

# PROGRAMME DE FORMATION

---

## Méditer pour mieux résoudre les conflits

Zoom en direct ou replay

### Intitulé de la formation :

Méditer pour mieux résoudre les conflits

### Durée et horaires :

12 heures : 6 modules de 2h sur une période de 6 semaines, à raison de 2h par semaine - De 12h à 14h.

### Objectifs pédagogiques et opérationnels :

1. Découvrir quelques principes essentiels de la méditation.
2. Comprendre les parallélismes entre la voie de la méditation et le cadre et le processus de la médiation et des autres processus de résolution de conflits.
3. Être sensibilisé aux bienfaits de la pratique de la méditation pour améliorer sa posture d'intervenant en résolution de conflits au travers de 6 thèmes :
  - a. Se poser et faire une pause dans le tumulte
  - b. S'ouvrir à ce qui advient et l'accueillir
  - c. Ne pas juger (« se foutre la paix »)
  - d. Déployer une présence bienveillante
  - e. Apprivoiser ses émotions en douceur
  - f. Ouvrir un espace pour qu'émergent les solutions

### Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

## Public :

Tout professionnel ou futur professionnel ayant à intervenir pour résoudre des conflits dans l'exercice de sa fonction

## Délais et modalités d'accès :

Formation inter : inscription en ligne sur le site internet possible jusqu'au début de la formation

<https://www.decayeux-avocat.com/formations/ateliers/mediter-pour-mieux-resoudre-les-conflits-4.htm>

## Dates de la formation :

Le jeudi 9 novembre 2023  
Le vendredi 24 novembre 2023  
Le jeudi 30 novembre 2023  
Le jeudi 7 décembre 2023  
Le jeudi 14 décembre 2023  
Le jeudi 21 décembre 2023

## Lieu de la formation :

A distance, en visio (sur Zoom)

## Tarifs de la formation :

Pour les formations intra sur mesure :

Nous consulter pour obtenir un devis : [contact@decayeux-avocat.com](mailto:contact@decayeux-avocat.com)

| <b>Pour les formations financées par les entreprises</b>   | <b>Euros HT</b> | <b>Euros TVA 20%,</b> | <b>Euros TTC</b> |
|--|-----------------|-----------------------|------------------|
| <b>Salarié d'une organisation de moins de 10 personnes</b> | <b>600</b>      | <b>120</b>            | <b>720</b>       |
| <b>Pour les formations financées personnellement</b>       | <b>Euros HT</b> | <b>Euros TVA 20%,</b> | <b>Euros TTC</b> |
| <b>Profession libérale, indépendant, ou salarié</b>        | <b>400</b>      | <b>80</b>             | <b>480</b>       |
| <b>Étudiant</b>  | <b>200</b>      | <b>40</b>             | <b>240</b>       |

## Accessibilité aux personnes handicapées :

Nous contacter en cas de besoin particulier pour un participant.

[contact@decayeux-avocat.com](mailto:contact@decayeux-avocat.com)

## Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :

A la fin du dernier module, les participants visionnent une vidéo, de quelques minutes, montrant une mise en situation de résolution de conflits. Ensuite, chacun renseigne un questionnaire d'évaluation des acquis.

## Formalisation à l'issue de la formation :

Une attestation de fin de formation est délivrée à l'issue de la formation à chaque participant.

## Modalités pédagogiques :

Propos introductifs reliant la médiation (l'amiable) et la méditation, suivis d'un enseignement de méditation, d'un temps de pratique guidée, puis un temps d'échanges. Co animation. 100% en visio. Visionnage en différé en cas d'absence à un module en direct, durant 4 mois.

## Programme détaillé :

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Module 1</b> | <b>Se poser et faire une pause dans le tumulte</b><br>Le médiateur, comme le praticien des MARD, vit et travaille dans le tumulte et la pression. Comment en sortir « d'un coup » pour, en séance, faire preuve de disponibilité. Un temps de méditation permet de se poser pour mettre de côté tout ce qui nous préoccupe et être présent et stable face au bouillonnement des médiés !   |
| <b>Module 2</b> | <b>S'ouvrir à ce qui advient et l'accueillir</b><br>Les voies amiables supposent que les personnes en conflit trouvent par elles-mêmes les solutions qui leur conviennent. Le professionnel le permet en adoptant une posture d'ouverture, de neutralité, de soutien inconditionnel aux participants en favorisant l'écoute mutuelle. La pratique de la méditation montre la voie de l'écoute, et de l'ouverture inconditionnelle dans un sens de stabilité. |

|                        |   |
|------------------------|---|
| <p><b>Module 3</b></p> | <p><b>Ne pas juger (« Se foutre la paix »)</b></p> <p>Le médiateur a le devoir déontologique de ne pas juger. L'avocat conseil en MARD (modes amiables de résolution des différends) doit s'abstenir de juger les personnes : il doit seulement donner des informations juridiques. Postures bien difficiles à tenir. La méditation montre que pour ne pas juger les autres, il est bon de commencer par cesser de se juger soi-même...</p>   |
| <p><b>Module 4</b></p> | <p><b>Déployer une présence bienveillante</b></p> <p>Les personnes qui arrivent en méditation sont blessées, elles ont généralement peur de s'ouvrir, de poser les armes. Elles se sentent souvent dans une impasse. Elles ont besoin de considération, de soutien, d'accueil. La bienveillance c'est tout simplement d'apporter de la chaleur par notre présence. La pratique de la méditation permet de travailler concrètement le déploiement d'une présence bienveillante en toute simplicité.</p>  |
| <p><b>Module 5</b></p> | <p><b>Apprivoiser ses émotions en douceur</b></p> <p>Il est parfois difficile au médiateur comme au praticien des MARD de tenir sa posture neutre et son impartialité lorsque les séances ou rendez-vous sont chargés d'émotions : soit que les personnes concernées soient bouleversées, en colère ou tristes, soit que les situations touchent le praticien en son fort intérieur. Savoir faire la part des choses et apprivoiser ses émotions est un art, pour lequel la méditation est précieuse.</p>   |
| <p><b>Module 6</b></p> | <p><b>Ouvrir un espace pour qu'émergent les solutions</b></p> <p>Il est connu que le ressassement et les oppositions binaires (la confrontation des positions) limite la créativité pour trouver l'issue qui conviendra aux personnes en conflit – en allant au-delà des apparences et des règles imposées à plus ou moins juste titre. Le praticien (médiateur ou avocat des MARD) offre un espace de dialogue par sa simple présence. Encore faut-il qu'il ait le sens de cet espace, indispensable pour qu'il offre une triangulation vertueuse. La méditation est une pratique d'ouverture à un espace non limité que le médiateur peut cultiver.</p> |

## Intervenants :

### **Anne Marion de CAYEUX**



Avocat au barreau de Paris, médiatrice familiale, auditeur d'enfants, vice-présidente de l'idfp, chargée de cours et enseignante, instructeur de méditation. Anne Marion de Cayeux est avocat depuis 1998. Elle est spécialisée en droit de la famille, des personnes et du patrimoine. Elle est médiateur depuis 2009. Elle enseigne les MARD\* aux avocats et médiateurs, la médiation familiale à l'université. Elle co-dirige le diplôme universitaire auditeurs d'enfants à la faculté libre de droits FLD) de l'Université Catholique de Lille avec Madame le Pr Blandine Mallevaey. Elle est instructeur de méditation.

### **Mathieu BRÉGÈGÈRE**



Instructeur de méditation, auteur, animateur de groupes de paroles pour adolescents et étudiants. Mathieu Brégégère a été éducateur de rue à Gennevilliers pendant 7 ans. Devenu formateur d'éducateurs spécialisés, et enseignant de méditation notamment à l'École de la Méditation fondée par Fabrice Midal, il transmet cette pratique aussi bien dans les grandes écoles que dans les établissements accueillant un public adolescent.