en respectant l'autre.*

*Nous nous entraînerons et expérimenterons l'écoute active.*

### **↪ Interroger le fonctionnement collectif,**

*A partir d'échanges et de repères théoriques nous reverrons le cadre qui régit la vie commune dans les situations rencontrées, fonctions, statuts, règles, répartition des tâches, temps de régulation, sanctions si nécessaire....*

### **↪ Négocier de manière créative et coopérative,**

*Jeux de rôle, échanges, études de cas permettront d'enrichir les réponses aux conflits vécus par les participants.*

Institut de recherche et de Formation du **M**ouvement pour une **A**lternative **N**on-violente

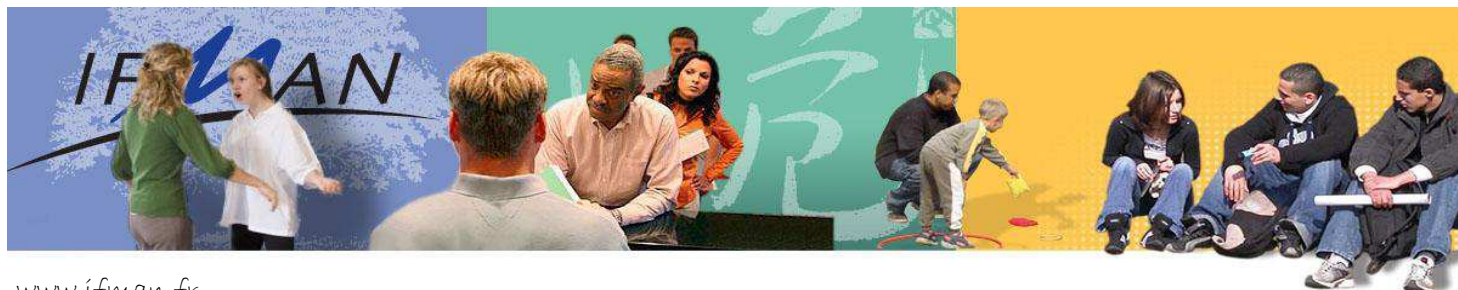
<http://www.ifman.fr>

Secrétariat : **Association IFMAN SUD OUEST Puech des Garrigues 12320 PRUINES - 05 65 44 54 68 – [corinne.ifman@orange.fr](mailto:corinne.ifman@orange.fr)**

Siège social : Maison des Association – 15 avenue Tarayre – 12000 RODEZ

SIRET 453 547 440 00017 APE 8559A - ORGANISME DE FORMATION DIRECCTE 73.12.00440.12





[www.ifman.fr](http://www.ifman.fr)

### **Démarche pédagogique :**

Partant de situations vécues au quotidien, la formation lie en permanence la réflexion théorique, l'expérimentation pratique et la recherche d'issues concrètes.

Chacun s'y engage à sa mesure, sans jamais être jugé sur ses choix. L'écoute et l'échange entre les participants contribuent à la dynamique de la formation.

Confidentialité.

La démarche pédagogique vise à la cohérence entre les moyens employés et le but poursuivi.

**Modalités : Inscription avant le 7 mars 2014**

**Dates :** Jeudi 20 et vendredi 21 mars 2014, de 9 h à 17 h.

**Durée de la formation :** 14 heures.

**Lieu :** Foyer des Jeunes Travailleurs d'Onet la Château  
26 boulevard des Capucines 12850 ONET LE CHATEAU

Possibilité de prendre le repas au restaurant du FJT (prix approximatif : 11 €)  
(Penser à cocher la case sur le bulletin d'inscription)

**Tarif :** 120 € pour les inscriptions personnelles, soit 60 € par journée de formation.  
240 € pour les inscriptions professionnelles, soit 120 € par journée de formation.

### **Renseignements :**

Contactez Corinne BOULOC, Secrétaire, au **05 65 44 54 68** ou [corinne.ifman@orange.fr](mailto:corinne.ifman@orange.fr)

**Bulletin d'inscription à retourner avant le 7 mars 2014 à :**

**Association IFMAN SUD OUEST  
Puech des Garrigues  
12320 PRUINES**

Institut de recherche et de Formation du **M**ouvement pour une **A**lternative **N**on-violente

<http://www.ifman.fr>

Secrétariat : **Association IFMAN SUD OUEST Puech des Garrigues 12320 PRUINES - 05 65 44 54 68** – [corinne.ifman@orange.fr](mailto:corinne.ifman@orange.fr)

Siège social : Maison des Association – 15 avenue Tarayre – 12000 RODEZ

SIRET 453 547 440 00017 APE 8559A - ORGANISME DE FORMATION DIRECCTE 73.12.00440.12

