

La relation c'est la vie ! Oui, mais...
Il ne faut pas grand-chose pour qu'une relation se ferme...
Comment construire des passerelles plutôt que des murs ?
Quels outils nous y aident ?
Et si l'Évangile montrait un chemin ?

*Commencer par soi...
Continuer avec l'autre...
Elargir encore...*

Une "retraite-formation"... démarche de foi et de formation où
Évangile et sciences humaines se complètent pour nous aider à
devenir constructeur de paix en soi et autour de soi.

Animateurs : Ariane et Benoît Thiran-Guibert

Auteurs des livres « Entrer dans l'Évangile pour sortir de la violence », « Jésus Non-violent, nouvelle lecture de l'évangile de Marc - Tome 1 : Changer notre regard - Tome 2 : Traverser nos peurs », éd. Fidélité.
Formateurs et accompagnateurs à la relation non-violente au sein de l'association Sortir de la Violence.

Dates : du di. 19 (18h) au ve. 24/08/2012 (16h) à l'Arche St Antoine

P.A.F. : Pédagogie : 350 € - Séjour : 202,50 €

Renseignements :



Sortir de la Violence ASBL - Boulevard du Souverain 199
1160 Bruxelles - info@sortirdelaviolence.org -
www.sortirdelaviolence.org - Tél. 00 32 2 646 09 83

Inscriptions : L'Arche de St-Antoine - 38160 Saint Antoine l'Abbaye
(Isère-France) - tél. 00 33 4 76 36 45 97 - arche.de.st.antoine@wanadoo.fr

Ni paillasson, ni hérisson...

Approfondir la relation non-violente

d'à la lumière de l'Évangile



Du 19 au 24 août 2012

Une retraite-formation de 5 jours

Nous découvrirons au fil de l'évangile selon Marc
5 étapes du cheminement des disciples avec Jésus,
par rapport à la relation non-violente.

"Tends l'autre joue !" Ose exister sans écraser!

Les bases évangéliques de la non-violence

Jésus montre où commence la violence... bien avant là où nous avons l'habitude de l'identifier. Ce faisant, il nous aide à passer de l'impuissance à l'action !

"Lève-toi et marche !"

Le chemin de la relation commence avec moi-même

Jésus nous fait découvrir comment notre regard ouvre ou ferme la relation. Il prend soin de nous dans les moments difficiles et nous invite à "oser et croire" !

"Qui veut sauver sa vie la perdra !"

Oser la relation et croire à l'impossible de Dieu

Comme nous, les disciples sont confrontés à la difficile mise en pratique de ce changement de regard dans leurs relations quotidiennes. Jésus les rejoint dans leurs doutes et leur montre la vraie solidité !

La colère au Temple : Jésus a-t-il été violent ?

A la rencontre de nos émotions

Pour affronter les structures de violence, Jésus observe, prend du recul et décharge sa violence intérieure sur des médiations symboliques. Puis, il ose la confrontation.

Passion et résurrection de Jésus

Passer à l'action dans nos lieux d'insertion

Jésus montre aux disciples comment traverser les violences qu'ils vont vivre. Pris lui-même dans la spirale de la violence, il reste non-violent jusqu'au bout. Grâce à lui, ils découvrent que la violence n'a pas le dernier mot!

Pour incarner ce chemin dans nos vies,
nous découvrirons **5 indicateurs de la relation non-violente,**
à l'aide d'outils simples et visuels, d'accès rapide,
directement applicables dans le quotidien.

*1^{er} indicateur : Repérer et décoder
nos **réactions** dans la relation*

- ✓ Différents mécanismes qui ouvrent ou ferment la relation
- ✓ Clés pour ouvrir la relation de manière préventive et au sein d'un conflit

*2^{ème} indicateur : Transformer les conflits de personnes...
le **respect des personnes***

- ✓ La communication vraie et emphatique
- ✓ Comment être à l'écoute de l'autre sans s'écraser ?
- ✓ Comment m'affirmer et interpeller l'autre en puissance et avec respect?

*3^{ème} indicateur : Faire face aux conflits de pouvoir...
vers une **autorité non-violente***

- ✓ Les attitudes dans la relation d'autorité
- ✓ Repérer les cadres flous sources de conflit
- ✓ Clarifier les règles du jeu

*4^{ème} indicateur : L'**intelligence émotionnelle**
pour rester stable dans l'agitation*

- ✓ Ne pas confondre émotion et sentiment
- ✓ Le cycle des émotions
- ✓ Accueillir les émotions: les règles de base

*5^{ème} indicateur: **Adapter la relation**
en fonction de la personne et de la situation*

- ✓ Chacun réagit suivant son type de personnalité
- ✓ Comment entendre et se faire entendre?