

# S'affirmer dans les conflits

Dans toute tension, et en particulier dans les conflits, il convient de savoir affirmer ce qu'on veut, ce qu'on refuse, ce qu'on préfère, peut-être même ce qu'on *est*...

S'affirmer : le contraire même de "se laisser marcher dessus".

Par contre, ce n'est pas de s'affirmer en "marchant sur l'autre" qu'il s'agit dans cette formation. Au contraire, nous viserons *une affirmation de soi respectueuse de l'autre* - ce que certains ont choisi de nommer *assertivité*.

Nous verrons également ce qui vient avant même de s'affirmer, son préalable indispensable : *s'estimer*, connaître ses ressources, savoir quand et comment elles s'appliquent, oser s'aimer, simplement...

**Contenu** Par des exercices individuels et en petits groupes, nous explorerons et développerons nos ressources ; nous nous exercerons à "prendre notre place", à la garder malgré les obstacles, à nous affirmer sans agresser l'autre, même dans ces circonstances difficiles que sont les conflits.

**Suivi:** Journées ou demi-journées de pratique et d'échange. Echanges d'expériences, mise en situation de cas vécus par des participant-e-s, expérimentations en groupe.

**Durée** Deux jours (consécutifs ou non).  
Suivi vivement conseillé, une ou plusieurs fois ! Organisation possible par journées ou demi-journées.

**Méthodologie** Fortement participative, à cheval entre le développement personnel et la formation à des savoir-faire.

Exercices et jeux de rôles, partages en petits groupes et en plénière. Travail sur des situations apportées par les participant-e-s eux-mêmes. Apports théoriques intégrés.

=> *Attention, cette formation ne constitue pas une thérapie et nécessite un équilibre général de la personne pour y participer.*