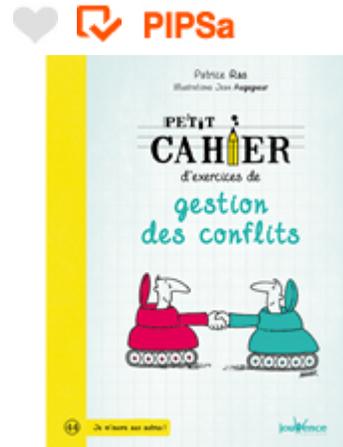


Petit cahier d'exercices de gestion des conflits

2014 - fiche modifiée le 24 octobre 2016

Cahier d'activités vous aider à vivre les conflits de manière beaucoup plus sereine.

Support	Carnet d'activités
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Violences, Compétences psychosociales, Vivre ensemble, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	6,90 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'exercices de gestion des conflits

Auteur : Patrice RAS
Editions Jouvence, 2014
Collection "Petit Cahier", n° 44 - 64 pages

Concept :

Qu'il s'agisse de conflits familiaux, de conflits de voisinage, avec des relations professionnelles, son assureur ou un livreur, la constante est que le conflit est le plus souvent vécu sur le mode de la souffrance et du blocage. Quel que soit le degré d'implication des intervenants, il empêche la relation de progresser et les partenaires de s'épanouir.

Comprendre les processus et les mécanismes vous aidera le plus souvent à prendre la hauteur nécessaire pour pacifier les relations durablement. L'auteur propose un tour d'horizon des méthodes et réflexes issus des sciences sociales qui ont fait leur preuve et que vous pourrez mobiliser.

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Bon à savoir

Pour commander : site de [Jouvence éditions](#)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence
BP 90107
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex
France
+33 (0)4 50 43 28 60
<http://www.editions-jouvence.com>

Dans les centres de prêt :

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers

+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be

<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon

+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be

<http://www.clps-bw.be>

Catalogue : <http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme

+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be

<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur

+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be

<http://www.clpsnamur.be>

Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)

+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be

Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Samarcande (catalogues collectifs des bibliothèques publiques de la FWB)

<https://www.samarcande-bibliotheques.be>

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : expression de soi, compétences psychosociales

Support : cahier d'activités

Description

Les "Petits cahiers d'exercices" invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction "aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner". Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

Ce cahier propose de faire un tour dans l'univers du conflit, que personne n'aime... mais que chacun rencontre dans sa vie. L'auteur propose des exercices pour nous aider à vivre les conflits de manière beaucoup plus sereine.

Au sommaire : représentations sur le conflit (quizz), le processus de l'escalade, les déclencheurs, avoir raison, quizz sur les solutions au conflit, les solutions : l'assertivité, la communication "je", gérer sa frustration, identifier les besoins de chacun, ... à partir (d'un peu) de théorie, de quizz, d'auto-observation, de grilles à compléter.

Comment l'utiliser

Utilisation individuelle mais peut soutenir un processus de travail en groupe.

Public

Adultes

Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles. Avoir travaillé à décoder ses propres conflits est un plus pour pouvoir accompagner un groupe dans cette démarche.

Temps d'appropriation

Le livret se réfère à de nombreuses théories dans le champ du développement personnel (Analyse transactionnelle, méthode Gordon, méthode ESPERE, CNV, assertivité, ...), sans les expliciter vraiment. L'utilisateur veillera à se documenter et à les intégrer personnellement avant de les utiliser avec un groupe.

A quel moment d'un projet ?

Le cahier offre un fil rouge à un groupe d'adultes qui aurait choisi de travailler cette thématique. De l'observation individuelle à la mise en place de nouvelles conduites, il fournit une structure à l'animateur/trice pour faire évoluer le groupe, à travers l'échange des prises de conscience, des vécus, des difficultés identifiées.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le cahier permet un décodage du processus des conflits et propose des solutions individuelles à mettre en place pour mieux vivre avec les conflits. Il permet de développer son intelligence émotionnelle et de contribuer à construire les compétences psychosociales dont on sait qu'elles constituent un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie.

Temps de préparation :



Points forts :

Exercices concrets, apprentissages à partir d'une auto-observation

Points d'attention :

Concevoir le cadre d'utilisation : objectifs, nombre et contenu des séances, limites de l'intervention

Sujets abordés :

Représentations du conflit, le processus d'escalade, la frustration, les déclencheurs, les solutions au conflit.

Complémentarité :

Petit cahier d'exercices [pour s'affirmer et oser dire non](#), ... [pour vivre sa colère au positif](#), ... [d'exercices d'intelligence émotionnelle](#), ...

Date de l'avis : 20 octobre 2016

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614026/petit-cahier-d-exercices-de-gestion-des-conflits.html?export>

29-03-2024 10:29