



**Samedi 14 et dimanche 15 Novembre 2026**

 [nonviolence.mp@gmail.com](mailto:nonviolence.mp@gmail.com)

 05 61 78 66 80

 [ressourcesnonviolence2.fr](http://ressourcesnonviolence2.fr)

## **Conflits et émotions : de la réaction à la relation**

*Les conflits font partie de toute relation humaine, qu'elle soit professionnelle ou personnelle. Souvent perçus comme des situations à éviter, ils peuvent pourtant devenir des opportunités de compréhension mutuelle et de croissance relationnelle, à condition de savoir les aborder avec lucidité et maîtrise émotionnelle. Cette formation propose d'explorer le lien étroit entre émotions et conflits, d'identifier les mécanismes de réaction et d'apprendre à transformer les tensions en dialogue constructif, grâce à une posture d'écoute, de discernement et d'affirmation de soi.*

### **PUBLIC VISÉ**

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant améliorer sa gestion des conflits et sa communication en situation de tension

### **PRÉ REQUIS**

Être adhérent au Centre de ressources sur la non-violence.

### **OBJECTIF GÉNÉRAL**

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes émotionnels liés aux conflits et d'acquérir des outils concrets de communication pour transformer les situations conflictuelles en relations plus sereines et constructives.

### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Identifier les sources et les étapes d'un conflit
- Reconnaître et décoder leurs propres émotions et celles des autres
- Comprendre les mécanismes de défense et les réactions automatiques
- Utiliser les émotions comme indicateurs de besoins non satisfaits
- Adopter une communication assertive pour désamorcer les tensions

### **CONTENU**

- Les différentes formes de conflits et leurs causes profondes
- Les émotions : signaux, fonctions et messages associés
- Le triangle dramatique (victime, sauveur, persécuteur) et ses issues
- Les besoins fondamentaux en communication (écoute, reconnaissance, respect)
- Les principes d'une communication assertive et non violente

## PROGRAMME

- Définition du conflit : représentations et réalités
- Les émotions dans le conflit : reconnaître, accueillir et décoder
- Identification des besoins derrière les émotions
- Le rôle des perceptions et interprétations dans la montée du conflit
- Le triangle dramatique : repérer les rôles et en sortir
- La communication assertive : principes et outils
- Exercices de mise en situation et débriefings collectifs

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
- Jeux de rôle, études de cas et analyses de situations réelles
- Visualisation externe demandant la participation des participants

## DOCUMENTATION

- Livret pédagogique
- Bibliographie et ressources complémentaires pour approfondir la thématique

## ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun. Cet outil d'évaluation permettra de bénéficier d'un retour sur le contenu, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé et le style d'animation.

## EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 10 personnes.

## INTERVENANT(E)

Sandrine REICHMUTH formatrice au Centre de ressources sur la non-violence.

## LIEU

Centre de ressources sur la non-violence, 2 allée du Limousin 31770 Colomiers.

MODALITES PRATIQUES	
⌚ Tarif pour les particuliers : 120 € pour les deux jours	
⌚ Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15	⌚ Repas : prévoir un repas à partager sur place