OFEPAL
Organisme de formation des établissements privés d'Alsace

Numéro de déclaration d'activité (NDA) 42670017967
Certifié selon le référentiel National sur la Qualité
Pour les actions de formation
Attestation N : 24FOR00504.1
Valide jusqu'au 20/07/2027

Apprivoiser le conflit : transformer les tensions en leviers de relation et de coopération.

Formatrice	Durée de la formation :
Perrine Braesch	14 heures, 2 journées

Date session : 19 et 20 octobre 2026
Lieu de la formation : Institut de l'Assomption à Colmar (68)
Nombre de stagiaires : De 5 à *12*
Public cible : Tous

1. Accroche :

Le conflit est inévitable dans la vie scolaire, mais il peut devenir une opportunité de dialogue et de progrès. Cette formation vous donne des clés pour comprendre les mécanismes du conflit et adopter une posture apaisante pour désamorcer les tensions. Vous apprendrez à transformer les situations difficiles en moments de coopération constructive.

2. Prérequis pédagogiques :

Prérequis pédagogique : Non
Prérequis réglementaires : Non
Soumis à candidature : Non
Formation certifiante : Non

3. Objectifs pédagogiques :

L'objectif général est de comprendre et d'agir face aux comportements des enfants dans l'espace scolaire. A la fin de la formation, les stagiaires auront la capacité de :

- → Distinguer un conflit destructeur d'un conflit constructif
- → Identifier ses propres réactions et schéma de comportement face aux tensions
- → Appliquer des techniques de communication non violente pour reformuler les désaccords
- → Utiliser des outils de régulation émotionnelle pour rester disponible
- → Élaborer un plan d'action individuel pour restaurer le pouvoir d'agir des jeunes et des adultes

4. Contenu pédagogique :

Apports de connaissances théoriques autour des notions suivantes :

- → L'approche systémique du confit avec l'école de Palo Alto
- → Les principes de la Communication Non Violente (CNV) de Marshall Rosenberg
- → Le triangle dramatique de Karpmann
- → La méthode Eft de Gary Craig
- → La fenêtre de tolérance de Dan Siegel
- → La théorie polyvagal pour comprendre le fonctionnement du cerveau en situation de stress avec Porges

5. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Remise de supports : documents théoriques et exercices sur la méthode de la CNV, la différenciation entre conflits constructifs et non-constructifs et les techniques d'ancrage et de stabilisation.

Modalités d'animation : jeu de coopération, brainstorming, questions circulaires, jeux de rôles, échanges sur la base d'études de situation et d'analyse de pratiques.

6. Moyens mis en œuvre pour suivre les stagiaires et prévenir les abandons

Le cadre d'intervention, les objectifs pédagogiques généraux et le programme sont nommés en début de formation.

Les stagiaires sont invités à se présenter et à formuler explicitement leur objectif personnel.

Un contrat de groupe est nommé par l'intervenante.

7. Les critères d'évaluation et résultats attendus au terme de la formation :

Au démarrage de la formation, l'intervenant évalue le niveau de connaissance de chaque participant. Des outils d'évaluation sont mis en œuvre en cours de formation : travaux de mise en pratique, jeux de rôle, feedback, ….

A l'issue de la formation, les stagiaires évaluent s'ils ont atteint, entièrement, partiellement ou non, les objectifs personnels fixés au démarrage. L'intervenant valide les acquis en fin de formation.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de l'action de formation.

8. Programme détaillé

Accueil, positionnement et évaluation des attentes

JOUR 1 *Accompagner les situations conflictuelles*

MATIN **Comprendre le conflit et son rapport au conflit**

- → Les représentations du conflit.
- → Les facteurs qui favorisent ou apaisent un conflit.
- → Conflit constructif ou destructeur : leviers d'action.
- → Identifier son propre fonctionnement, ses réactions et ses stratégies face au conflit.

APRES MIDI **Les conflits et la Communication Non Violente** (CNV de Marshal Rosenberg)

- → Les fondamentaux de la Communication Non Violente (CNV).
- → Reformuler une situation de désaccord et proposer une demande claire.
- → Mise en pratique : accompagner un conflit entre jeunes avec la méthode des bulles.

JOUR 2 *Renforcer sa disponibilité face aux situations conflictuelles*

MATIN **Développer une posture d'accompagnement avec neutralité**

- → Comprendre ce qui se joue : le triangle dramatique de Karpman.
- → Restaurer son pouvoir d'agir
- → Favoriser le pouvoir d'agir des jeunes en sortant du triangle dramatique

APRES MIDI **Préserver sa disponibilité professionnelle**

- → Connaître la fenêtre de tolérance et son impact sur l'accompagnement.
- → Identifier ses ressources pour rester disponible dans les situations de tension.
- → Expérimenter des outils de régulation : respiration, cohérence cardiaque, EFT, ancrage.
- → Soigner les transitions entre vie professionnelle et vie personnelle pour prévenir la surcharge mentale.
- → Élaborer son un plan d'actions individuel.

Conclusion, bilans individuels et collectifs

9. La formatrice :

Perrine BRAESCH

Après avoir exercé mon métier d'éducatrice spécialisée pendant plus de 10 ans au cœur de la protection de l'enfance, j'ai choisi, en 2018, de faire évoluer mon approche en me formant à la thérapie systémique.

Depuis 2022, j'exerce en libérale en qualité de thérapeute aux côtés d'enfants, d'adolescents et d'adultes traversant des problématiques diverses.

Depuis 4 ans également, j'anime auprès d'équipes éducatives (PJJ, MECS, jardin d'enfants, crèche) des séances d'ajustements de pratiques professionnelles, des ateliers à thème ou encore des journées pédagogiques.

L'embarcadère