

Université de Paix

ASBL



bpost
PB-PP | B-07583
BELGIE(N) - BELGIQUE

P900090 - Bureau de dépôt : Namur Masspost

TRIMESTRIEL - JUIN - JUILLET - AOÛT 2020

#151



**VERS LA RÉSILIENCE ET DES ACTIONS
(ENCORE PLUS) DURABLES !**

Communiqué : vers la résilience et des actions (encore plus) durables !

Attentifs au bien-être de nos sympathisants et à celui des membres du personnel, et à la suite des directives relatives au coronavirus, nous avons récemment décidé de reporter un certain nombre de nos activités programmées. **Désormais, nous sommes heureux de vous communiquer que la vie reprend, et de plus belle !**

RÉSILIENCE ET SOIN DE SOI, DES AUTRES ET DU MONDE

Pour beaucoup d'entre nous, **l'épidémie a engendré une période difficile**, brassant un lot d'émotions parfois intenses. En même temps, des initiatives ont surgi çà-et-là, témoignant d'élan de créativité, d'optimisme et de solidarité. Sur les réseaux sociaux, des groupes se créent. Des individus se rassemblent pour proposer des solutions, éviter le gaspillage, venir en aide aux personnes isolées ou démunies. Des citoyennes et citoyens se mobilisent sans même être nécessairement touchés directement par le problème des autres, recherchant des solutions pour le corps médical, les restaurateurs, le corps enseignant, etc.

À l'Université de Paix, nous estimons que la gestion positive des conflits passe justement par le fait de se sentir moins en lutte les uns contre les autres, avec chacun nos objectifs, mais plutôt **ensemble face à des problèmes communs**. Le problème de l'autre, c'est aussi mon problème. Cette perception des choses, c'est l'une des bases de la coopération. Nous voyons aussi le conflit à la fois comme un danger et comme une opportunité. Il ne s'agit pas de nier les drames que l'humanité est en train de traverser (dérèglement climatique, conflits armés, famine, maladies...), ni de fermer les yeux sur certaines façons tragiques d'y faire face. Toutefois, nous pouvons aussi observer les facultés de

(suite p.2-3)

Sommaire

| | |
|---|---|
| Communiqué : vers la résilience et des actions (encore plus) durables ! | 2 |
| Accueillir et réguler ses émotions : Comment le corps peut-il aider le mental ? | 4 |
| Comment le mental peut-il aider le corps ? | 4 |

| | |
|--|---|
| DES NOUVELLES ET DES RESSOURCES | 9 |
|--|---|

| | |
|-----------------------|----|
| BOÎTE À OUTILS | 10 |
| Le saut de l'ange | 10 |

| | |
|--------------------------------|----|
| AGENDA | 12 |
| Les formations longues de l'UP | 12 |
| Les rendez-vous de l'UP | 13 |

Les articles publiés n'engagent que leurs auteurs respectifs.
Publié avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

**Trimestriel n°151
de l'Université de Paix**
Bd du Nord, 4 - 5000 Namur

Éditeur responsable :
Isabelle Brouillard

Édito :
Julien Lecomte

Imprimeur :
Mediascreen

Graphisme :
Diana Lucic (COJ)

Photo de couverture :
Aleyna Rentz/Unsplash/CC0 License



résilience des individus réunis en collectivité dans ce contexte... Des changements radicaux peuvent être mis en place, rapidement. Une réorganisation de la vie en communauté est possible.

En ce sens, l'équipe de l'Université de Paix s'est largement mobilisée afin de déployer encore plus nos programmes éducatifs et d'améliorer notre offre de services !

Ci-dessous, nous vous proposons de lire les actions préparées et mises en place durant cette période !

NOTRE OFFRE DE FORMATIONS 2020-2021 !



Découvrez nos formations (re)programmées en 2020-2021 :
www.universitedepaix.org/2020/Agenda2021.pdf

Nos formations reprendront dans les normes actualisées du Conseil de sécurité.

DES LEÇONS ET DES FORMATIONS ADAPTÉES !

Durant le confinement, un Groupe de travail s'est réuni afin de prendre une distance critique avec les événements et définir les leçons que **l'Université de Paix pouvait retirer de cette épreuve.**

Avec l'aide du psychopédagogue de l'ULg Daniel Faulx, les formatrices et formateurs de l'Université de Paix ont également réfléchi **aux forces et aux limites des dispositifs de formation à distance, et aux opportunités que ceux-ci représentent.**

Parmi d'autres exemples d'actions organisées : des interventions (échanges de pratiques et de contenus) entre médiateurs, des sessions de méditation par la pleine conscience, des capsules vidéo explicatives de techniques pour mieux gérer les conflits, un suivi des cellules d'écoute dans des écoles...

Les membres de l'équipe pédagogique de l'Université de Paix remettent en effet leurs savoirs et leurs pratiques en question et en perspec-

tive, dans le but de s'améliorer constamment. Dès la rentrée 2020, nous vous proposons des contenus et des activités émanant directement de ces réflexions !

Dans notre catalogue, découvrez notamment **de nouvelles formations** de courte durée, par exemple :

- *Tuteur de résilience auprès des jeunes*
- *L'intelligence émotionnelle guidée par les chevaux*
- *Encore plus loin dans la Communication NonViolente*
- *Du paraître à l'être*
- *Webinaire KiVa UP*
- ...

DES NOUVEAUTÉS ET DAVANTAGE DE DURABILITÉ !

2020 est une année spéciale pour l'Université de Paix, non seulement en raison de l'épidémie de Covid-19, mais aussi parce qu'il s'agit de renouveler sa reconnaissance en tant qu'Organisation de Jeunesse (OJ).

Tous les quatre ans, les OJ sont mises à l'épreuve. Elles doivent rentrer un plan quadriennal dans lequel elles exposent leurs résultats obtenus et leurs projets à venir, dans le but d'obtenir le renouvellement de leur reconnaissance par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Dans ce cadre, nous avons mis l'accent sur notre travail pour développer durablement des effets positifs dans la société.

Depuis des années, nous construisons en effet des programmes éducatifs et des formations longues afin que nos interventions « fassent tache d'huile » et se déploient massivement dans les mondes scolaire, associatif, professionnel et dans la société civile.

Nous avons par exemple développé le programme Graines de médiateurs en primaire, puis l'avons récemment étendu en maternelle. **Un manuel pour apprendre les bases de la gestion des conflits et des émotions aux tout-petits est à paraître pour septembre 2020 !**

Dès la rentrée scolaire 2020, l'Université de Paix déploiera aussi le programme Finlandais de lutte contre le harcèlement scolaire KiVa – adapté à la réalité belge sous le nom de KiVa UP – dans plusieurs écoles primaires ! Dans ce cadre, nous avons





tissé de nouveaux partenariats et obtenu de nouveaux soutiens, desquels nous vous informerons très bientôt !

En secondaire, différents programmes éducatifs ont également vu le jour ces dernières années. Ces programmes visent à **améliorer le climat relationnel à l'école et/ou à prévenir et à lutter contre le harcèlement scolaire**. L'équipe « Ados » de l'Université de Paix travaille sans cesse à l'amélioration de ces programmes et a développé des supports de communication permettant de renforcer la cohésion autour de ceux-ci.

Plusieurs **Brevets et Certificats de l'Université de Paix reprennent dès septembre-octobre 2020** ! Le but de ces formations vise

à former les participants en profondeur, avec un suivi particulier. Nos modules de formation courts sont quant à eux toujours au programme, proposant d'une part les « bases » de la gestion de conflits, mais aussi les toutes dernières tendances et approches que nous avons investies !

Enfin, nous continuons à mettre l'accent sur la démocratisation et la mise à disposition des savoirs ! Pour ce faire, nous renforçons notre communication avec un plan de communication solide dès la rentrée !

Nous vous invitons enfin à visiter notre nouveau site Internet www.universitedepaix.be !

En espérant vous revoir ou vous rencontrer très bientôt, nous vous souhaitons de (continuer à) prendre bien soin de vous et de vos proches... ■

Accueillir et réguler ses émotions

Comment le corps peut-il aider le mental ?

Comment le mental peut-il aider le corps ?



DANS CET ARTICLE, NOUS PROPOSONS DE CATÉGORISER LES STRATÉGIES DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS SELON DEUX AXES. SUR LE PREMIER AXE, NOUS DISTINGUONS LES TECHNIQUES PLUTÔT ORIENTÉES VERS UNE ACTION AU NIVEAU DES PENSÉES (MENTAL) DE CELLES IMPLIQUANT PLUTÔT UNE ACTION AU NIVEAU DES COMPORTEMENTS (CORPS - MOUVEMENT). SUR LE SECOND AXE, NOUS DISTINGUONS DES MÉTHODES DE « CONFRONTATION » DE MÉTHODES D'« ÉVITEMENT » PAR RAPPORT À L'ÉMOTION.

PAR JULIEN LECOMTE

Avant de détailler cette typologie, commençons par quelques précisions.

D'abord, à l'Université de Paix, et ce en lien avec plusieurs approches thérapeutiques actuelles, notre message n'est certainement pas qu'il faut s'interdire de ressentir des émotions, même si celles-ci sont désagréables. Une émotion, quelle qu'elle soit, n'est pas mauvaise. Une approche connotée moralement des émotions s'accompagne d'ailleurs généralement de méta-émotions, c'est-à-dire d'émotions à propos du fait de ressentir des émotions : « je ne devrais pas ressentir cela », « je me sens coupable d'être encore en colère », « je suis découragé et triste de ne pas parvenir à me sentir joyeux alors que j'essaie de toutes mes forces », etc. L'émotion est quelque chose qui peut surgir de façon quasi instantanée, immédiate. Cela étant dit, cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas faire quelque chose qui nous permette d'aller vers un mieux-être, à partir de et avec cette émotion.

Ensuite, nous ne proposons pas ici une « recette universelle » pour canaliser et apaiser les émotions. Il existe toutefois des stratégies plus ou moins efficaces selon les individus et les circonstances. Certaines techniques vont très bien fonctionner pour les uns et beaucoup moins bien pour d'autres. Nous pouvons considérer ces différentes méthodes comme des repères : l'enjeu est que vous puissiez vous réapproprier les approches qui vous conviennent.

LE CORPS OU LE MENTAL ?

Il existe plusieurs manières d'appréhender les émotions. Nous distinguons celles qui font intervenir plutôt les comportements/les mouvements et/ou les cognitions/les pensées.

Exemples de stratégies comportementales/motrices : aller courir, frapper dans un punching-ball, pratiquer des techniques de respiration, faire du yoga, manger un bon repas, prendre un médicament relaxant, dormir, faire une méditation orientée sur les sensations corporelles, travailler sa posture, agir pour solutionner un problème, demander de l'aide, etc.

Quelques exemples de stratégies cognitives/mentales : penser à autre chose, voir la situation autrement, faire une méditation orientée sur les pensées, suivre une thérapie orientée sur la compréhension des états mentaux, rechercher des causes / des solutions au problème, imaginer des scénarios, etc.

Toutes ces actions peuvent être pertinentes et efficaces. Les approches par le mental ne sont pas meilleures dans l'absolu que les approches par le corps, et vice versa. Néanmoins, il est possible que vous privilégiez plutôt des façons de faire à d'autres, et que dans certains cas, celles-ci soient dysfonctionnelles. Nous avons en effet toutes et tous des schémas de réaction devenus plus ou moins « automatiques » lorsque nous ressentons des émotions. Ce sont nos atti-

tudes préférentielles pour les réguler, même si elles ne sont pas toujours adaptées. Cette première distinction invite donc à être plus attentifs à utiliser à la fois le mental et le corps pour une régulation plus fluide des émotions.

CONFRONTATION OU ÉVITEMENT ?

Nous observons également deux rapports à l'émotion : la confrontation et l'évitement. La confrontation consiste à « regarder l'émotion en face » (on se confronte à la situation stressante ou à la pensée stressante), tandis que l'évitement consiste plutôt à tâcher de la contourner, de faire ou de penser à autre chose.

Exemples de confrontation à l'émotion : parler de la situation problématique, agir pour la solutionner, réfléchir au problème, se faire traverser par l'émotion, la vivre pleinement...

Exemples d'évitement de l'émotion : jouer à un jeu vidéo, faire du sport, penser à autre chose, lire un livre, prendre un médicament...

De nouveau, la confrontation n'est pas meilleure en soi que l'évitement, et inversement. Cela dépend des personnes et des situations. Nous détaillons ceci plus loin.

En guise de synthèse intermédiaire, nous pouvons combiner nos deux axes de la sorte :





© Aaron-Blanco/Unsplash/CCO

Nous pourrions ajouter des subdivisions à ce modèle, par exemple en considérant les stratégies selon qu'elles sont plutôt solitaires ou avec autrui.

Aussi, certaines stratégies proposées dans l'évitement peuvent être utilisées aussi en confrontation, et vice versa. Cela dépend en effet de notre rapport à l'émotion. Par exemple, si nous pratiquons un sport dans le but de nous dévouer, alors ceci peut être situé dans la confrontation, et moins dans l'évitement.

Il ne s'agit donc pas d'une catégorisation absolue (celle-ci peut prêter à discussion), mais bien plutôt de repères pour nous positionner individuellement en nous demandant où nous nous situons lorsque nous ressentons telle ou telle émotion.

COMMENT SAVOIR QUELLES SONT LES MÉTHODES ADÉQUATES POUR NOUS ?

Parmi toutes ces actions possibles, quelles sont celles qui conviennent le mieux ? Comme nous l'avons dit, cela dépend de plusieurs facteurs.

Une question à se poser : pouvons-nous changer la situation qui nous occasionne une émotion désagréable ?

C'est très différent par exemple de si vous stressez à cause des résultats à venir après un rendez-vous médical ou bien à cause de la vaisselle non-faite chez vous. Dans le second cas, pour retrouver de la quiétude, il est possible de faire la vaisselle, de demander à quelqu'un

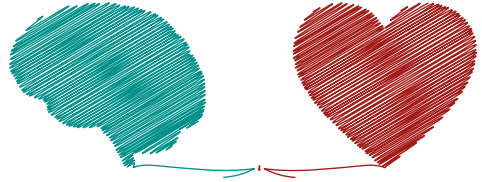
d'autre de la faire, etc. Ici, une stratégie comportementale de confrontation est sans doute plus adaptée qu'un évitement qui ne ferait que reporter le problème. À l'inverse, dans le premier cas, quoi que vous fassiez, la teneur des résultats médicaux ne changera pas. À la limite, vous pourriez demander de les recevoir plus vite que prévu, mais en imaginant que ça ne soit pas possible, vous n'avez pas de prise sur le stimulus stressant. Dans cette situation, les stratégies de confrontation par le comportement risquent donc d'entretenir un sentiment d'impuissance, et de mener à des ruminations mentales dans lesquelles vous ressassez votre incapacité à changer les choses. Peut-être serait-il alors plus judicieux d'avoir recours à des stratégies d'évitement temporaires, ou de travailler plutôt au niveau corporel (qui en soi peut représenter une forme d'évitement, dans la mesure où il éloigne des pensées anxieuses).

Autrement dit : lorsque vous pouvez solutionner relativement facilement la situation, alors il est judicieux d'agir en ce sens. Cela vous stresse d'oublier de remplir un papier ? Remplissez-le. Cela vous préoccupe d'avoir une conversation avec votre ami ? Allez lui parler. Etc. Dans le cas contraire, quand vous manquez d'énergie ou de pouvoir d'action, il peut être plus adapté d'éviter la situation, de s'en divertir ou encore de tâcher de la voir autrement.

Autre question : la situation stressante se répète-t-elle, ou est-elle plutôt ponctuelle ?

Quelqu'un vient de vous couper la priorité de droite et cela vous a énervé ! C'est une situation ponctuelle. Vous pouvez vous confronter à celle-ci en tâchant de la comprendre, en cherchant des solutions pour l'avenir : cela n'amènera pas à grand-chose, si ce n'est à vous occuper le corps et/ou l'esprit avec ce vecteur de stress. Dans ce cas, il est peut-être plus opportun de « passer à autre chose ». En revanche, dans le cas où, à chaque fois que vous prenez la voiture, cela vous stresse, alors il est peut-être plus judicieux de tâcher de comprendre ce qui vous angoisse, et comment vous pourriez trouver des solutions pour être plus apaisé. Il est possible de voir la situation autrement (adopter d'autres points de vue) que par le prisme de l'anxiété, par exemple.

En bref : si la situation est ponctuelle, il n'est pas nécessaire de la ruminer ou de s'y accrocher. Si elle se répète, il peut être pertinent de s'y confronter afin d'y trouver des solutions (si vous pouvez agir en ce sens) ou de la voir autrement.



Enfin, une démarche d'introspection et de conscience bienveillantes des émotions ressenties

Les émotions sont des signaux, et les comportements et pensées qui les accompagnent ont des conséquences sur votre bien-être.

Prenons encore un exemple. En période d'examens scolaires, est-il plus judicieux de penser à autre chose, ou bien de penser à sa matière ? Cela dépend ! Si les pensées se limitent à des ruminations, à un stress qui bloque l'étude, alors sans doute vaut-il mieux se changer les idées pendant un moment. À contrario, si l'évitement dure trop longtemps et se mue en une sempiternelle procrastination, cela risque d'aboutir à un échec scolaire renforçant le stress lié à cette situation !

Dans cette optique, il est important de prendre le temps d'amener tout cela à votre conscience, avec bienveillance. Certaines de nos réactions n'amènent pas les résultats que nous souhaiterions. Par rapport à cela, il n'est pas utile de nous auto-flageller. Au contraire, pour amorcer un changement, il est recommandé de procéder par « petits pas » et de se donner des opportunités de réussite ! Imaginez des comportements que vous pourriez modifier ou mettre en place facilement pour votre bien-être avant de vous attaquer aux situations les plus stressantes, et reconnaissez vos victoires...

Se sentir frustré de ne pas réussir à changer une émotion, s'en vouloir de la ressentir lorsqu'on la ressent, c'est l'un des meilleurs moyens d'y rester accroché... ■

Des nouvelles et des ressources !

DES VIDÉOS EN CONFINEMENT !

Durant le confinement, nous avons tâché d'entretenir au maximum le lien avec vous toutes et tous. Pour ce faire, nous avons notamment partagé de courtes capsules vidéo sur notre page Facebook et notre chaîne Youtube ! Celles-ci sont toujours disponibles gratuitement en ligne ! Entre autres sujets abordés : l'écoute active, le changement dans nos relations d'un point de vue systémique, l'affirmation de soi, la différence entre les faits et les jugements, ou encore des techniques pour réguler nos émotions et des pratiques de méditation guidées !

- ▶ Retrouvez nos vidéos sur Facebook : www.facebook.com/pg/universitedepaix.asbl/videos/
- ▶ Découvrez également notre chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/c/UPasbl/videos>

N'oubliez pas de vous abonner, de partager nos contenus à vos contacts et n'hésitez pas à nous envoyer vos commentaires et remarques à leurs sujets !



CHANTAL, GILLES, PATRICIA ET CLAIRE, NOUS VOUS DISONS MERCI !

Nous remercions chaleureusement Chantal Denis, Gilles Fosson, Patricia Maricq et Claire Struelens, pour leur carrière respective de secrétaire, formateur, comptable et formatrice à l'Université de Paix ! Pendant des dizaines d'années (plus d'un siècle, lorsqu'on cumule les décennies prestées par chacune et chacun d'entre eux !), Chantal, Gilles, Patricia et Claire ont contribué à faire de l'asbl ce qu'elle est aujourd'hui, en y apportant leurs compétences, leurs individualités et leurs personnalités ! Nous souhaitons une excellente retraite bien méritée à Chantal, Patricia et Claire, et une bonne continuation à Gilles dans son nouveau défi professionnel ! Au plaisir de vous recroiser !

BIENVENUE À FRÉDÉRIQUE ET À JEAN-PIERRE !

Nous n'avions pas pris l'occasion de vous le communiquer dans le trimestriel précédent : Frédérique Charlier est venue renforcer le pôle communication, en qualité de chargée de relations publiques ! Elle a très rapidement pris ses marques dans l'équipe et nous permet de tisser de nouveaux partenariats et de recueillir de nouveaux soutiens afin de faire rayonner encore plus les activités de l'Université de Paix ! Depuis quelques semaines, dans des circonstances inédites, Jean-Pierre Bayot nous a également rejoints et est chargé de la comptabilité de l'Université de Paix ! Il a déjà pu se plonger dans les chiffres et la structure des bilans et des comptes, et s'assure du bon suivi financier de l'institution ! Grâce à lui, dans la continuité de Patricia, nous sommes assurés de garder un fonctionnement sain et transparent !

MERCI ÉGALEMENT À ANAËL !

Anaël Lecocq a fait partie de notre Conseil d'administration pendant plusieurs années ! Lors de la précédente Assemblée générale, il a présenté sa démission afin de se recentrer sur ses autres occupations sur les plans professionnel et privé (notamment sa récente paternité, que nous vous annonçons avec joie dans un précédent numéro de la revue). Nous le remercions pour son regard bienveillant, humble et lucide concernant la gestion de l'institution !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vos dons sont fiscalement déductibles... et la déductibilité passe à 60% !

Pour tout don annuel de 40 euros ou plus, versé en une ou plusieurs fois, vous pouvez bénéficier d'une déduction fiscale. Celle-ci est désormais de 60%.

Plus d'informations : finances.belgium.be/fr/particuliers/avantages_fiscaux/dons
Pour faire un don à l'Université de Paix et ainsi soutenir nos activités et nos programmes éducatifs, vous pouvez simplement verser le montant souhaité sur notre compte, en indiquant qu'il s'agit d'un don dans la communication : BE73 0010 4197 0360. Si le cumul annuel de vos dons atteint 40 euros ou plus, nous vous envoyons une attestation fiscale.

GRAINES DE MÉDIATEURS... EN MATERNELLES !



Nous vous l'annonçons ! L'ouvrage Graines de médiateurs en maternelles est bouclé ! Il est possible de l'obtenir en précommande par mail à l'Université de Paix à info@universitedepaix.be !



Saut de l'ange

DÉROULEMENT

L'animateur montre les différents temps de la figure aux participants :

- se tenir debout, bien droit, les pieds serrés ;
- inspirer profondément et lentement en bombant le torse, en tirant les épaules vers l'arrière, les bras légèrement écartés du corps ;
- bloquer un court instant la respiration ;
- expirer lentement en inclinant le buste au maximum vers le bas, les bras tendus vers le sol ;
- lorsque le buste est au plus bas, expirer deux fois rapidement pour expulser tout l'air des poumons ;
- se redresser en inspirant profondément, arquer le dos et les épaules vers l'arrière et lever les bras en croix en les tendant vers l'arrière également ;
- expirer rapidement par la bouche, en inclinant le torse vers l'avant. Les jambes sont droites et les bras se tendent vers les pieds en se rejoignant, comme pour un plongeon.

Au signal de l'animateur, les participants réalisent tous ensemble la figure. Le saut de l'ange peut être exécuté plusieurs fois.

PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur propose aux participants qui le souhaitent de dire comment ils se sentent au terme de l'exercice de respiration : mieux ? Détendu ? Encore sous tension ?

OBJECTIFS

- Se détendre.
- Évacuer les tensions.

MATÉRIEL

Aucun

DISPOSITION

Les participants sont debout en cercle

NOTE À L'ANIMATEUR

L'animateur peut rechercher avec les participants différents exercices qui leur permettraient d'évacuer rapidement leurs tensions. Une liste peut être dressée et affichée dans un espace réservé à l'évacuation du stress.

Les formations longues de l'UP

CERTIFICAT EN GESTION POSITIVE DES CONFLITS INTERPERSONNELS

Le processus de formation mis en place dans le cadre de la certification permet de recevoir et d'assimiler progressivement des savoirs, des savoirs-faire et des savoirs-être en gestion positive des conflits interpersonnels au travers de 9 modules de formation, à la fréquence d'une formation par mois. En fin de parcours, le/la participant.e dispose d'outils cohérents et complets.

9 sessions - 18 journées de formation - 110 heures

1 > Comprendre et expérimenter nos attitudes en conflit

Formateur : Frédéric Billiard - Dates : WE 10 & 11 octobre 2020

2 > Agir sur nos croyances limitantes

Formateur : Frédéric Duponcheel - Dates : WE 14 & 15 novembre 2020

3 > Accueillir les émotions et pratiquer l'écoute

Formatrice : Guénaëlle Culot - Dates : WE 12 & 13 décembre 2020

4 > Introduction à la Communication Nonviolente

Formatrice : Catherine Schollaert - Dates : WE 16 & 17 janvier 2021

5 > Pouvoir s'affirmer

Formatrice : Nathalie Ballade - Dates : WE 6 & 7 février 2021

6 > Le pouvoir et moi

Formateur : François Bazier - Dates : Du vendredi 5 mars (17h30) au dimanche 7 mars 2021 (16h00)

7 > Pratique de négociation

Formateur : François Bazier - Dates : WE 3 & 4 avril 2021

8 > Être tiers dans un conflit (sur base de techniques de la médiation)

Formatrice : Almudena Vaquerizo Gilsanz - Dates : WE 8 & 9 mai 2021

9 > Training

Formateur : Frédéric Duponcheel - Dates : WE 19 & 20 juin 2021

BREVET EN GESTION POSITIVE DES CONFLITS AVEC LES JEUNES (5-17 ANS)

Les participant.e.s seront formé.e.s à accompagner des groupes de jeunes dans une perspective d'éducation à la gestion positive des conflits.

La finalité du Brevet est de proposer des outils concrets et des pistes de réflexion qui répondent aux difficultés et aux besoins de terrain en cas de conflits entre ou avec des enfants et des jeunes.

Pour ce faire, les objectifs sont les suivants :

- Acquérir des techniques pour prévenir et gérer les conflits avec les enfants ou les jeunes.
- Expérimenter des activités reproductibles avec les jeunes permettant au groupe de se structurer dans une dynamique coopérative.
- Développer des attitudes éducatives favorisant la gestion positive des conflits.

8 sessions - 16,5 journées de formation - 100 heures

1 > Favoriser la cohésion dans un groupe de jeunes

Formateur : Frédéric Duponcheel - Dates : Jeudi 15 (de 9h30 à 21h30) & vendredi 16 octobre 2020 (de 9h30 à 16h30)

2 > Attitudes en situation conflictuelle

Formatrice : Esther Alcalá Recuerda - Dates : Jeudi 12 & vendredi 13 novembre 2020

3 > Freins et leviers à la communication

Formatrice : Nathalie Defossé - Dates : Jeudi 3 & vendredi 4 décembre 2020

4 > Gestion des émotions

Formatrice : Guénaëlle Culot - Dates : Jeudi 14 & vendredi 15 janvier 2021

5 > Règles et sanctions

Formatrice : Julie Duelz - Dates : Jeudi 11 & vendredi 12 février 2021

6 > Négociation et médiation

Formatrice : Almudena Vaquerizo Gilsanz - Dates : Jeudi 18 & vendredi 19 mars 2021

7 > Prévention et gestion du harcèlement

Formatrice : Solenne Thiry - Dates : Jeudi 22 & vendredi 23 avril 2021

8 > Training

Formatrice : Nathalie Ballade - Dates : Jeudi 27 & vendredi 28 mai 2021

BREVET DE FORMATEURS

Envie de se lancer comme formateur.trice, d'améliorer vos compétences ou de développer vos ressources en formation de groupes d'adultes ?

Ce Brevet de formateurs abordera, d'une part, différentes facettes du rôle de formateur.trice (sa posture, l'ingénierie pédagogique, l'animation de groupe, la gestion des incidents critiques, les différents processus d'évaluation) et d'autre part, la manière d'intégrer ces différents apports dans la pratique professionnelle des participant.e.s.

En fin de parcours, les participant.e.s disposeront de contenus théoriques pour penser leur action de formation. Ils découvriront également des outils concrets pour mener à bien les différentes missions qu'ils rencontreront dans leur pratique professionnelle. Enfin, ils.elles bénéficieront d'une expérience pratique et supervisée.

Pour ce faire, les objectifs sont les suivants :

- Mener une séquence de formation en situation quasi-réelle.
- Mener un débriefing pertinent par rapport aux objectifs visés.
- S'adapter à l'énergie du groupe.
- Énoncer des conséquences de qualité.
- Varier et adapter les circuits d'apprentissage.

5 modules - 9 journées de formation et 6 heures d'accompagnement - 90 heures

1 > **Consolider sa légitimité de formateur.trice**

Formateur : Alexandre Castanheira - Dates : Lundi 25 & mardi 26 janvier 2021

2 > **Préparer une formation**

Formateur : Julien Lecomte - Dates : Lundi 22 & mardi 23 février 2021

3 > **Animer une formation**

Formateur : Frédéric Billiard - Dates : Lundi 29 & mardi 30 mars 2021

4 > **Gérer l'imprévu**

Formatrice : Pascaline Gosuin - Dates : Lundi 17 & mardi 18 mai 2021

5 > **Évaluer en formation**

Formatrice : Nathalie Ballade - Date : Mardi 15 juin 2021



© Hannah Busing/Unsplash/CCO

Pour vous inscrire à l'une de ces formations longues, la procédure s'effectue en deux temps. D'abord, il vous est demandé de compléter le formulaire d'inscription sur notre site Internet. Ensuite, vous recevez un mail avec un questionnaire de candidature. En effet, le nombre de places est limité pour ces formations.

Étant donné qu'elles nécessitent un engagement plus conséquent que des modules courts, nous portons une attention particulière à la motivation des participantes et participants.

La présence à tous les modules est une condition indispensable à l'obtention des brevets et certificats

Ces formations sont reconnues par le Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles.



Les rendez-vous de l'UP



Pour disposer de **toutes les informations** relatives aux formations, conférences et ateliers à venir (programme, intervenants, horaires, conditions pratiques, etc.), consultez le site

www.universitedepaix.org/formations

Nos formations reprendront dans les normes actualisées du Conseil de sécurité.

| TYPE | DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ | DATE | RÉF | PARTENARIAT |
|-----------------------|--|--|-----|--|
| SEPTEMBRE 2020 | | | | |
| Formation | Pratiquer l'écoute (session 1) | 14 & 21 | 134 | <ul style="list-style-type: none"> • ONE 0-3 ans • ONE 3-12 ans • CFM |
| Intervision | Acquérir des outils pour réussir une négociation (session 1) | 15 & 22 | 145 | <ul style="list-style-type: none"> • ONE 3-12 ans • CFM |
| Formation | Se protéger et prendre du recul (session 1) | 18 & 25 | 160 | <ul style="list-style-type: none"> • CFM |
| Conférence | Séance information : Pleine conscience | 24 | 241 | |
| Formation | Développer l'estime de soi chez les adolescents | 28 & 29 | 161 | <ul style="list-style-type: none"> • ONE 3-12 ans |
| OCTOBRE 2020 | | | | |
| Formation | Faire face à la manipulation (session 1) | 1 & 2 | 110 | <ul style="list-style-type: none"> • CFM |
| Formation | Techniques de gestion de conflits avec les ados : méthode des 3C | 5, 23 & 30 | 222 | |
| Formation | Développer l'estime de soi chez les enfants | 6 & 13 | 162 | |
| Formation | Introduction à la CNV (session 1) | 8 & 9 | 233 | <ul style="list-style-type: none"> • CFM |
| Atelier | Réduire son stress et apprivoiser ses émotions par la pleine conscience (cycle matinée) | 15, 22, 29/10 5, 12, 19, 26/11 3/12 + 1 j = 20/11 | 239 | <ul style="list-style-type: none"> • CFM |
| Atelier | Réduire son stress et apprivoiser ses émotions par la pleine conscience (cycle soirée) | 15, 22, 29/10 5, 12, 19, 26/11 3/12 + 1 j = 22/11 | 240 | <ul style="list-style-type: none"> • CFM |

| TYPE | DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ | DATE | RÉF | PARTENARIAT |
|-----------------------------------|--|--------------------------|-----|-----------------------------------|
| OCTOBRE 2020 (SUITE) | | | | |
| Atelier de médiation | Atelier découverte : Le conflit et moi | 14 | 256 | • CFM |
| Conférence à distance - Webinaire | KiVa UP (conférence 1) | 16 | 254 | |
| Formation | Des conflits et des groupes | 22 & 29 | 227 | • CFM |
| Intervision | Harcèlement entre jeunes : comprendre, identifier, agir (session 1) | 26 & 27/10 19 & 20/11 | 187 | • CFM |
| NOVEMBRE 2020 | | | | |
| Formation | Systémique & changement | 9 & 10 | 245 | • CFM |
| Formation | Graines de médiateurs approfondissement artistique | 12 & 13 | 216 | |
| Formation | Se protéger et prendre du recul (session 2) | 16 & 23 | 189 | • CFM |
| Atelier | Développer l'estime de soi | 18 & 25/11 2 & 9/12 | 224 | • CFM |
| Formation | Mieux vivre ensemble (session 1) | 24 /11 & 1/12 | 190 | |
| Formation | Développer un regard positif sur l'enfant | 26 & 27 | 138 | |
| Intervision | Harcèlement entre jeunes : comprendre, identifier, agir (session 2) | 26 & 27/11 7 & 8/12 | 135 | • CFM |
| Formation | Aller plus loin dans la CNV (session 1) | 28 & 29 | 237 | • CFM |
| DÉCEMBRE 2020 | | | | |
| Formation | Ma place dans l'équipe | 7 & 8 | 223 | • APEF • CFM • ONE 3-12 ans |
| Formation | Sociocratie : un mode de gouvernance participatif et dynamique | 14 & 15 | 208 | • APEF • ONE 3-12 ans |

| TYPE | DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ | DATE | RÉF | PARTENARIAT |
|-----------------------|---|---|-----|-----------------------|
| JANVIER 2021 | | | | |
| Formation | Graines de médiateurs pour enfants de 3-6 ans | 8 & 29/01 | 213 | |
| Webinaire | Atelier d'intervision pour et entre médiateurs (atelier 2) | 9 | 265 | • CFM • UBMP |
| Formation | Mieux communiquer en osant s'affirmer | 11 & 18 | 123 | • CFM |
| Atelier d'intervision | Formation à la supervision collective | 12 & 21/01 4/02 | 207 | |
| * NEW * | Intervision | Atelier d'intervision pour superviseurs | 13 | 260 |
| Formation | Cultiver la présence dans nos relations (cycle soirée) | 13, 20, 27/01 3, 10, 24/02 3, 10/03 + 1 j = 7/02 | 243 | • CFM • Emergences |
| Formation | La puissance du feedback positif | 14 & 15 | 231 | • CFM |
| Formation | Comprendre et expérimenter nos attitudes en conflits | 20 & 27 | 226 | • CFM |
| Formation | Reconnaître nos croyances limitantes et les dépasser | 21 & 28/01 | 225 | • CFM |
| FÉVRIER 2021 | | | | |
| Formation | Développer l'intelligence émotionnelle | 1 & 2 | 230 | • CFM |
| Formation | Règles et sanctions dans les groupes de jeunes | 3 & 10 | 148 | |
| Formation | Mieux vivre ensemble (session 2) | 8 & 9 | 214 | |

Les formations, conférences et ateliers ont lieu à l'Université de Paix asbl, Boulevard du Nord, 4 à 5000 Namur, sauf indication contraire. Ils peuvent aussi être réalisés « sur mesure », à la demande.

Pour vous inscrire aux activités de l'Université de Paix, complétez en ligne ou imprimez le formulaire disponible sur notre site (Onglet « formations » > « Inscriptions », également accessible à <http://www.universitedepaix.org/inscriptions>), et renvoyez-le-nous.

À FAIRE PASSER !
VOUS AVEZ TERMINÉ MA
LECTURE ? VOUS NE ME CONSULTEZ
PLUS ? NE ME JETEZ PAS !
PENSEZ À L'ENVIRONNEMENT ET
FAITES PROFITER DES RESSOURCES
DE CE PÉRIODIQUE À UN(E)
PROCHE, UN(E) AMI(E),
UN(E) COLLÈGUE... !

