



Mouvement pour une Alternative Non-violente

# Catalogue de formations

## 2019/2020

Non-violence,  
Régulation  
des conflits,  
Négociation

Coopération  
Communication  
bienveillante,  
Théâtre forum

Des formations destinées à tous les citoyens, parents, enseignants, professionnels, désireux d'y voir plus clair et de s'approprier des outils pour choisir une autre voie que la violence.

# Désaccords : s'affronter sans violence. Comment négocier ?

Répondre aux défis de la transition écologique et solidaire suppose la multiplication des négociations de type gagnant-gagnant. Puisque nous avons pratiqué la négociation depuis notre enfance, ce n'est pas par manque d'expérience que nous rencontrons des difficultés à négocier, mais plutôt en raison des expériences malheureuses qui entraînent doutes et découragements... même après avoir eu l'impression de gagner.

Apprendre à négocier gagnant-gagnant (ce chemin fragile qui peut nous apporter les moyens de sortir de la violence) nécessite de s'entraîner à remplacer nos habitudes par des comportements de non-manipulation et de non-domination. De nouvelles façons de faire qui ne garantissent pas toujours des succès, mais qui permettent de considérer les revers comme des atouts.

À partir de situations vécues par les participant.e.s, cette formation allie réflexions personnelles et analyses en sous-groupes, de façon très conviviale et sans recherche de performance. Elle pourra se conclure par une mise en situation. Des apports théoriques (notamment des éclairages sur la psychologie des relations) seront fournis en fonction des demandes.

**Intervenants :** François Lacôte et Laurent Walin, du MAN Nancy.

**Inscriptions :** [nonviolence.fr/Nancy](http://nonviolence.fr/Nancy)

**Tarifs :** 10 €, gratuit pour les moins de 25 ans et les adhérents du MAN.

**Informations :** 06 71 59 17 59 ou [man.nancy@nonviolence.fr](mailto:man.nancy@nonviolence.fr)



Samedi 18 janvier 2020,  
de 9 h à 17 h



Local des Francas,  
8 allée de Mondorf les Bains  
VANDOEUVRE-LÈS-NANCY

# Action non-violente et désobéissance civile

---

La non-violence est le contraire de l'inaction car elle réveille l'envie d'agir. Elle offre une troisième voie entre la soumission et la révolte violente. Dans les luttes collectives elle construit un rapport de force qui respecte l'adversaire.

Organiser une action spectaculaire, un rassemblement, une occupation pour mettre en lumière une injustice sociale ou environnementale, c'est utiliser des outils qui s'inspirent de la philosophie de la non-violence. Parfois la situation exige une transgression non-violente de certaines lois, c'est la désobéissance civile.

Après avoir clarifié les concepts d'agressivité, de violence et de non-violence, nous aborderons les conditions nécessaires de mise en place d'une action non-violente : clarifier ses objectifs, analyser le contexte, établir des relations de confiance... Une information juridique sera également dispensée.

La formation se déroulera de manière conviviale, participative et parfois ludique, à partir d'exemples historiques ou vécus par les participants

**Intervenant :** Denys CROLOTTE, du MAN Nancy

**Inscriptions :** [nonviolence.fr/Nancy](http://nonviolence.fr/Nancy)

**Tarifs :** 10 €, gratuit pour les moins de 25 ans et les adhérents du MAN

**Informations :** 07 83 38 18 58 ou [man.nancy@nonviolence.fr](mailto:man.nancy@nonviolence.fr)



Locaux du plan B  
51 rue de la République  
JARVILLE



Samedi 8 février 2020  
de 10 h à 17 h

# Parcours expo « la non-violence, une force pour agir »

Conflit, violence, harcèlement : prévenir, réguler, traiter, et trouver des alternatives.

Nous vous invitons à connaître, à vous familiariser ou à vous perfectionner dans l'utilisation du parcours expo, pour pouvoir l'animer.

Le parcours expo « la non-violence, une force pour agir » est constitué d'une vingtaine de panneaux.

Il comporte 4 parties :

- la non-violence, une force pour agir
- faire face au conflit
- comprendre la violence
- l'action non-violente.

## Descriptif de la formation :

Présentation des affiches du parcours-expo.

Travail sur les préliminaires nécessaires à mettre en place, sur des propositions d'utilisation concrète des affiches, sur des suites éventuelles à donner après l'intervention.

Réflexion sur les attitudes permettant une intervention réussie en milieu scolaire, en milieu carcéral...

Ateliers d'intelligence collective : préparation d'intervention en fonction du public et de la thématique choisie, et mise en situation à partir d'une ou plusieurs affiches.

**Intervenante :** Florence HILALI-CHAVANNES, du MAN Nancy

**Inscriptions :** [nonviolence.fr/Nancy](http://nonviolence.fr/Nancy)

**Tarifs :** prix libre

**Informations :** 06 71 59 17 59 ou [man.nancy@nonviolence.fr](mailto:man.nancy@nonviolence.fr)



Samedi 15 février de 14 h à 17 h  
et dimanche 16 février  
de 9 h à 16 h 30



MJC des Trois Maisons,  
12 rue de Fontenoy à NANCY

# Connaître le MAN : son histoire, son présent, ses projets

---

Vous pensez que la non-violence, sa force, la cohérence de son projet, la diversité de ses champs d'action, résonnent avec vos valeurs et vos aspirations ?

Prenez le temps de découvrir le MAN, ce mouvement qui s'engage pour une société juste, durable, solidaire et tolérante.

Cet atelier se veut un moment convivial pour partager ce qui a fait son histoire, éclairer son fonctionnement et approfondir ses propositions.



**Intervenants :** Patricia CARTIGNY et Denys CROLOTTE, du MAN Nancy

**Inscriptions :** [nonviolence.fr/Nancy](http://nonviolence.fr/Nancy)

**Tarif :** gratuit pour tous

**Informations :** 06 71 59 17 59 ou [man.nancy@nonviolence.fr](mailto:man.nancy@nonviolence.fr)



Locaux du plan B,  
51 rue de la République  
JARVILLE



Dimanche 15 mars,  
de 14 h 30 à 17 h 30

# Vivre les conflits avec sérénité, mission possible ?

Nous vous proposons de découvrir comment réguler les conflits de manière non violente par l'approche ludique et interactive du théâtre forum.

Par le théâtre forum, inventé par Augusto BOAL, nous aurons l'opportunité de

- Mettre en scène les difficultés de la vie quotidienne
- Jouer les scènes préparées pour les transformer
- Expérimenter des solutions, des pistes aux problèmes posés
- Partir des faits, des ressentis et des besoins de chacun
- S'appuyer sur vos ressources propres et celle du groupe
- Intégrer apports théoriques et approches pratiques
- Alternier des modalités de travail variées



L'objectif est d'essayer de trouver des solutions aux conflits en respectant les besoins de chacun et en maintenant une cohérence entre objectifs et moyens.

**Intervenante :** Catherine DAVID, formatrice à l'IFMAN Lorraine

**Inscriptions :** [nonviolence.fr/Nancy](http://nonviolence.fr/Nancy)

**Tarifs :** 100 € ; 70€ pour les adhérents du MAN depuis plus d'un an ; gratuit pour les moins de 25 ans (hors service civique et sur présentation de la carte d'identité).

**Informations :** 03 55 10 25 07 (merci de laisser un message avec l'objet de votre appel) ou [man.nancy@nonviolence.fr](mailto:man.nancy@nonviolence.fr)



Jeudi 19 et vendredi 20 mars 2020  
de 9 h 00 à 17 h 00



MJC Jean Savine,  
boulevard des Essarts  
à VILLERS-LÈS-NANCY

# La fresque du climat

Vous voulez comprendre le dérèglement climatique ? Vous avez l'impression d'avoir déjà tout compris sur ce sujet dont tout le monde parle ?

Nous vous proposons un atelier scientifique, collaboratif et créatif qui se vit en équipe, basé sur l'intelligence collective.

Avec rigueur et pédagogie, il permet en peu de temps de découvrir le fonctionnement du climat ainsi que les causes et conséquences de son dérèglement.

Participer à cet atelier fait prendre conscience de la complexité du changement climatique, donne une vision d'ensemble de cette vaste problématique et fournit des clés de compréhension pour agir efficacement.



**Intervenant :** Pierre-François BERRIER, -  $\infty$  - Ingénieur environnement indépendant

**Inscriptions :** [nonviolence.fr/Nancy](http://nonviolence.fr/Nancy)

**Tarifs :** prix libre

**Informations :** 07 83 38 18 58 ou [man.nancy@nonviolence.fr](mailto:man.nancy@nonviolence.fr)



Lieu à préciser,  
dans l'agglomération  
nancéienne



Samedi 28 mars 2020,  
de 14 h à 17 h

# Apprendre à communiquer avec bienveillance et non-violence ! Développez votre intelligence relationnelle

Cette formation vise à développer des compétences pour une communication respectueuse vers soi et vers l'autre.

Pour cela, nous vous proposons de repérer les obstacles et les leviers pour une relation fluide dans votre vie sociale et professionnelle, de découvrir la fonction des émotions et d'approfondir le lien émotions besoins. Vous pourrez ainsi développer votre intelligence relationnelle, bien utile et pertinente dans notre quotidien.

Nous nous appuyerons sur le processus de communication, selon les travaux de Marshall Rosenberg.

Ainsi, vous pourrez au cours de cette formation vous exercer à :

- Apprendre à écouter, sans interprétation ni jugement
- Identifier et canaliser vos émotions
- Reconnaître et exprimer vos besoins
- Écouter avec empathie et ajuster vos demandes.



**Intervenante :** Catherine DAVID, formatrice à l'IFMAN Lorraine

**Inscriptions :** [nonviolence.fr/Nancy](http://nonviolence.fr/Nancy)

**Tarifs :** 100 € ; 70 € pour les adhérents du MAN depuis plus d'un an ; gratuit pour les moins de 25 ans (hors service civique et sur présentation de la carte d'identité).

**Informations :** 03 55 10 25 07 (merci de laisser un message avec l'objet de votre appel et votre nom) ou [man.nancy@nonviolence.fr](mailto:man.nancy@nonviolence.fr)



Judi 14  
et vendredi 15 mai 2020,  
de 9 h à 17 h



MJC Jean Savine,  
boulevard des Essarts  
à VILLERS-LÈS-NANCY



# Initiation aux jeux coopératifs

---

Ce stage a pour objectifs de :

- découvrir les jeux coopératifs, pour éduquer à la relation bienveillante, sans compétition et mettre en valeur les compétences de chacun au sein d'un groupe
- différencier les besoins nourris par un jeu compétitif et par un jeu coopératif
- découvrir des jeux coopératifs très variés : jeux de plateau, jeux sportifs, créatifs, artistiques, de communication...

Ouvert aux animateurs, enseignants, éducateurs, parents...



**Intervenantes :** Ghislaine Ernst, Dorothée Leclair-Henry, Anne Joly, du MAN Nancy

**Inscriptions :** [man.nancy@nonviolence.fr](mailto:man.nancy@nonviolence.fr)

**Tarifs :** 10 €

**Informations :** 07 70 77 82 20



MJC Centre Social Nomade  
8 rue de Norvège  
à VANDOEUVRE-LÈS-NANCY



samedi 16 mai 2020  
de 9 h 15 à 17 h

# Analyse coopérative de situations sociales et professionnelles

**Cet atelier est proposé uniquement aux adhérents du MAN.**

Il s'agit d'explorer une situation qui vous interroge et/ou que vous avez vécue difficilement, avec l'appui d'une méthodologie s'appuyant sur l'empathie, l'exploration des faits, des émotions et une analyse collective respectueuse des personnes. Chaque situation explorée aura sans doute des résonances en vous et vous donnera quelques clefs pour vous positionner dans votre quotidien professionnel et social.



**Intervenants :** Roland LHOTE et Catherine DAVID, du MAN Nancy

**Inscriptions :** [nonviolence.fr/Nancy](http://nonviolence.fr/Nancy)

**Tarif :** 5 euros par séance. Vous pouvez vous inscrire à 1, 2, 3, 4, ou 5 ateliers.

La date sera maintenue s'il y a au moins 6 participants d'inscrits. L'atelier accueillera au maximum 12 participants. La confirmation du maintien de l'atelier se fera 8 jours avant la date prévue selon les confirmations reçues pour chaque atelier.

**Informations :** 03 55 10 25 07 (merci de laisser un message avec l'objet de votre appel) ou [cathedavid@aliceadsl.fr](mailto:cathedavid@aliceadsl.fr)



Lundis 13 janvier 2020,  
10 février, 9 mars,  
6 avril, 4 mai  
de 20 h à 21h30



Nancy ou à proximité



# Forum d'été du MAN

5 jours en Lorraine

du 12 au 17 juillet 2020

à l'école d'horticulture et du paysage de

Roville aux Chênes

## Justice sociale, transition écologique



**Se former pour s'engager et agir**

Nous vivons une période particulièrement complexe où la non-violence doit nous servir de boussole éthique pour répondre le mieux possible aux trois urgences auxquelles nous sommes confrontés : écologique, sociale et démocratique.

Le forum d'été du MAN, c'est l'occasion de prendre le temps de se former, de dialoguer, d'élaborer des propositions, pour répondre à ces trois urgences interdépendantes.

La convivialité est aussi au rendez-vous avec des soirées festives, des découvertes touristiques et un forum pour les enfants.

Chaque jour seront proposés des temps de formation et des ateliers de découverte sur différents sujets. **Le programme est en cours d'élaboration, les exemples ci-dessous ne sont qu'un aperçu provisoire.**

Chaque participant pourra choisir deux séquences de formations de 3 x 2 h 1/2, comme :

- L'impact du dérèglement climatique sur les plus pauvres
- Expérimenter le pouvoir partagé
- Un outil pédagogique : la fresque du climat
- Philosophie, économie et politique : comment se fabrique la transition ?
- La négociation : s'affronter sans violence
- Zéro déchet pour alléger la planète
- Les outils de la mobilisation citoyenne
- Mobilités et migrations
- Comment réagir dans des situations de violence dans la vie quotidienne ? (théâtre forum)
- L'action non violente : un outil pour reprendre le pouvoir

Des ateliers plus courts seront organisés :

- Jai Jagat : marche mondiale pour la justice et la paix
- Créer des jeux coopératifs avec du matériel de récup
- Chanter la non-violence
- Et beaucoup d'initiatives de transition à découvrir : énergie, alimentation, finance, covoiturage, agriculture...

Ce forum est ouvert, sur inscription aux adhérent(e)s, sympathisant(e)s du MAN et à toute personne intéressée par ces thématiques.

Les inscriptions ouvriront début 2020 sur le site [nonviolence.fr](http://nonviolence.fr)

Tarifs :

- Pension complète adulte sur 5 jours : 250 € (enfants ou ados : 150 €)
- Demi forum adulte : 170 €
- Possibilité d'ajustement pour jeunes adultes, familles nombreuses, personnes à faibles revenus.

# Pédagogie des formations

Les formations sont réalisées par des intervenants issus des métiers du travail social et de l'éducation, par des formateurs de l'IFMAN Lorraine ou des membres du MAN Nancy.

- Ils proposent une pédagogie active qui permet de faire le lien entre les apprentissages pratiques et les connaissances théoriques.
- Ils incitent à travailler autant les cadres collectifs que les postures individuelles.

Pour favoriser les interactions, le nombre de participants à chaque session est limité.



Le Mouvement pour une Alternative Non-violente a été créé en 1974. Il a soutenu les paysans du Larzac, la lutte pour la modification du statut des objecteurs de conscience, la mobilisation contre le racisme et pour l'égalité des droits, la lutte contre l'implantation des euromissiles et contre le nucléaire militaire au sein de ICAN qui a reçu le prix Nobel de la Paix 2017. Depuis plus d'une quinzaine d'années, il mène un travail en profondeur dans les domaines de l'éducation et de la formation à la régulation non-violente des conflits.

La non-violence se vit tout autant dans les relations interpersonnelles que dans les relations sociales et internationales.

La non-violence permet la rencontre des autres dans une relation fondée sur un respect mutuel, même dans les situations de conflit.

C'est aussi une stratégie qui permet une efficacité dans l'action collective.



**L'IFMAN Lorraine : Institut de recherche et de Formation  
du Mouvement pour une Alternative Non-violente  
03 55 10 25 07  
ifman.lorraine@laposte.net  
www.ifman.fr**

Les Instituts de Recherche et de Formation du Mouvement pour une Alternative Non-violente (IFMAN) proposent des stages et des interventions s'adressant aux professionnels actifs dans les domaines éducatif, social et culturel, dans le cadre de la nouvelle réglementation sur les organismes de formation, ainsi qu'aux parents et militants associatifs.

Ils s'appuient sur 35 ans de réflexion et d'action du MAN pour promouvoir la régulation des conflits interpersonnels, sociaux ou internationaux. L'IFMAN Lorraine, propose aussi des actions de formation et d'accompagnement d'équipe sur site à la demande d'une structure sur les questions de conflit, d'agressivité, de violence et d'éducation à la non-violence.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire.



# BULLETIN D'ADHÉSION

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : .....

Ville : .....

Courriel : .....

Tél : .....

Je suis intéressé(e) pour participer au réseau thématique suivant (plusieurs choix possibles) :

Adhère au Mouvement pour une Alternative Non-violente, groupe de NANCY Cotisation annuelle : (quel que soit le montant de votre versement, 60 € sont reversés au MAN national) - un reçu fiscal vous sera envoyé et vous permettra d'obtenir 66 % du montant en déduction de vos impôts.

normale : 65 € (possibilité de fractionner) ou virement automatique (RIB sur demande)

petit budget : 30 €  chômeur, étudiant, RSA : 15 €

soutien .....

Date

Signature

Adhérent(e) du MAN, **j'adhère également à l'IFMAN Lorraine** sans cotisation supplémentaire, sur la base de la Charte des IFMAN (disponible sur simple demande).

éducation

transition écologique

tensions sociales


nucléaire

solidarité internationale

À RETOURNER À :

**MAN - NANCY**

22, rue Mozart 54600 VILLERS-LÈS-NANCY  
07 69 34 85 86 man.nancy@nonviolence.fr



Renseignements complémentaires  
et inscriptions :

**MAN Nancy**

22, rue Mozart  
54600 VILLERS-LES-NANCY  
07 69 34 85 86  
man.nancy@nonviolence.fr  
<http://www.nonviolence.fr>

Association agréée  
« Jeunesse et éducation populaire ».