

« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)



## DÉSARMER LES CONFLITS

### 1. Traiter les émotions par la CNV pour désarmer les conflits 11 février 2017

Heure	OBJECTIF	Scenario pédagogique
8h45	ACCUEIL	
9h	INTRODUCTION	« Ce que je me souhaite pour cette année »
9h30	CUEILLETTE DES ÉMOTIONS	- Bref temps de relaxation/RPC - Se remémorer nos ressentis dans des moments importants
10h15	PAUSE	
10h30 11h45	EXPRIMER SES ÉMOTIONS, ACCUEILLIR CELLES DE L'AUTRE	- <b>Jeu des émotions</b> : Une personne choisit une émotion parmi celles qu'elle a notées et la partage (la vit, la réactualise) à une personne de son choix, devant tout le groupe. L'autre personne accueille. - <b>Debriefing</b> sur l'accueil des émotions exprimées
12h15	REPAS	
13h45	PROCESSUS CNV	- <b>Marelles</b> à partir des émotions notées le matin - Travailler la « technique » : pour celui/celle qui fait la marelle, résumer d'abord la situation en deux phrases, préciser son objectif. Pour la personne qui fait face. Son rôle : veiller à la bonne cohérence des cases, questionner si nécessaire, faire le tri dans les faits éventuellement (en prendre un seul).
15h30	PAUSE	
15h40	DEBRIEFING	Échange libre. Vérifier si des ajustements de calendrier sont nécessaires.