

# Résoudre nos conflits sans perdant

Il est parfaitement possible de résoudre nos conflits - de tout ordre et de toute importance - sans qu'il n'y ait de perdant, et donc de ressentiment, d'envie de revanche etc. Les gains personnels sont immenses: tranquillité d'esprit, meilleure entente, etc.

Depuis plusieurs décennies, les mouvements non-violents ont développé des outils et des attitudes permettant cette approche des conflits. Rien de compliqué d'ailleurs, mais... souvent il nous faut modifier des comportements inadéquats exercés depuis l'enfance !

## **Contenu**

Partant notamment de situations amenées par des participant-e-s, nous apprendrons à *analyser* les conflits pour bien les comprendre et à *identifier* quels en sont les réels enjeux pour nous-mêmes comme pour les autres personnes concernées; nous nous *exercerons* à trouver une sortie créatrice et féconde à la crise.

Nous donnerons une importance particulière à nos attitudes profondes face à de tels conflits, au "savoir-être", plus encore qu'aux "savoir-faire".

**Suivi:** Journées ou demi-journées de pratique et d'échange. Echanges d'expériences, mise en situation de cas vécus par des participant-e-s, expérimentations en groupe.

## **Durée**

Deux jours (consécutifs ou non).

Suivi vivement conseillé, une ou plusieurs fois !

Organisation possible par journées ou demi-journées.

## **Méthodologie**

Fortement participative: analyses et exercices de mise en situation sur des situations apportées par les participant-e-s. Exercices de prolongement et apports théoriques intégrés.