

**Je m'inscris à la/aux formation-s suivante-s :**

- Bases de la résolution non-violente des conflits (1 et 2 octobre 2011)
- Les émotions dans les conflits (5 novembre 2011)
- Le feed-back dans une perspective non-violente (26 novembre 2011)
- S'affirmer sans blesser (14 janvier 2012)
- Conduite de réunions (11 février 2012)
- Accueillir ma colère avec bienveillance (10 mars 2012)
- Conflits de valeurs (31 mars 2012)
- Conflits dans un groupe (28 et 29 avril 2012)
- Négociation coopérative (12 mai 2012)
- Couple et non-violence (16 juin 2012)

Nom, prénom et année de naissance :

.....

Adresse : .....

.....

Tél. journée : ..... Tél. soirée : .....

Courriel : .....

Coordonnées CPP ou compte bancaire pour  
remboursement éventuel : .....

.....

Je suis membre de  CENAC  PBI  Greenpeace  
(copie du versement de la cotisation à joindre SVP)

J'ai pris connaissance de cette formation à travers :

.....

Je m'intéresse à cette formation à titre

 personnel  professionnel  associatif

Date : .....

Signature : .....

**Centre pour l'action non-violente**

52 rue de Genève, 1004 Lausanne

021 661 24 34

info@non-violence.ch

**3 : Mettre en contexte****Conflits dans un groupe**

28 et 29 avril 2012

Famille, comités associatifs, équipes d'amis, de collègues, tout groupe constitué connaît des conflits, passagers ou récurrents. Comment éviter que ces conflits ne dégèrent ou qu'ils ne démotivent les membres du groupe ? Ces 2 jours nous permettront de comprendre que les conflits sont naturels et utiles, les identifier ainsi que repérer ce qui est du jugement (ce qui m'appartient) et ce qui est de l'observation. Nous étudierons nos propres attitudes en lien avec le conflit et travaillerons avec divers outils de régulation non-violente des conflits.

Animation :

Dominique Del Custode et Astrid Berger Tombet

**Couple et non-violence**

16 juin 2012

Par l'attrait mutuel, par l'intimité partagée, par les attentes réciproques mais aussi par des souhaits divergents, la relation de couple est souvent marquée par une forte intensité émotionnelle. Comment préserver le lien et l'affection malgré les divergences ? Comment ne pas laisser des formes insidieuses de violence, manque de respect, refus de marques d'affection ou d'encouragement, retrait dans son propre monde, miner la relation ?

Nous travaillerons sur la communication et la non-violence qui sont les moteurs même de l'épanouissement à la fois individuel et commun et qui favorisent l'envie de partage pour le couple.

Animation :

Dominique Del Custode et Michel Baeriswyl Muri

**Informations pratiques****Les samedis**

Les cours ont lieu de 9h00 à 17h00 à Lausanne. Le lieu est spécifié lors de la confirmation de l'inscription.

Le tarif est de

- > 190 fr. par jour dans le cadre de formations subventionnées par l'employeur (prix professionnel)
- > 140 fr. par jour dans le cadre de formations payées par le/la participant-e ou par une petite association (prix individuel)
- > 110 fr. par jour pour les membres du CENAC, PBI, Greenpeace.

Les participant-e-s apportent leur pique-nique. Les boissons chaudes sont fournies.

**Le week-end en résidentiel**

Le week-end en résidentiel se déroule à Longirod(VD) du samedi 10h au dimanche 17h.

Le tarif est de

- > 380 fr. dans le cadre de formations subventionnées par l'employeur (prix professionnel)
- > 280 fr. dans le cadre de formations payées par le/la participant-e ou par une petite association (prix individuel)
- > 220 fr. pour les membres du CENAC, PBI, Greenpeace

Ajouter env. 90 fr. pour les frais de pension, payables sur place.

Réduction : 70 fr. pour une inscription à 6 journées de formations payées en un seul versement. Non remboursable.

**Les inscriptions**

Il suffit de renvoyer le bulletin d'inscription ou de vous inscrire depuis le site [www.non-violence.ch](http://www.non-violence.ch).

Le paiement est dû dès confirmation de l'inscription. Pour toute annulation faite plus d'un mois avant le début d'un module, 20 fr. seront déduits pour les frais de dossier. Au-delà, aucun remboursement ne sera effectué.

Chaque module sera confirmé au plus tard 8 jours à l'avance. La confirmation comprendra un plan de voyage et un petit dossier de préparation.

CCP 17-456619-2, CENAC / Formation, Lausanne.

**Formation à la résolution non-violente des conflits**

# Programme de formation 2011-2012



Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers et la prévention du racisme



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Service de lutte contre le racisme SLR

**Centre pour l'action non-violente**

52 rue de Genève, 1004 Lausanne

021 661 24 34

info@non-violence.ch

## 1 : Acquérir des fondements

### Bases de la résolution non-violente des conflits

1<sup>er</sup> - 2 octobre 2011

Il est possible de percevoir le conflit comme une opportunité de changement, de compréhension mutuelle et d'amélioration de la relation. Durant les deux jours d'introduction à la résolution non-violente de conflit, nous explorerons des chemins qui permettent de distinguer les personnes impliquées de l'objet du différent. Nous expérimentons l'expression et l'écoute des besoins et des demandes, afin de gagner en sérénité et en efficacité dans la résolution de nos conflits.

Animation : Laurent Schillinger et Mijo Nanchen

---

### Les émotions dans les conflits

5 novembre 2011

Les émotions font partie de notre vie et la colorent différemment pour chacun-e d'entre nous. Mais lorsque certaines émotions montent en nous, nous nous sentons parfois submergés, paralysés. La communication se brouille, avec soi-même et avec autrui.

D'où viennent ces émotions ? Pourquoi les ressentons-nous si fort ? Quels enjeux y sont associés ? Durant cette journée, nous apprendrons à mieux accueillir, comprendre, et exprimer nos émotions. Nous explorerons comment mieux les vivre dans les situations de conflit et restaurer la communication.

Animation : François Beffa et Nicole Moret-Villa

---

### S'affirmer sans blesser

14 janvier 2012

Prendre conscience de ses ressources, trouver et investir sa place, être capable de rester soi-même en toutes circonstances, savoir dire «non» - le tout sans blesser l'autre : autant d'éléments indispensables à une approche confiante des conflits. D'abord intérieure (estime de soi), cette démarche débouche généralement sur la parole (expression authentique de soi). Notre journée balisera ce parcours, autant sur le versant des attitudes profondes (savoir être) que sur celui des actes concrets (savoir-faire).

Animation : Rolf Keller et Philippe Beck

## 2 : Construire sur les fondements

### Le feed-back dans une perspective non-violente

26 novembre 2011

Dans le contexte professionnel (mais parfois également dans le domaine personnel), nous pouvons être amenés à donner notre avis sur un travail ou sur un comportement fourni, un feed-back ou à exprimer une critique, voire un reproche. Comment l'énoncer de manière claire, authentique et dans le respect de l'autre, de son identité ? Et que faire lorsque la personne se renferme, se culpabilise, se justifie, s'effondre... ? Qu'est-ce qui entrave ou facilite la communication dans une relation d'évaluation ? Cette journée permettra de travailler sur toutes ces questions.

Animation :  
Dominique Del Custode et Astrid Berger Tombet

---

### Conduite de réunions

11 février 2012

Que ce soit dans le milieu professionnel ou associatif, certaines séances de travail peuvent s'avérer infructueuses, tendues, désorganisées...

Comment dès lors mener une réunion avec efficacité, convivialité et animer la séance en respectant l'auditoire ? Comment tenir compte des enjeux, des objectifs de travail et des attentes des participants ? Cette journée nous permettra de partager des outils d'animation et d'entraîner des attitudes de base qui permettent de relever ces défis plus sereinement.

Animation :  
Dominique Del Custode et Nicole Pellaud Buratti

---

## 2 : Construire sur les fondements

### Accueillir ma colère avec bienveillance

10 mars 2012

Au cours de cette journée nous verrons comment la colère peut être une opportunité de revenir à soi, être un chemin favorisant le maintien de l'intégrité de l'individu, menant à cultiver l'affirmation de soi. Et s'il existait des colères saines ? Nous verrons comment la colère peut être un formidable outil de croissance et d'épanouissement. Le fil rouge de cette journée est donc de se réconcilier avec sa colère et d'explorer ce qu'elle nous dit de nos besoins, de nos limites.

Animation : Mijo Nanchen et Marc Dunant

---

### Conflits de valeurs et de culture

31 mars 2012

Ici ou ailleurs, la rencontre avec des personnes provenant d'autres cultures ou défendant d'autres valeurs peut apporter une grande richesse. Elle peut aussi provoquer certains conflits, au niveau professionnel comme dans la vie privée. Certaines facettes de notre identité semblent mises en danger dans ces rencontres. Comment les identifier et les exprimer pour dépasser les préjugés, et ne pas tomber dans le piège de la discrimination ? Comment faire pour rester soi-même et respecter l'autre dans sa différence et son originalité ?

Animation :  
François Beffa et Tania Allenbach-Stevanato

---

### Négociation coopérative

12 mai 2012

Une saine communication et une saine gestion des conflits permettent de transformer un conflit en une série de problèmes à résoudre par la négociation. Comment élaborer ensemble des solutions gagnant-gagnant ? Quelle conduite adopter ou privilégier ? Comment surmonter les réticences de l'adversaire ? Seront les principales questions abordées lors de cette session.

Animation : Mijo Nanchen et Frédérique Rebetz

---

## Philosophie, objectifs et méthodes

### Se familiariser et progresser

La « Formation à la résolution non-violente des conflits » proposée par le Centre pour l'action non-violente (CENAC) se veut ouverte à toute personne intéressée à se familiariser avec la non-violence et à y progresser, particulièrement dans le domaine de la résolution des conflits : s'interroger, expérimenter ensemble, aborder la non-violence par des expériences vécues.

### S'approprier et réinvestir son pouvoir

Ces formations visent à ce que chacun-e se réapproprie et réinvente son pouvoir, aussi bien au niveau individuel que collectif. Nous comptons favoriser ainsi un engagement relationnel et social responsable, l'approche individuelle s'ouvrant sur le collectif.

### Onze modules, trois cycles, un tout

Le programme est composé de onze modules formant un tout cohérent ; ils sont regroupés en trois cycles pour plus de clarté. Chaque session peut fort bien être suivie séparément, cependant le week-end de base nous semble un pré-requis.

### Des méthodes participatives

Les formations se présentent sous la forme d'ateliers d'expérimentation : les animateurs recourent à des méthodes de travail participatives (jeux de rôle, exercices, travail de groupe, jeux symboliques, théâtre forum, théâtre images, etc.).

### Des participants et leurs expériences

Afin d'assurer la qualité des formations et de garantir une bonne interactivité, les groupes comprennent entre 8 et 15 participant-e-s et chaque session implique l'engagement de deux animateurs/trices.

Une investissement personnelle des participant-e-s est attendue, car les expériences concrètes et le vécu par rapport au thème de la formation constituent un élément essentiel de la formation.

Nous portons un soin particulier à intégrer dans nos formations l'expérience des personnes d'origine étrangère.