

Université de Paix

ASBL



bpost

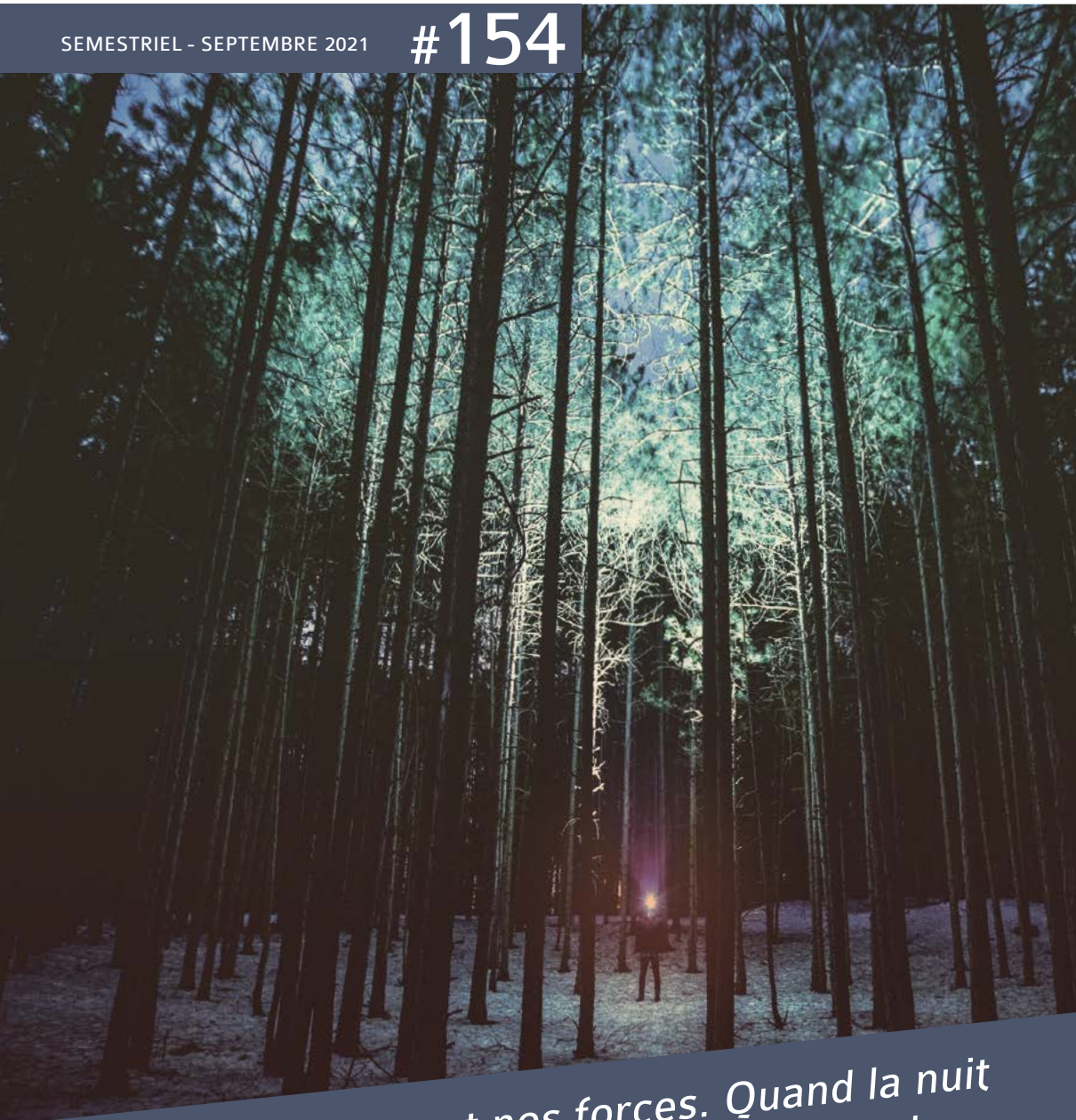
PB-PP | B-07583

BELGIE(N) - BELGIQUE

P900090 - Bureau de dépôt : Namur Masspost

SEMESTRIEL - SEPTEMBRE 2021

#154



« Les souvenirs sont nos forces. Quand la nuit essaie de revenir, il faut allumer les grandes dates, comme on allume des flambeaux »

Edito : La revue change de périodicité !

Chères lectrices, chers lecteurs,
Notre revue périodique (notre « trimestriel », comme nous avons pris l'habitude de l'appeler entre nous) change désormais de périodicité. En vue de rationaliser notre communication et compte tenu de l'audience et des retours précédemment glanés à propos de la revue, nous avons choisi de la diffuser à un rythme semestriel, c'est-à-dire à raison de deux numéros par an (au lieu de quatre, actuellement). En parallèle, grâce à notre collègue Thibault, nous produisons davantage de supports visuels, comme des capsules vidéo par exemple. Vous continuerez à recevoir de nos nouvelles dans votre boîte aux lettres en mars (revue), en juin (catalogue – agenda d'activités), en septembre (revue) et en décembre (lettre et/ou carte de vœux). Pour ne rien rater de nos événements, activités et publications, nous vous invitons à vous (ré) inscrire à notre newsletter sur www.universitedepaix.org et à consulter régulièrement ce site web ! Vous pouvez également y retrouver de nombreuses ressources et réflexions de fond précédemment publiées, accessibles gratuitement. La revue se veut donc désormais davantage complémentaire aux autres supports de communication. Elle reprend désormais plus d'informations sur nos activités à venir. Dans ce numéro, vous trouverez également un article pour se reconnaître des qualités à l'aide du « quadrant d'Ofman », ainsi que des témoignages. Nous vous en souhaitons une bonne lecture !

« Les souvenirs sont nos forces. Quand la nuit essaie de revenir, il faut allumer les grandes dates, comme on allume des flambeaux ». – Victor Hugo

Je me souviens de mon arrivée à l'Université de Paix, en tant que Chargé de communication, en 2010. Mon premier emploi. J'estime toujours avoir eu beaucoup de chance de pouvoir saisir cette opportunité de contribuer à l'action de l'asbl. Christine, ma collègue directe, était responsable de cette revue qui comptait déjà près de 100 numéros. Quelques années plus tard, elle m'a passé le flambeau, ce qui lui a permis de se consacrer davantage à d'autres tâches. C'est avec joie que j'ai entrepris de vous informer au mieux à propos de la vie et des réflexions de l'association, tant à travers une communication de nos actions que par des articles de fond. Diana, la graphiste de la COJ, nous épaula dans ce travail en soignant l'aspect visuel de cette publication. Aujourd'hui, je passe le flambeau à mon tour au niveau de la communication, pour me consacrer davantage aux formations que j'ai le plaisir d'animer au sein du pôle pédagogique de l'institution. Il est fort vraisemblable que je continuerai à contribuer dans cette revue pour y partager des ressources à l'avenir. Et en même temps, ce que tout ceci me fait voir, c'est que le projet de l'Université de Paix continue à évoluer, de personnes à personnes qui se passent le flambeau. Nous œuvrons à quelque chose qui nous dépasse et nous pouvons compter sur celles et ceux qui nous ont précédé et celles et ceux qui prennent notre relais, ainsi que celles et ceux qui, comme vous, continuent à nous soutenir et à apprécier notre travail au fil du temps. Je tiens à profiter de ce qui est sans doute mon dernier édito en tant que responsable attiré de la revue pour témoigner de toute ma gratitude envers ces personnes qui m'ont fait confiance, envers celles qui assurent aujourd'hui la communication et en qui j'ai pleine confiance, et enfin envers vous, lectrices et lecteurs, sympathisantes et sympathisants fidèles de l'Université de Paix, qui contribuez ce que projet puisse perdurer encore et encore.

Julien Lecomte

Sommaire

ARTICLES

- Quoi de neuf à l'Université de Paix durant cette année sous covid ? **3**
Et si on se reconnaissait des qualités ? **7**
Le quadrant d'Ofman. **7**

- Le Certificat vécu par vous : témoignages de participantes **8**

FICHES OUTILS **10**

FORMATIONS LONGUES **12**

AGENDA

- Formations, conférences et ateliers des mois à venir **14**

Les articles publiés n'engagent que leurs auteurs respectifs.

Publié avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Semestriel n°154 de l'Université de Paix

Bd du Nord, 4 - 5000 Namur

Éditeur responsable :
Isabelle Brouillard

Rédacteurs :
Frédérique Charlier, Julien Lecomte,
Thibault Matthieu, Evelyne Somville
Almudena Vaquerizo Gilsanz.

Imprimeur :
Mediascreen

Graphisme :
Diana Lucic (COJ)

Photo de couverture :
Free-photos/Pixabay/CCO (modifié)





Quoi de neuf à l'Université de Paix durant cette année sous covid ?

DES INTERVENTIONS PAR ÉCRANS INTERPOSÉS :
COMMENT ÊTRE MÉDIATEUR EN VISIOCONFÉRENCE ?

Par **Almudena Vaquerizo Gilsanz**

Cette année j'ai pu découvrir l'écoute, le vivre ensemble, la formation, la médiation et les interventions en ligne.

Pendant le premier confinement, une envie de partager des outils pour mieux vivre ensemble m'est venue. Alors que nous sommes confinés toute la journée avec des proches et que le risque de prise de tête augmente sans trop d'échappatoire pour aller prendre l'air, cela me semblait important de montrer comment on peut communiquer dans ce contexte. J'avais envie à travers l'écran, de dire que j'étais là, que l'Université de Paix était là... Un matin j'ai pris deux chaussettes en guise de marionnettes pour parler du « message clair », un outil d'assertivité, à travers une capsule vidéo...

Ensuite il y a eu des interventions entre médiateurs prévues, annulées... Et si je les tentais en visioconférence ? Le succès était à la clé, la demande se faisait sentir au vu de la vitesse des inscriptions. Des questions autour de comment continuer à accompagner les personnes en conflit malgré le confinement ont été partagées : comment assurer la confidentialité, comment rester neutre ou monter notre écoute et rester en lien à travers la caméra, bref comment être médiateur en visioconférence ? Les échanges, les partages d'outils et expériences étaient, comme à chaque intervention, riches pour nous tous.

DES GROUPES DE PRATIQUE CNV EN LIGNE

Par **Evelyne Somville**

« *La Communication Non Violente (CNV) à l'Université de Paix : quoi de neuf ?* » Notre collègue, Claire Struelens, qui portait le volet de la CNV depuis un paquet d'années, a pris sa retraite au mois de mai 2019.

J'ai eu l'opportunité de « reprendre le flambeau » de Claire pour continuer à partager les outils de la Communication Nonviolente à l'Université de Paix, en tant que « nouvelle recrue » en 2020 ! Pour ce faire, j'ai entamé le parcours de certification en CNV, épaulée par Jean-François Lecoq, mon « référent » dans l'aventure.

J'anime un groupe de pratique en ligne depuis le mois de janvier 2021. Celui-ci a lieu un fois par mois et s'adresse aux personnes qui ont au minimum suivi une Introduction à la Communication Non Violente. Pour l'instant, le groupe est constitué de 12 personnes.

DEUX CERTIFICATS EN GESTION DE CONFLITS INTERPERSONNELS HYBRIDES EN 2019-2020 ET 2020-2021

Par **Julien Lecomte**

Le Certificat en gestion des conflits interpersonnels est un « grand classique » de l'Université de Paix. D'année en année, celui-ci a été peaufiné sur base des expériences, des retours de terrain et des nouveaux contenus apportés par les formateurs et formatrices de l'asbl. En 2019-2020 et en 2020-2021, comment les modules de cette formation ont-ils été impactés par la pandémie ?

Des reports, pour commencer

Au tout début de l'épidémie en Belgique, nous ne savions pas trop à quoi nous attendre, et la sécurité et le bien-être de nos participantes et participants étaient nos premières priorités. Nous ne savions pas combien de temps cela allait durer, et nous ne souhaitions prendre aucun risque d'un point de vue sanitaire. Nous avons donc reporté les modules de mars (initialement prévu « en résidentiel », c'est-à-dire en séjour dormant), d'avril, de mai et de juin. Afin de maintenir le lien avec les participantes et participants, une compensation de ces reports a été programmée fin août, à distance. Nous en avons profité pour réactiver les connaissances, et surtout pour « faire du lien » sachant que la cohésion de groupe est importante, d'autant plus dans un processus de 9 fois 2 journées de formation.

En septembre, deux Certificats en parallèle

En septembre 2020, la situation sanitaire s'est éclaircie. Nous avons décidé alors d'organiser des sessions « en présentiel », en veillant au respect de toutes les règles (distanciation >1,5 m, port du masque, mise à disposition de gel hydroalcoolique, etc.). Pour ce faire, nous avons loué des salles plus grandes que celles dans lesquelles nous organisons actuellement nos formations. Le groupe 2019-2020 a de ce fait pu vivre deux formations en chair et en os. En parallèle, le groupe 2020-2021 a entamé son parcours. Les participantes et participants se sont alors inscrites et inscrits « en connaissance de cause ».

Fin 2020, le passage à distance

Les règles sanitaires se sont de nouveau durcies lors des derniers mois de 2020. De nouveau, il nous était hors de question de prendre des risques pour nous ou pour les participantes et participants. En revanche, cette fois, la situation était différente. Premièrement, l'Université de Paix a pu mettre en place des solutions « en distanciel » satisfaisantes du point de vue des personnes formées. Nous avons mis en place des solutions pédagogiques de manière progressive, nous les avons expérimentées et éprouvées. Nous étions mieux préparés à cette éventualité. Deuxièmement, pour le groupe 2019-2020, nous avons reporté autant que possible les formations, montrant notre volonté profonde de maintenir le dispositif dans le format prévu. En termes de ressources (financières et humaines), cela a engendré de sérieuses conséquences pour l'institution, étant donné que ces reports ont engendré un surplus de travail en fin d'année, et donc une impossibilité de s'investir dans d'autres activités. Troisièmement, pour le groupe 2020-2021, ces gens se sont inscrits en s'avant très bien que le distanciel ferait vraisemblablement partie des options. Depuis cette période, nous avons proposé plusieurs modules à distance.

Les richesses du Certificat

Parmi les richesses du Certificat, il y a la diversité de formatrices et formateurs, et la diversité des participantes et participants. Cette formation, c'est un laboratoire, dans lequel chaque personne peut s'investir et expérimenter de manière sécurisée et bienveillante. Même à distance, les tempéraments de chacune et chacun ont coloré la formation de différentes manières. À l'Université de Paix, nous ne nous limitons pas aux outils techniques : ceux-ci sont réfléchis, pratiqués et très régulièrement évalués entre pairs. Tous ces moments d'échanges entre collègues ont permis, il nous semble, de maintenir la qualité d'un « produit phare » comme celui-ci.

L'UNIVERSITÉ DE PAIX AU FORMAT 2.0

Par **Thibault Matthieu** et **Julien Lecomte**

Comme de nombreux autres secteurs, l'Université de Paix n'a pas échappé à la crise du coronavirus. Nous avons été contraints de nous réinventer, d'adapter nos outils, nos supports d'enseignement et de communication. Les formations ont été adaptées en format 2.0 notamment grâce au programme Zoom.



Afin de faciliter les formations en ligne et que l'utilisation de Zoom ne

soit pas un frein pour les participants, des **tutoriels** ont été réalisés sous forme de capsules vidéo afin d'expliquer les bases du programme et comment résoudre des problèmes courants sur la plateforme.

De plus, au bureau, un studio vidéo a été aménagé afin de donner un cachet « professionnel » aux activités proposées en ligne pour les formateurs qui le souhaitent.

Sous-titrage des capsules vidéo KiVa UP

Après un investissement pour du matériel professionnel, nous devions normalement réaliser des capsules vidéo dans le cadre du programme KiVa UP. Ces capsules, qui devaient suivre le canevas de la Finlande, devaient être tournées dans une école.

Le problème qui est survenu et qui a empêché le bon déroulement de ces tournages n'est autre que la crise du coronavirus. Les écoles en « code rouge » ne pouvaient malheureusement pas nous accueillir. Nous nous sommes donc retrouvés contraints de revoir nos plans pour les capsules vidéo car la date butoir imposée par la Finlande approchait. Faute de matière première, la décision a donc été, pour cette dizaine de capsules vidéo, de sous-titrer les versions existantes. Les prochaines capsules concernant KiVa où même d'autres programmes, mais qui ne possèdent pas de deadline, sont donc postposées jusqu'à un rétablissement de la situation sanitaire ou un allègement de celle-ci.

La communication du programme KiVa

La communication autour du programme KiVa a démarré dès l'entrée en fonction du chargé de communication prévu à cet effet. La première étape a été de mettre à jour les pages web et de créer de nombreux hyperliens afin de lier les informations et faciliter la recherche des gens (mises à jour qui se font toujours actuellement en fonction de l'avancée du programme).

La question des différents supports de communication s'est posée ensuite. Actuellement, les affiches, les capsules vidéo « avec deadline », les gilets fluos, la newsletter et le guide pour les parents, un webinar de présentation et des communications sur Facebook et via la newsletter ont été réalisés. De nombreuses autres tâches comme l'impression des supports didactiques, la création d'une communauté, l'amélioration de l'intranet, la création de divers dépliants... arriveront en début d'année 2021 ou dans le courant de l'année.

Nouveau site Internet

En 2020, l'Université de Paix a mis en ligne un site Internet complètement relooké et refondu. Cette initiative n'est pas une conséquence du covid, mais elle est tombée à pic dans un contexte dans lequel il nous semblait particulièrement important de continuer à maintenir une présence et à informer nos sympathisantes et sympathisants.

Le site se veut plus intuitif et son design a été entièrement rafraîchi.

Il est également en lien direct avec notre base de données, ce qui permet un gain d'efficacité dans le traitement administratif des données (notamment des inscriptions aux formations, de la facturation, des demandes d'interventions, etc.), entre autres au niveau du secrétariat.



L'UNIVERSITÉ DE PAIX, PLUS QUE JAMAIS, À L'HEURE DES PARTENARIATS DURABLES

Par **Frédérique Charlier**

Depuis 60 ans, les activités de l'Université de Paix s'inscrivent dans la pluralité et reposent sur une étroite collaboration avec les acteurs de terrain en Fédération Wallonie Bruxelles : enfants, jeunes et équipes éducatives dans ou en dehors des écoles, tous réseaux confondus, COJ, acteurs du monde associatif, Communauté française, partenaires institutionnels, ONE, CeCafoc, APef...

En 2020, plus que jamais, l'UP a évolué dans cet écosystème en constante mutation et inscrit sa vision stratégique à long terme dans le cadre des **Objectifs de Développement Durable** des Nations Unies à l'horizon 2030.

Parmi ceux-ci, l'UP souhaite notamment continuer à contribuer au **bien-être** à l'école et plus largement dans notre société (ODD 3), à une **éducation de qualité** en développant, dès la maternelle, le socle nécessaire à un apprentissage actif et des relations harmonieuses (ODD 4), à **réduire les inégalités** en incluant **tous** les jeunes dans ses initiatives et dans leur développement (ODD 5 et 10), à apprendre plus largement encore la **gestion positive des conflits** pour le partage d'un même monde, plus pacifique (ODD 16) et enfin à constamment **tisser des liens** (ODD 17).

Ces **liens et partenariats** permettent d'élargir et d'**enrichir** nos réflexions, de les **partager** plus largement et de les **pérenniser**.

En 2020, l'évolution constante de l'UP s'est traduite notamment par de nouvelles collaborations avec les partenaires suivants :

- KiVa Finlande : cette collaboration permettra aux écoles de FWB de bénéficier du programme de prévention et de gestion du harcèlement scolaire développé par l'Université de Turku. Des formateurs de l'UP y ont été formés, ont œuvré à son adaptation à la réalité de la FWB et mis sur pied un dispositif de recherche scientifique destiné à mesurer son impact sur le bien-être à l'école ;
- Action Media Jeunes (ACMJ) : avec ACMJ, l'UP a développé en 2020 un outil très complet et innovant destiné à développer l'esprit critique des jeunes, notamment face à la pléthore d'informations disponibles sur les réseaux sociaux. Un outil disponible gratuitement en ligne et accessible à tous ! Découvrez-le ici : youtu.be/fLaOYzqEMCK
- BeEducation : Be education est un réseau d'acteurs de changement engagés pour améliorer l'enseignement et favoriser la réussite de chaque élève en Belgique. Ce réseau met les différents acteurs de l'éducation en lien et leur permet ainsi de conjuguer leurs forces pour une meilleure coordination des initiatives et un plus grand impact
- The Shift
- TENZ
- RPH

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

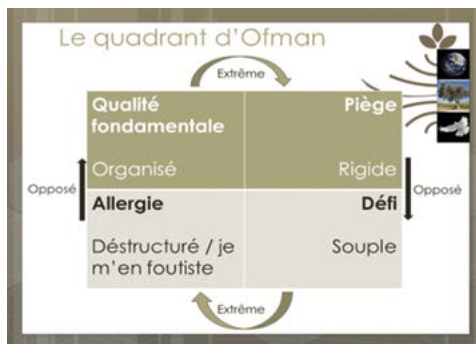


Et si on se reconnaissait des qualités ?

Grâce à la technique dite du « quadrant d'Ofman », du nom de son concepteur, nous pouvons identifier des qualités chez soi ou chez autrui. C'est une belle méthode pour percevoir nos forces derrière ce que nous percevons comme des défauts, ou les enseignements que peuvent nous donner les personnes qui nous agacent.

Déjà dans l'Antiquité, Aristote avait compris que les vertus ne correspondaient pas à l'absence de défauts, mais qu'il était question d'une forme de « juste milieu » entre des extrêmes. Le courage est dans le juste milieu entre la témérité et la lâcheté. L'humilité se situe entre la vantardise et le mépris de soi... Etc.

Ofman part lui aussi du constat que nos « défauts » se situent à des extrêmes et théorise son quadrant de la sorte :



Nos pièges et nos allergies sont donc des excès de quelque chose de chouette.

Ainsi, le piège d'une personne « déterminée » est de se montrer « obstinée » (détermination poussée à l'extrême). Son défi est de gagner en souplesse (opposé de l'obstination), en « laisser aller ». À l'extrême, une personne souple dans toutes les circonstances peut être « molle », ce qui est ici à entendre comme l'opposé de la détermination.

Chaque quadrant est unique et dépend de ce que nous mettons derrière les mots. Ce qui est intéressant, c'est qu'il s'agit d'un outil qui aide à voir des qualités (et des défis) derrière nos défauts (nos pièges) ou ceux que nous percevons chez les autres (nos allergies). Votre collègue vous agace parce qu'il n'est pas ponctuel (allergie : retardataire) ? C'est peut-être l'opposé d'une qualité chez vous (qualité fondamentale : ponctualité) et également l'extrême d'un défi de lâcher prise (ne pas se soucier du temps ou faire les choses quand on en a l'envie), par exemple. Il vous est reproché d'être impulsif ou impulsive, de prendre les choses trop à cœur ? C'est potentiellement l'extrême d'une qualité de sensibilité, et peut-être d'empathie. Vous ne comprenez pas les personnes qui ne parlent que d'elles (égocentriques) ? Elles ont sans doute des choses à vous apprendre en termes d'affirmation de soi, et elles vous reflètent vos capacités d'écoute et de prise en compte d'autrui... Pour Ofman, notre challenge est de continuer à nourrir nos qualités fondamentales tout en ne tombant pas dans nos pièges, et donc en explorant aussi nos défis. Dans un premier temps, il peut être agréable de se donner un peu de bienveillance en reconnaissant que derrière ce que nous voudrions changer (chez soi ou chez l'autre), il y a aussi de belles qualités... ■

QUALITÉ FONDAMENTALE

= Qualité qui renvoie à un fonctionnement (positif) chez moi, par lequel je me caractérise

PIÈGE

= Qualité poussée à l'extrême, à l'excès
= Quelque chose que l'on me reproche, que je considère comme un défaut

ALLERGIE

= Opposé de la qualité fondamentale
= Défi / challenge poussé à l'extrême, à l'excès
= Quelque chose qui m'insupporte chez autrui

DÉFI / CHALLENGE

= Opposé du piège
= Quelque chose que je peux développer chez moi
= Qualité que je peux percevoir chez autrui, mais qui me manque



Le Certificat vécu par vous : témoignages de participantes

Découvrez ci-dessous une sélection de témoignages de participantes au Certificat en gestion de conflits 2020-2021

Élodie L. : « À ce besoin d'être écoutée, s'ajoute également la peur du jugement de l'autre. Je me réprime parfois à oser m'affirmer, à donner mon opinion car je fais des projections sur ce que mon interlocuteur pourrait penser ou sur ce qui pourrait arriver. La mise en pratique dans laquelle nous devons écrire 5 personnes face à qui j'avais généralement du mal à m'affirmer, m'a ouvert les yeux sur mes croyances bloquantes. Grâce à cela, j'ai pris conscience que mon avis compte autant que celui de l'autre, qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réflexions mais que l'important est de pouvoir en discuter et que je puisse appuyer mon avis par des arguments. En effet, il m'arrive souvent de donner de la légitimité ou une forme d'autorité aux autres qui n'est en fait que le reflet de ma propre pensée. »

« Ce que j'ai remarqué au cours de mon parcours c'est le développement de l'expression de mon ressenti notamment par rapport à mon compagnon. Comme le dicton le souligne, « il y a assez d'amour que pour m'autoriser à être honnête ». J'ai remarqué qu'à trop vouloir préserver ma relation, sur le long terme, cela pouvait devenir problématique. Désormais, même si je n'exprime pas directement mon ressenti car mon émotion est trop intense, j'ose l'exprimer à froid, à un autre moment. L'analyse de mon baromètre émotionnel est dans ces moments-là, des plus importants. »

« Enfin, pour terminer cette prise de recul par rapport à mon parcours au sein de ce certificat, je parlerais de l'introduction à la médiation comme le thème qui m'a donné envie de poursuivre mon enrichissement personnel et l'acquisition de nouvelles compétences. Les apports théoriques et les mises en pratique m'ont beaucoup fait réfléchir sur ma pratique professionnelle, sur mes attitudes, sur mon positionnement lorsque je suis en entretien, les formulations de mes questions, la reformulation, l'importance de l'écoute... Tout cela m'a donné le sentiment que j'avais enfin trouvé ma voie. »

Caroline M. : « En terminant ce certificat en gestion de conflits interpersonnels, je suis riche d'une besace remplie d'outils qu'il me plaît d'utiliser (bien ou mal, je ne me pose plus la question, j'essaie) mais aussi de partager autours de moi. Je suis également riche de tous ces échanges bienveillants avec ce formidable groupe. J'ai soif de continuer à apprendre et d'aller plus loin. Ces 9 mois de cheminement m'ont donné envie de creuser les thématiques de la motivation et de l'accompagnement au changement pour les mettre en liens avec mes accompagnements de professionnel.le.s et de demandeur.euse.s d'emploi.

Mais avant d'aller plus loin, je veux prendre du temps pour moi, pour me laisser expérimenter et « asseoir » les acquis de ces 9 Week-End de certifié dans ce que j'ai l'habitude d'appeler la « vraie vie ». Sans me mettre la pression j'ai envie de développer patiemment mon intelligence émotionnelle et mon assertivité afin d'« agir » plus souvent « en conscience » plutôt que de « réagir » au quart de tour.

Chouette, un conflit... Je n'en suis pas encore là, mais c'est sur la bonne voie !

Yzé N. : « Lors du weekend sur les émotions et l'écoute, je me suis sentie comme un poisson dans l'eau dans les exercices d'écoute active et de reformulation. Je me suis trouvée à ma place, dans un rôle qui me convenait et m'enthousiasmait : être pleinement connectée à l'autre, à travers une écoute bienveillante et empathique. J'ai beaucoup aimé expérimenter la puissance de l'écoute et son côté thérapeutique immense... Et la phrase du weekend CNV « un besoin a plus besoin d'être reconnu que satisfait » a résonné en moi de façon très forte. Avant, quand quelqu'un venait se confier à moi, j'avais tendance à donner des conseils, à vouloir trouver des solutions. Je sais aujourd'hui que, malgré mes bonnes intentions, cette pratique est inappropriée voire risquée. Aujourd'hui, et notamment grâce au weekend sur la médiation, je me rends compte que la solution vient des gens eux-mêmes, que le plus important, c'est de les écouter et de les encourager, notamment par la reformulation, à identifier ce qui pose problème. La solution sera d'autant plus adaptée à chacun qu'elle vient de lui-même. »

Aurélie V. : « À la relecture de ce parcours, un élément me frappe particulièrement et me semble être un peu le fil rouge de cette certification : la reconnexion à ses besoins. En l'écrivant, je fais le lien avec la pyramide de Maslow et ce qui nous est enseigné à notre premier cours de psychologie à l'École Normale. Cela me semble tellement évident ! L'absence de réponse à ses propres besoins crée une frustration qui elle-même peut générer du conflit.

À chaque module, parfois subtilement, parfois plus franchement, les besoins ont été questionnés. Ce parcours à l'Université de Paix m'a permis de me reconnecter à moi-même, à celle que je suis, à mes besoins profonds pour être davantage disponible et dans l'écoute aux autres. J'ai compris un certain nombre de subtilités qui nous donnent à chaque fois une information sur nous-même ou sur l'autre. De l'importance de questionner ce qui nous trouble ou nous interpelle, de l'importance de la posture que l'on adopte, de l'importance de notre objectif ou celui de l'autre, de l'importance de ce qui se joue, de la communication qui est une danse qui peut être plus ou moins harmonieuse, plus ou moins fluide selon la compréhension que j'en ai. Je suis sincèrement reconnaissante d'avoir eu la chance de participer à cette formation. Le chemin est encore long et l'appropriation pleine et naturelle des outils me demandera de les pratiquer régulièrement. Ce sera mon engagement pour l'avenir. »

CGCI



attitudes en

CONFLIT

naît d'une

OPPOSITION

son mode de

RÉSOLUTION

Conséquences
à ± long termes

est + ou -

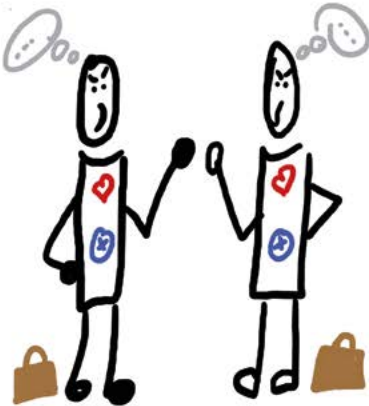


L'OBJET du conflit

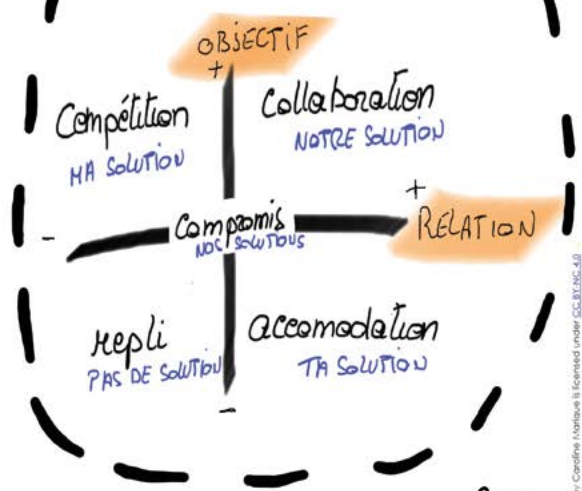
Ce sur quoi on est d'accord de ne pas être d'accord

5 attitudes en conflit

Selon THOMAS et KILMANN



JE VEUX ... JE VEUX



Coram

This work by Coram is licensed under CC BY-NC-SA 4.0



CROYANCES LIMITANTES

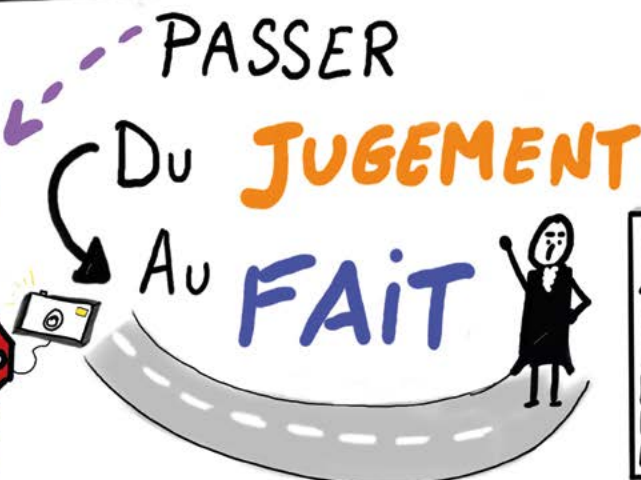
je dors... si faut...

PRENDRE
CONSCIENCE

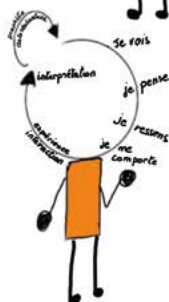
DES

ETIQUETTES

que nous posons



avisé de faire ton **KOURILSKY!**



CONTRE-ETIQUETTES

MULTIPLIER
Les 

LE QUADRANT D'OFMANN

qualité	défi
allegrie	piège

RECADRAGE
de **SENS**
ou de
CONTEXTE

Corom

Focus sur les formations longues



Chaque année, l'Université de Paix vous propose des formations longues en gestion positive des conflits (reconnues par le Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles). Ces formations sont à la fois complètes et ciblées. Une attention particulière est accordée au suivi individuel et à la dynamique du groupe, la participation active aux modules demande une certaine implication.

Les détails des sessions, objectifs, méthodologie, modalités d'inscription et prix sont disponibles sur notre site : <https://www.universitedepaix.org/formations-longues/>

CERTIFICAT EN GESTION POSITIVE DES CONFLITS INTERPERSONNELS

9 sessions
18 journées de formation
110 heures

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 participant.e dispose d'outils cohérents et complets.

CONCRÈTEMENT :

- 9 modules de formation, en week-end. Un syllabus est remis lors de chaque session
- Groupe de 18 personnes maximum (La composition n'est pas modifiée par l'Université de Paix durant l'exercice.)
- Accompagnement individuel par un retour sur les travaux demandés
- Entretien individuel en fin de formation

SESSIONS :

1 *Comprendre et expérimenter nos attitudes en conflit*

WE 30 & 31 octobre 2021 - Formateur : Frédéric Billiard

2 *Agir sur nos croyances limitantes*

WE 20 & 21 novembre 2021 - Formateur : Frédéric Duponcheel

3 *Accueillir les émotions et pratiquer l'écoute*

WE 18 & 19 décembre 2021 - Formatrice : Guénaëlle Culot

4 *Sensibilisation à la Communication Nonviolente*

WE 22 & 23 janvier 2022 - Formatrice : Evelyne Somville

5 *Pouvoir s'affirmer*

WE 12 & 13 février 2022 - Formatrice : Nathalie Ballade

6 *Le pouvoir et moi*

Du vendredi 18 mars (17h30) au dimanche 20 mars 2022 (16h00) - Formateur : François Bazier

7 *Pratique de négociation*

WE 23 & 24 avril 2022 - Formateur : François Bazier

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

WE 21 & 22 mai 2022 - Formatrice : Almudena Vaquerizo Gilsanz

9 *Training*

WE 18 & 19 juin 2022 - Formateur : Frédéric Billiard

L'ensemble des sessions se déroule les samedis et dimanches de 9h30 à 16h30 à l'Université de Paix, sauf la 6^e session (au mois de mars 2022) qui se déroulera au Centre culturel Marcel Hicter « La Marlagne » (Wépion) du vendredi 17h30 au dimanche 16h00.

La coordination est assurée par Julien Lecomte, présent à la totalité des sessions.

À savoir : cette formation ouvre le droit au congé éducation payé.

BREVET EN GESTION POSITIVE DES CONFLITS AVEC LES JEUNES

(5-17 ANS)

8 sessions

16,5 journées de formation

100 heures

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.

CONCRÈTEMENT :

- 8 modules de formation en semaine. Un syllabus est remis lors de chaque session
- Groupe de 12 à 18 personnes maximum (L'Université de Paix se réserve le droit d'exclure un.e participant.e de la formation si celui.celle-ci constitue un frein aux apprentissages du groupe).
- Accompagnement individuel par un retour sur les travaux demandés
- Entretiens individuels à mi-parcours et en fin de Brevet

SESSIONS :

- 1 Favoriser la cohésion dans un groupe de jeunes**
Jeudi 14 & vendredi 15 octobre 2021
Formateur : Frédéric Duponcheel
- 2 Attitudes en situation conflictuelle**
Jeudi 25 & vendredi 26 novembre 2021
Formatrice : Nathalie Ballade
- 3 Freins et leviers à la communication**
Jeudi 16 & vendredi 17 décembre 2021
Formatrice : Esther Alcalá Recuerda
- 4 Gestion des émotions**
Jeudi 27 & vendredi 28 janvier 2022
Formatrice : Guénaëlle Culot
- 5 Règles et sanctions**
Jeudi 17 & vendredi 18 février 2022
Formatrice : Julie Duelz
- 6 Négociation et médiation**
Jeudi 24 & vendredi 25 mars 2022
Formateur : Frédéric Billiard
- 7 Prévention et gestion du harcèlement**
Jeudi 21 & vendredi 22 avril 2022
Formateur : Alexandre Castanheira
- 8 Training**
Jeudi 19 & vendredi 20 mai 2022
Formatrice : Nathalie Ballade

L'ensemble des sessions se déroule les jeudis et vendredis de 9h30 à 16h30 à l'Université de Paix sauf la 1^{re} session (au mois d'octobre 2021) qui se déroulera au Centre l'Illon (Namur), le jeudi 14 octobre 2021 (de 9h30 à 18h30).

La coordination est assurée par Pascaline Gosuin, présente à la totalité des sessions.

À savoir : cette formation ouvre le droit au congé éducation payé.

Ce Brevet de formateurs est proposé tous les 2 ans, prochain cycle 2022-2023.

BREVET D'ANIMATEUR EN GESTION DE CONFLITS

(DANS DES GROUPES D'ENFANTS ET DE JEUNES 5-17 ANS)

5 sessions

10 journées de formation

6 animations & supervisions individuelles

78 heures

Le Brevet d'animateur en gestion de conflits est une **spécialisation** (ou approfondissement) du Brevet en gestion positive des conflits avec les enfants et les jeunes. La finalité du Brevet d'animateur est de pouvoir

transmettre des outils de prévention des conflits en créant un programme cohérent pour permettre à un groupe d'enfants/de jeunes d'acquérir les compétences de gestion de conflits. Questionner sa pratique d'animateur et travailler sa posture (le savoir être en lien avec les valeurs) seront au cœur de cette formation brevetante.

CONCRÈTEMENT :

- 5 modules de formation, en week-end
- Groupe de 8 à 12 personnes
- Observation de 2 animations sur le terrain
- Stage pratique dans un groupe d'enfants/jeunes entre les sessions (6 animations d'1h40)
- Observation d'une séance par un.e formateur.trice de l'Université de Paix
- Entretiens individuels

SESSIONS :

- 1 Techniques d'animation**
WE 23 & 24 octobre 2021
Formateur : Frédéric Billiard
- 2 Cadre**
WE 11 & 12 décembre 2021
Formateur : Alexandre Castanheira
- 3 Communication**
WE 5 & 6 février 2022
Formateur : Frédéric Duponcheel
- 4 Conflit**
WE 26 & 27 mars 2022
Formatrice : Nathalie Ballade
- 5 Régulation des tensions**
WE 14 et 15 mai 2022
Formatrice : Pascaline Gosuin

L'ensemble des sessions se déroule les samedis et dimanches de 9h30 à 16h30 à l'Université de Paix.

La coordination est assurée par Julie Duelz, présente à la totalité des sessions.

À savoir : cette formation ouvre le droit au congé éducation payé (sous réserve du renouvellement d'agrément).

Intéressé.e par nos Formations longues ?

Ne tardez pas ! Le nombre de places est limité.

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

Téléchargez notre agenda complet en ligne : www.universitedepaix.org/wp-content/uploads/2021/07/Agenda-Universite-de-Paix-2021_2022.pdf

REF	DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ	DATE	TYPE	SUR MESURE	LIEU	PARTENARIAT
SEPTEMBRE 2021						
334	Harcèlement entre jeunes : comprendre, identifier, agir	Lu 20, ma 21/09 & lu 4, ma 5/10	Formation	•	UP (Namur)	• CFM • FormAction
328	Introduction à la pleine conscience	Ma 21	Conférence		En ligne (salle Zoom)	
329	Introduction à la pleine conscience	Ma 28	Conférence		UP (Namur)	
228	Pratiquer l'écoute	Ma 28 & mer 29	Formation	•	UP (Namur)	• ONE (0-3 ans) • CFM • FormAction • PFV
335	Faire face à l'agressivité	Je 30/09 & ve 1/10	Formation	•	UP (Namur)	• ONE (3-12 ans) • CFM • FormAction
OCTOBRE 2021						
384	Graines de médiateurs pour les enfants de 3 à 6 ans	Ve 1, 8 & 22	Formation	•	Centre l'Illon (Namur)	• ONE (3-12 ans)
343	Développer l'estime de soi (4 matinées)	Mer 6, 20, 27/10 & 10/11	Formation	•	UP (Namur)	• CFM • FormAction
261	Atelier d'intervision pour superviseurs	Je 7	Intervision (Prérequis)		UP (Namur)	• CFM
344	Se protéger et prendre du recul	Lu 11 & ma 12	Formation	•	UP (Namur)	• CFM • FormAction • PFV
589	Malentendus dans la communication	Mer 13	Atelier		UP (Namur)	• CFM • UBMP
345	Développer l'estime de soi chez les adolescents	Lu 18 & ma 19	Formation	•	UP (Namur)	• FormAction
346	S'outiller pour animer des cercles de parole	Lu 18, ma 19/10 & ma 9/11	Formation	•	Centre l'Illon (Namur)	• FormAction
515	Atelier d'intervision pour et entre médiateurs	Mer 20	Intervision		En ligne (salle Zoom)	• CFM • UBMP
347	Règles et sanctions dans les groupes de jeunes	Lu 25 & ma 26	Formation	•	UP (Namur)	• ONE (3-12 ans) • FormAction
350	Réduire son stress et apprivoiser ses émotions par la pleine conscience (cycle en matinée)	Ma 26/10 & 2, 9, 16, 23, 30/11 & 3 (journée), 7, 14/12	Atelier	•	Centre l'Illon (Namur)	• CFM
351	Réduire son stress et apprivoiser ses émotions par la pleine conscience (cycle en soirée)	Ma 26/10 & 2, 9, 16, 23, 30/11 & 5 (journée), 7, 14/12	Atelier	•	UP (Namur)	• CFM
349	Dire Non	Je 28 & ve 29	Formation	•	Centre l'Illon (Namur)	• ONE (0-3 ans) • ONE (3-12 ans) • CFM • FormAction

REF	DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ	DATE	TYPE	SUR MESURE	LIEU	PARTENARIAT
NOVEMBRE 2021						
357	Mieux vivre ensemble	Lu 8 & ma 9	Formation	•	UP (Namur)	• ONE (3-12 ans)
352	Développer l'intelligence émotionnelle	Lu 15 & ma 16	Formation	•	UP (Namur)	• ONE (3-12 ans) • CFM • FormAction
* NEW *	555 Se situer sur l'Enneagramme pour mieux se connaître	Mer 17, 24	Formation		UP (Namur)	
544	La méthode CoResolve : un outil concret au service de la résolution des conflits au sein des groupes	Mer 17, 24/11 & 1/12	Formation	•	Centre l'Illon (Namur)	• CFM
353	Faire face à l'agressivité	Je 18 & ve 19	Formation	•	UP (Namur)	• ONE (3-12 ans) • CFM • FormAction
354	Graines de médiateurs – Approfondissement artistique	Je 18 & ve 19	Formation (Prérequis)		La Marlagne (Wépion)	• ONE (3-12 ans) • IFC
355	Dynamique de groupe et tensions groupales	Lu 22 & 29	Formation	•	UP (Namur)	• ONE (0-3 ans) • ONE (3-12 ans) • CFM • FormAction • PFV
356	Gestion de conflits entre enfants	Ma 23, 30/11 & 6/12	Formation (Prérequis)	•	UP (Namur)	• ONE (3-12 ans) • FormAction
DÉCEMBRE 2021						
358	Faire face à l'agressivité	Je 2 & ve 3	Formation	•	UP (Namur)	• ONE (3-12 ans) • CFM • FormAction
516	Atelier d'intervision pour et entre médiateurs	Lu 6	Intervision		En ligne (salle Zoom)	• CFM • UBMP
359	Accompagner les enfants dans la gestion de leurs émotions	Ma 7 & 14	Formation	•	UP (Namur)	• ONE (0-3 ans) • ONE (3-12 ans) • FormAction • CFM
378	Aller plus loin dans la Communication Nonviolente	Je 9 & ve 10	Formation (Prérequis)		UP (Namur)	• ONE (0-3 ans) • ONE (3-12 ans) • CFM
519	Analyser des pratiques et partager des expériences	Lu 13	Intervision (Prérequis)		UP (Namur)	• CFM
* NEW *	587 Éclairer le vécu des jeunes à l'aide de l'Enneagramme	Mer 15	Formation (Prérequis)		UP (Namur)	
348	S'outiller pour animer des cercles de parole	Ma 21	Atelier (Prérequis)		UP (Namur)	
JANVIER 2022						
437	Développer un regard positif sur l'enfant	Je 13 & ve 14	Formation	•	UP (Namur)	• ONE (0-3 ans) • ONE (3-12 ans)
514	Un conte pour aborder les émotions, du mouvement pour les vivre, des musiques pour en sortir	Sa 15 & 29	Formation		UP (Namur)	• ONE (0-3 ans) • ONE (3-12 ans)
360	Comprendre et expérimenter nos attitudes en conflit	Mer 19 & 26	Formation		UP (Namur)	• ONE (3-12 ans) • CFM
361	Mieux communiquer en osant s'affirmer	Je 20 & ve 21	Formation	•	UP (Namur)	• ONE (3-12 ans) • CFM



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.

Inscrivez-vous en ligne : <http://www.universitedepaix.org>

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... !

