

Prévenir et gérer la violence : enfants et jeunes



20h



Sur place



Enfants et jeunes



8-16 participants

[Au minimum un/e professionnel/le de la structure doit aussi participer à la formation]

L'adolescence, une période de la vie pendant laquelle les jeunes vivent un processus de changements constants est marquée par la recherche de l'affirmation de soi, tant dans le milieu familial qu'au sein de la société.

Ceux-ci se trouvent parfois démunis et ne maîtrisent pas toujours les mécanismes d'adaptation leur permettant de surmonter les changements qui se produisent tout au long de cette évolution et qui les fragilisent. Ces turbulences ouvrent la porte à l'apparition de comportements violents et au passage à l'acte.

Cette **intervention de prévention** vise à préparer les enfants et les jeunes à des confrontations conflictuelles. Pour les aider à gérer leurs émotions face à celles-ci, cette formation vise à donner les clés d'un apprentissage guidant les participants vers la désescalade émotionnelle de leurs réactions. L'objectif de générer un effet positif personnel et au sein du groupe duquel ils vivent.

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- ✓ Connaître ses limites, ses émotions personnelles et comment les gérer
- ✓ Comprendre les effets provoqués par ses attitudes et comportements sur l'Autre.
- ✓ Identifier et utiliser des outils pour éviter l'escalade des émotions et de l'agression
- ✓ Renforcer son estime de soi

Thèmes et contenus* :

- ✓ Perception de soi
- ✓ Sensibilisation aux situations et aux comportements violents
- ✓ Communication non violente, verbale et non verbale
- ✓ Prévention et désescalade des conflits et de la violence
- ✓ Maîtrise de soi et image de soi positif

**adaptables aux besoins des clients*

Méthodologie

Cette intervention englobe des:

- ✓ Contributions théoriques/brèves présentations
- ✓ Jeux de rôles/simulations de pratiques
- ✓ Unités de mouvement et d'autodéfense
- ✓ Exercices de confrontation
- ✓ Travail individuel, en partenariat et en groupe
- ✓ Contact/ échange sur la violence
- ✓ Techniques de désescalade de la violence
- ✓ Exercices de relaxation