

# LES MARDIS DE L'UNIVERSITÉ DE PAIX

## CYCLE DE CONFÉRENCES

### LA PLEINE CONSCIENCE POUR LES ENFANTS ET LES ADOS EXPLIQUÉE AUX PARENTS

« Tu ne peux arrêter le flot des vagues, mais tu peux apprendre à surfer » a écrit J. Kabat-Zinn

Aujourd'hui, les enfants et les ados vivent dans un monde qui file à la vitesse grand V, et où ils sont sans cesse sollicités par des activités ou des médias. Nous nous étonnons alors qu'ils soient distraits, dissipés, hyperactifs, agités, colériques ou amorphes sans nous douter un instant que c'est aussi ce rythme quotidien, que notre mode de vie leur impose, qui les empêche de se poser, de ralentir et de juste « être » présent à eux-mêmes et au monde qui les entoure. Est-il possible d'aider nos enfants et nos ados à « surfer » sur les hauts et les bas du quotidien, à s'arrêter quand ils en ont besoin ? Oui. Les techniques de pleine conscience peuvent les aider à se reconnecter au moment présent pour prendre soin d'eux-mêmes, respecter leurs limites, mieux gérer le stress et les émotions, développer leur confiance en eux et leur bienveillance dans leurs relations. De plus en plus de recherches scientifiques le prouvent. Et ce qui est encore mieux, c'est lorsque cela devient une aventure où parents et enfants apprennent à surfer ensemble...

Formation :  
Réduire son  
stress et  
apprivoiser  
ses émotions  
par la pleine  
conscience  
p. 46

Infos

<b>avec</b>	Alexandre Castanheira
<b>Mercredi :</b>	8 octobre 2014 - 19h30
<b>Lieu :</b>	Université de Paix
<b>Prix d'entrée :</b>	5 euros
<b>Prix pour les moins de 26 ans :</b>	gratuit
<b>Référence :</b>	1461



### LES RELATIONS 2.0. (OU RELATIONS CONNECTÉES)

Les jeunes passent désormais une partie de leur temps sur les réseaux sociaux. Inspiré par ce constat, le philosophe Michel Serres parle de « Petite Poucette » pour désigner cette génération qui communique avec son pouce sur les écrans... Quels sont les impacts des médias numériques sur nos relations ?

Dans cette conférence, nous exposerons tout d'abord quelques idées reçues classiques à l'égard d'Internet et de ses usages. Ensuite, nous passerons en revue plusieurs pratiques typiques des jeunes sur le web. À partir de ces observations, nous identifierons des repères pour comprendre comment les technologies modifient (ou non) nos rapports sociaux.

Enfin, nous formaliserons un ensemble de pistes pour aborder la relation à travers ces nouveaux médias, non seulement au niveau des jeunes, mais aussi des adultes : comment prévenir les malentendus sur le web ? Comment y gérer un conflit ? Quelles sont les choses qui diffèrent par rapport à la vie « IRL »\* ?

Tous ces moments seront accompagnés d'exemples illustratifs et d'études de cas.

\*IRL = In Real Life – « dans la vraie vie ».

Infos

<b>avec</b>	Julien Lecomte
<b>Mardi :</b>	9 décembre 2014 - 19h30
<b>Lieu :</b>	Université de Paix
<b>Prix d'entrée :</b>	7 euros
<b>Prix pour les moins de 26 ans :</b>	5 euros
<b>Référence :</b>	1478



## FAIRE FACE À L'AGRESSIVITÉ

Le mot « agressivité » vient du latin *aggredior*, qui signifie « aller vers ».  
L'agressivité est une pulsion qui contribue à la survie de l'espèce. Elle nous pousse à nous protéger des dangers et à nous mobiliser pour atteindre nos objectifs. Puisqu'elle est naturelle, l'agressivité n'est donc ni un bien, ni un mal. C'est la manière de l'exprimer et de la gérer qui sera constructive (limites exprimées de manière socialement acceptable) ou destructrice (agression physique ou verbale).

Formation :  
Faire face à  
l'agressivité  
p. 52

Lors de cette conférence, les participants entreverront des outils pour :

- Comprendre l'agressivité et ses sources.
- Détecter l'agressivité en soi et chez l'interlocuteur.
- Faire face à l'agressivité.

### Infos

<b>avec</b>	Christelle Lacour
<b>Mardi :</b>	13 janvier 2015 - 19h30
<b>Lieu :</b>	Université de Paix
<b>Prix d'entrée :</b>	7 euros
<b>Prix pour les moins de 26 ans :</b>	5 euros
<b>Référence :</b>	1502

article  
27

## SAVOIR DIRE NON

Vous éprouvez parfois des difficultés à DIRE NON ? Lorsque vous refusez quelque chose, vous vous sentez coupable ou mal à l'aise ? Vous êtes débordé et très sollicité par votre entourage privé ou professionnel ?

Formation :  
Dire Non  
p. 40

L'objectif de cette conférence sera de découvrir des techniques permettant de :

- Se préparer à mettre ses limites, en dépassant les résistances personnelles à refuser.
- Clarifier le désaccord avec le corps et le discours.
- Dire non de façon efficace : négocier, ne pas négocier, ne pas répondre de suite ou ne pas répondre du tout.

### Infos

<b>avec</b>	Christelle Lacour
<b>Mardi :</b>	10 février 2015 - 19h30
<b>Lieu :</b>	Université de Paix
<b>Prix d'entrée :</b>	7 euros
<b>Prix pour les moins de 26 ans :</b>	5 euros
<b>Référence :</b>	1512

article  
27

Découvrez les thèmes de formation et la méthodologie de l'Université de Paix en participant à des ateliers gratuits :

- Le 25 août 2014 : 4 workshops pour vivre et expérimenter quelques activités et ainsi agrandir votre boîte à outils
- le 21 novembre 2014 : tables rondes en matinée et ateliers pratiques l'après-midi pour tester des techniques relatives à la gestion de conflits. Des moments culturels seront également proposés.

> Plus d'informations : [www.universitedepaix.be](http://www.universitedepaix.be)

## GRAINES DE MÉDIATEURS

Semaine du  
16>20/03/15  
dédiée à cet  
outil.

> Programme  
complet  
sur simple  
demande:

info@universitedepaix.be

Se sentir bien au sein de la classe et de l'école est un préalable, parfois sous-estimé, à tout apprentissage.

Ne pas tenir compte de la dynamique du groupe, ne rien envisager – ou trop peu – pour travailler la cohésion du groupe, pour initier à la résolution positive des conflits, pour mettre en place un cadre clair et annoncé, risque de laisser la place à des phénomènes de bouc émissaire, à la constitution de groupes qui s'affrontent, à la gestion épuisante et stérile de conflits récurrents, à l'apparition de faits de violence.

Durant la conférence, Cathy Van Dorslaer partagera son expérience d'implantation du programme « *Graines de médiateurs* » dans de nombreuses écoles et classes de l'enseignement maternel et primaire.

L'occasion de découvrir la méthodologie propre au programme et des activités permettant aux enfants (et à leur enseignant) de :

- Mieux vivre ensemble et coopérer
- Prendre conscience de leur attitude au sein du groupe et de ses conséquences
- S'initier à la Communication Non Violente
- S'initier à la négociation et à la médiation pour résoudre les conflits

L'occasion, également, de prendre conscience des répercussions profondes et bénéfiques de l'implantation du programme « *Graines de médiateurs* » au sein d'un établissement : cohésion de l'équipe, meilleure communication avec les élèves, les collègues et les parents, réaménagement des différents lieux de vie (classe, cour de récréation, réfectoire,...), réflexion sur les règles et les conséquences en cas de non-application.

Des explications, des photos, des vidéos, la présentation d'outils et d'une large bibliographie permettront aux participants de faire, s'ils le souhaitent, leurs premiers pas dans une méthode novatrice et efficace.

Infos

<b>avec</b>	Cathy Van Dorslaer
<b>Mardi :</b>	17 mars 2015 - 19h30
<b>Lieu :</b>	Université de Paix
<b>Prix d'entrée :</b>	10 euros
<b>Prix pour les moins de 26 ans :</b>	5 euros
<b>Référence :</b>	1522

article  
27

## LES ENFANTS SONT DES PERSONNES ... ET LES PARENTS AUSSI !

*Repères pour une éducation bienveillante et positive*

Respect, bienveillance, coopération font partie des repères éducatifs de nombreux parents d'aujourd'hui. Et pourtant... parfois, malgré bien des efforts, c'est le stress qui domine.

Comment les enfants ont le don de faire réagir les parents plus fortement que souhaité? Quels sont ces siphons à énergie qui empêchent le parent de réagir de manière constructive et bienveillante avec les enfants ?

Sur quels leviers pouvons-nous compter pour améliorer la relation en famille ?

Infos

<b>avec</b>	Marie-Noëlle de Theux-Heymans
<b>Mardi :</b>	28 avril 2015 - 19h30
<b>Lieu :</b>	Université de Paix
<b>Prix d'entrée :</b>	10 euros
<b>Prix pour les moins de 26 ans :</b>	7 euros
<b>Référence :</b>	1527

## SE PARLER ET SE COMPRENDRE AVEC LA PROCESS COM® DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE COMMUNICATION

Le succès de nos relations dépend de la qualité de notre communication.

En avons-nous toujours pleinement conscience ?

La Process Communication ® (PCM®) est un modèle immédiatement opérationnel qui permet de développer une communication efficace. Il prend en compte la spécificité de chacun et permet de donner le meilleur de soi-même, même dans les situations de conflits d'intérêt. Être formé à la Process Com® permet ainsi de fluidifier la communication au travail, à l'école, mais aussi avec les partenaires ou dans la vie privée.

Concrètement, ce modèle permet d'identifier le canal de communication le plus approprié en tenant compte des préférences naturelles des interlocuteurs. Ce modèle, pratique, ne nécessite pas d'apprentissages longs et fastidieux. La PCM® permet, notamment, d'être capable de :

- se reconnaître parmi les six types de personnalité présentés
- prendre conscience de leur style préférentiel de communication
- apprendre de nouvelles façons de parler afin de devenir en quelque sorte « polyglottes » ... pour se faire comprendre de tous.

*Plus de 850.000 personnes utilisent la PCM® de par le monde. Cette conférence se veut une introduction au modèle PCM® développé par Taibi Kalher avec le soutien de la NASA.*



> détails

[www.universitedepaix.be](http://www.universitedepaix.be)

### Infos

<b>avec</b>	Anne Dumont
<b>Mardi :</b>	12 mai 2015 - 19h30
<b>Lieu :</b>	Université de Paix
<b>Prix d'entrée :</b>	10 euros
<b>Prix pour les moins de 26 ans :</b>	7 euros
<b>Référence :</b>	1531

### ATELIER PHILO : « PEUT-ON TOUT COMMUNIQUER ? »

L'atelier philo de l'Université de Paix offre un espace de rencontre et de discussion convivial sur un thème en lien avec la gestion de conflits, les relations humaines et la communication.

Dans cet atelier, des éléments d'éthique communicationnelle serviront d'éclairages et de pistes pour accompagner le partage des réflexions de chacun.

Sur base de supports variés (citations, extraits de textes, caricatures...), les participants pourront développer leur point de vue et approfondir le questionnement : quels sont les critères moraux pour juger de ce qui peut être communiqué ? Est-il bon de tout dire ? Le mensonge ou la dissimulation peuvent-ils être justifiés ? En quoi ces questions ont-elles du sens, en regard de nos relations au quotidien ? Qu'en pensez-vous ?

Il s'agit de philosophie appliquée : l'animateur s'assure de la bonne circulation de la parole, de questionner et de conceptualiser les éléments utiles au déroulement de l'activité, en lien avec des références philosophiques.

### Infos

<b>avec</b>	Julien Lecomte
<b>Mardi :</b>	9 juin 2015 - 19h30
<b>Lieu :</b>	Université de Paix
<b>Prix d'entrée :</b>	5 euros
<b>Prix pour les moins de 26 ans :</b>	gratuit
<b>Référence :</b>	1538

article  
27