

Témoignages après la formation

« Faire face à l'agressivité, la violence et l'impuissance dans les conflits »

J'ai pris conscience des difficultés de fonctionnement d'un groupe, des positions que chacun/e occupe "naturellement" (souvent guidé par ses peurs) et qui peuvent créer des frustrations, des non-dits, voire des conflits. J'ai réfléchi aux moyens de faire fonctionner différemment un groupe. J'ai également apprécié d'avoir pu prendre du recul sur certaines situations vécues (professionnelles ou personnelles).

Cette formation m'a aidée à faire face à des situations professionnelles conflictuelles, puis à franchir le pas d'une reconversion. Elle m'a fait prendre conscience de l'importance de préparer une réunion ou une négociation plus en amont que je ne le faisais auparavant. Elle m'a permis d'essayer de faire s'exprimer tout le monde avant de prendre une décision commune (dans un groupe de représentants du personnel).

Charlotte M. (Printemps 2012)

La formation m'a permis de mieux comprendre comment identifier et interpréter mes émotions. Ainsi je vis mieux les tensions professionnelles et personnelles en communiquant davantage mes ressentis et en sachant mieux négocier. Je me suis aperçu que cette nouvelle assurance se ressentait dans mon travail comme dans ma vie familiale. Plus confiant j'ai pu m'engager dans des projets ambitieux.

Stéphane S. (Printemps 2012)

Les stages de la formation à l'ATCC ont été pour moi extrêmement enrichissants.

Inscrite dans le but d'y trouver des outils indispensables à mon projet professionnel, c'est avant tout une profonde compréhension de "qui je suis" et "comment je suis" qui m'a été offert. Cette compréhension étant la porte d'accès à l'écoute et l'acceptation de l'autre, je me sens aujourd'hui confiante et sereine.

Fort de cette expérience, j'aborde plus en conscience tout ce que je vis, j'essaie d'être "avec et non pas contre" quelle que soit la situation, j'avance d'un pas, de deux, parfois je recule... je chemine, légère.

Linda B. (Printemps 2013)

C'est pour mon travail que j'ai senti le plus de changements : dans ma façon d'aborder les réunions, je suis bien moins stricte et plus tournée vers le consensus si bien que mon directeur général n'en revient pas d'avoir pu signer un accord d'intéressement avec la déléguée syndicale que je suis, toute la négociation s'est passée dans la bonne humeur et nous avons obtenu plus que ce que nous espérions au départ.

Mes collègues m'ont fait remarqué que j'utilisais plus le mode humour et que l'ambiance aidant il était plus favorable et réceptif à nos demandes.

Dans ma vie personnelle je réussis à mettre mon point de vue en évidence et à ne pas "m'écraser" pour ne pas avoir à affronter le conflit, j'ai pu trouver des outils qui m'aident à affronter la situation conflictuelle sans qu'elle ne tourne au drame.

Je me sens plus forte, moins vulnérable, je suis parfois en train de faire le retour sur le stage afin de comprendre où j'en suis, sur quelles valeurs mon discours repose et je vois de plus en plus les antagonismes qui surgissent dans l'élaboration de la solution.

Merci encore à tout notre groupe qui a permis d'avancer agréablement.

Cathy P. (Printemps 2013)

J'ai appris de manière pratique et concrète à identifier mes besoins et surtout à leur accorder de l'intérêt, essentiellement dans le domaine professionnel.

Je prends conscience aussi en même temps, grâce à cette évolution, de ce que j'ai encore comme travail à faire pour mieux comprendre la question des pratiques culturelles et des valeurs. C'est-à-dire comment mieux accueillir mes émotions quand à partir d'une valeur commune, les actes sont si différents et peuvent mener jusqu'à la violence.

J'ai appris que je pouvais utiliser ma colère pour mieux communiquer mes besoins de manière claire et précise.

Selma K. (Printemps 2013)

Ce que j'ai retenu de plus important c'est la possibilité de sortir des conflits épineux quelque soit leur niveau et ceci est une source d'optimisme qui permet de voir le conflit d'une manière plus constructive. Cela diffère de l'attitude commune que nous avons de voir le conflit comme destructeur. Pour moi fondamentalement, voir le conflit comme n'étant plus un problème mais une situation pouvant être gérée et potentiellement comme source de progrès, à changé ma vie. Grâce à cette formation j'ai pris du recul et j'ai maintenant des outils me permettant d'agir et donc de sortir d'une attitude figée dans l'animosité.

Jamel B. (Printemps 2013)

Ces stages m'ont permis de conforter ma connaissance de la place des émotions dans les conflits et de comprendre ce qui était en jeu pour chacun grâce au « PETRIN » et surtout de trouver des esquisses de solutions tant pour ma vie personnelle que professionnelle. Nos comportements sont guidés par nos émotions et par des besoins bafoués... et c'est de même pour les autres... cela permet d'envisager la relation avec plus d'empathie et donc d'envisager une vraie RELATION.

Sur le coup, cela m'a permis d'envisager plus sereinement la relation avec mon directeur en particulier, de le reconnaître comme tel, car cette absence de reconnaissance était source d'agression et donc me positionnait comme agresseur !

Clothilde B. (Printemps 2013)