

MÉDITER POUR MIEUX RÉSOUUDRE LES CONFLITS

Les intervenants



ANNE MARION DE
CAYEUX-AVOCAT ET
MÉDIATEUR



MATHIEU BREGEGERE -
ENSEIGNANT DE
MÉDITATION



Le programme

6 sessions de 2h



A distance via Zoom

Entre 12h et 14h,



6 thèmes abordés pour travailler

la posture de l'intervenant au



conflit

Le public

- ✓ Cadres
- ✓ Avocats
- ✓ Médiateur
- ✓ RH...



DÉBUT



MILIEU



FIN

MÉDITER POUR MIEUX RÉSOUUDRE LES CONFLITS

Les thèmes abordés



Se poser et faire une pause dans le tumulte



Apprivoiser ses émotions



Déployer une présence bienveillante



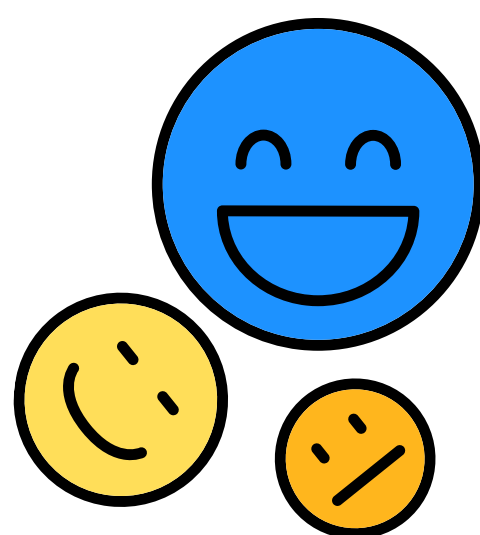
Ne pas juger - se foutre la paix



S'ouvrir à ce qui advient



Ouvrir un espace



Comment y participer ?

Lien ZOOM
En direct ou en replay

Le calendrier

31 janvier 2025	14 mars 2025
14 février 2025	21 mars 2025
28 février 2025	18 avril 2025

PROGRAMME DE 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** :

- **Se poser et faire une pause dans le tumulte**
- **S'ouvrir à ce qui advient et l'accueillir**
- **Ne pas juger (« se foutre la paix »)**
- **Déployer une présence bienveillante**
- **Apprivoiser ses émotions en douceur**
- **Ouvrir un espace pour qu'émergent les solutions**



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

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

[Cliquez ici pour accéder au tarif et inscription](#)

PROGRAMME DE FORMATION

Méditer pour mieux résoudre les conflits

Lieu de la formation :

- **A distance**, en visio (sur Zoom)
- Pour les formations intra, formation disponible en présentiel.

Dates de la formation :

La formation aura lieu du 31 janvier 2025 au 18 avril 2025. Voici le détails de séance :

- **Le 31 janvier 2025**
- **Le 14 février 2025**
- **Le 28 Février 2025**
- **Le 14 mars 2025**
- **Le 21 mars 2025**
- **Le 18 avril 2025**

Tarifs de la formation :

Étudiant : 200€ HT - 240€ TTC

Profession libérale, indépendant, ou salarié : 400€ HT - 480€ TTC

Pour les formations inter financées par les entreprises

Salarié : 600€ HT - 720€ TTC

Inscription en ligne, possible
jusqu'au début de la
formation

Nous contacter en cas
de besoin particulier
pour un participant
handicapés.



[Cliquez ici pour accéder au tarif et inscription](#)

PROGRAMME DE FORMATION

Méditer pour mieux résoudre les conflits

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.

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 **replay**, durant 2 mois.

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

[Cliquez ici pour accéder au tarif et inscription](#)

PROGRAMME DE FORMATION

Méditer pour mieux résoudre les conflits

Le détails des séances :

Module 1 : Se poser et faire une pause dans le tumulte

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 !

Module 2 : S'ouvrir à ce qui advient et l'accueillir

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.

[Cliquez ici pour accéder au tarif et inscription](#)

PROGRAMME DE FORMATION

Méditer pour mieux résoudre les conflits

Le détails des séances :

Module 3 : Ne pas juger (« Se foutre la paix »)

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...

Module 4 : Déployer une présence bienveillante

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.

[Cliquez ici pour accéder au tarif et inscription](#)

PROGRAMME DE FORMATION

Méditer pour mieux résoudre les conflits

Le détails des séances :

Module 5 : Apprivoiser ses émotions en douceur

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.

Module 6 Ouvrir un espace pour qu'émergent les solutions

Le ressassement et la confrontation des positions limitent 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.

[Cliquez ici pour accéder au tarif et inscription](#)

PROGRAMME DE FORMATION

Méditer pour mieux résoudre les conflits

Les 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**.

[Cliquez ici pour accéder au tarif et inscription](#)