

# Sortir des jeux de pouvoir

Des jeux de pouvoir et de manipulation s'installent parfois dans nos relations quotidiennes ou professionnelles. Nous nous sentons alors sous l'emprise de l'autre ou coincés dans des rôles de bourreau, victime ou sauveur. Ces jeux peuvent créer des tensions, empoisonner notre quotidien, conduire à du mobbing, à de la violence, à une rupture. Comment les repérer ? et surtout, comment les déjouer ?

**Contenu** Au moyen d'exercices et de réflexions de groupe autour d'exemples vécus, nous examinerons la nature et les sources de ces jeux de pouvoir et de manipulation. Nous chercherons à repérer ces mécanismes et à les désamorcer à partir d'attitudes assertives et non-violentes.

**Durée** Un à deux jours (consécutifs ou non).

**Méthodologie** Fortement participative, à cheval entre le développement personnel et la formation à des savoir-faire. Exercices ludiques et symboliques, mise en scène de situations vécues, partages et réflexions en petits groupes et en plénière. Apports théoriques intégrés.