

Conflits, tensions : quelques outils de compréhension et d'intervention pour apaiser les relations (dans le cadre professionnel, associatif, amical ou personnel)

CONTEXTE :

Les relations sociales semblent aujourd'hui se crispier à la moindre contrariété. Il paraît de plus en plus difficile d'établir des relations harmonieuses avec autrui. Les professionnels ne sont pas épargnés par ces phénomènes tant au sein des équipes que dans leurs relations avec les publics. Les susceptibilités combinées à des exigences et des niveaux de stress élevés génèrent des « cocktails explosifs ».

Nous avons parfois du mal à reconnaître ces difficultés relationnelles. En les négligeant, ou en leur appliquant des solutions inadéquates, nous les transformons alors en problèmes. Ainsi, même les groupes animés des meilleures intentions ou de valeurs positives fortes peuvent en arriver à échouer dans leur projet, consacrant leur énergie aux rivalités et conflits stériles.

L'anthropologie et la sociologie, entre autres approches, permettent d'apporter des éléments de compréhension à ces phénomènes.

Sans chercher à nier le conflit, les formations proposent des manières alternatives de les traiter, dont les effets rejaillissent sur le bien-être personnel et relationnel.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

1-Etre capable de resituer la question des conflits et de la violence dans un contexte historique, sociologique et anthropologique en faisant le lien avec des situations concrètes vécues sur le terrain.

2-Maîtriser les notions et les outils pratiques de gestion des conflits

3-Acquérir, pour l'institution concernée, une *démarche et un langage communs*. Cela ne veut pas dire, bien sûr, qu'il n'y aura plus de désaccords ou de conflits, mais cela signifie que ceux-ci pourront cesser d'être destructeurs pour devenir constructifs.

CONTENU :

1-Approche anthropologique et sociologique des mécanismes de la violence, du conflit et des crises. Il existe des mécanismes universels à l'origine de la plupart des conflits. L'anthropologie peut nous permettre de les identifier.

Pour saisir les diverses formes que ceux-ci prennent au cours de l'Histoire et selon les sociétés, un détour par la sociologie nous semble indispensable (le support utilisé pour l'approche sociologique est une typologie permettant d'identifier quelques-unes des grandes caractéristiques des sociétés traditionnelles, modernes, et post-modernes - ou hyper-modernes, selon les auteurs).

2-Exposé des séquences cognitives et comportementales que l'on retrouve dans les situations de tension ou de conflit

3-Exposé approfondi d'outils d'intervention (ex. l'assertivité-affirmation de soi / la médiation / la communication non-violente comme méthodes de gestion des conflits et de prévention de la violence).

METHODOLOGIE PROPOSEE :

Alternance de temps d'acquisition, de réflexion et d'entraînement pratique :

-Apports théoriques

-Travail individuel et en sous-groupes (réflexion, recherche)

-Travail en groupe (mise en commun, discussion)

-Mises en situation et jeux de rôles à partir de situations vécues

-Exercices de relaxation (répartis sur les différentes sessions, permettant d'aider à identifier les émotions et à les apaiser), à voir avec le groupe selon les besoins et/ou la demande.