

Atelier

Intelligence relationnelle dans les habitats groupés

Samedi 11 juillet – Villers-la-Ville



Cet atelier vous propose d'explorer l'espace de la relation, particulièrement dans le contexte des habitats groupés

Pour avancer vers d'autres modes de relation, pour améliorer concrètement le quotidien commun, vous pourrez par exemple :

- prendre conscience de votre façon de relationner,
- comprendre les enjeux d'une relation gagnant-gagnant,
- découvrir des techniques de médiation ou de conciliation pour la gestion de conflits,
- apprendre à utiliser des outils pour vous aider.

Cet atelier-formation vous donnera des clés pour "danser" la relation de façon harmonieuse, et pour la guider. Il suffit en effet qu'une personne intègre de bonnes pratiques d'intelligence relationnelle pour que tout son environnement puisse en bénéficier.

Les résultats sont instantanés :)

L'intelligence relationnelle pour relationner de façon harmonieuse avec autrui dans les habitats groupés

Parce que nous avons appris à parler, nous imaginons que nous sommes capables de relationner avec intelligence. Or ce sont deux choses très différentes. La parole n'est qu'un canal d'échange. La relation est beaucoup plus large, elle va être influencée par les personnalités en présence, par les capacités d'écoute de soi et de l'autre, par la façon de s'exprimer et enfin de gérer les pensées et émotions.

L'espace de la relation est essentiel dans nos vies. C'est un espace de connaissance de soi, d'enseignement, d'apprentissage, d'éducation, de créativité, de réalisation, de projets personnels et collectifs, de croissance personnelle, de spiritualité, d'amour... Nous sommes des êtres de lien, et au cœur du lien se niche le sens de nos vies.

Que ce soit dans le cadre professionnel ou privé, les incompréhensions, les tensions, les conflits sont légion. Nous n'avons pas toujours conscience de toutes les dynamiques en jeu et manquons parfois d'outils et d'expérience pour relationner harmonieusement.

Vous reconnaissez-vous dans certaines de ces situations ou questions : comment les modes d'organisation au sein de notre habitat soignent-ils l'humain et les relations? Comment gérer les modes de communication différents? Comment surmonter une grave crise interpersonnelle? Comment dire "non" et faire respecter ses limites ? Le temps arrange-t-il toujours les choses ou risque-t-on de laisser « pourrir » les choses ? Comment éviter de trop reporter ? Comment faire passer un message sans se montrer maladroit et en se faisant bien comprendre ? Etc. Alors, envie de développer des relations plus harmonieuses dans votre habitat groupé ?

Inscrivez-vous par email via info@maisondesmediations.com

Informations pratiques

Lieu : New Monticelli, bois pinchet 15 à 1495 Villers-la-Ville

Horaire : samedi 11 juillet 2026 de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30

Animateurs :

-Emmanuel Everarts de Velp est formateur, consultant et accompagnateur d'entrepreneurs et d'équipes. Il s'appuie sur 15 années d'expérience en coaching et gestion d'équipes, notamment dans le secteur coopératif. Il est également l'auteur de plusieurs livres dont « Osons la relation » (<https://www.eyrolles.com/Entreprise/Livre/osons-la-relation-9782960324334/>)

-Goéric Timmermans est médiateur agréé en matières civile, commerciale, sociale et familiale. Depuis plus de 30 ans il accompagne des projets et des groupes de copropriétaires, colocataires, communautés de vie, y compris dans des situations de crises ou de conflits.

Objectifs de la formation :

- 1 La compréhension des émotions et leur gestion,
- 2 La compréhension des modes et canaux de communications,
- 3 La compréhension des enjeux de l'espace de la relation,
- 4 L'appropriation d'outils de communication et de gestion des conflits

Prix : 145 euros pour une journée (réductions possibles pour les membres des associations partenaires et pour les groupes à partir de 3 inscriptions).

Nombre de participants : 12 maximum

Inscriptions : par email via info@maisondesmediations.com

Programme indicatif

Atelier d'intelligence émotionnelle et relationnelle

Cible : Membres d'habitats groupés, de collectifs, ...

Constats : L'utilisation de l'intelligence collective (IC) dans les collectifs dont les habitats groupés se heurte parfois à des difficultés et des limites qui peuvent entraîner des blocages. En intégrant l'intelligence relationnelle (IR) dans les échanges et les processus on peut développer davantage :

- L'écoute empathique,
- Le débat,
- La gestion des émotions, des irritants,
- La pose de limites, de vrais « OUI » et « NON »,
- L'authenticité,
- La souveraineté (capacité à faire les bons choix personnels et collectifs).

Objectifs de la formation :

1. La compréhension des émotions et leur gestion,
2. La compréhension des modes et canaux de communications,
3. La compréhension des enjeux de l'espace de la relation,
4. L'appropriation d'outils de communication et de négociation

Matinée (9h30-13h)

- Présentations
- Cadre de sécurité :
 - Besoins
 - Souveraineté, confidentialité, bienveillance et légèreté
- Infos pratiques :
 - Popcorn
 - Tutoiement
 - Plan de table > prénom
- Baromètre
 - Météo intérieure
 - Émotions ? c'est quoi ? – c'est l'enfer ! – cool, je gère !
 - Par ordre alphabétique des prénoms
 - Par ordre d'ancienneté
 - Attentes pour la journée
- Écoute : 80% d'écoute dans une relation de qualité
 - A-B / B-A puis restitution
 - Écouter : comment, difficulté, conditions, ...
 - *Ne cherche pas à m'éduquer, à m'analyser, à bloquer mon ressenti, à me conseiller, à me parler des autres, à philosopher, à enquêter, à ramener à toi, ...*
 - *N'écoute pas ce que je dis mais ce que je vis*
 - Ma vérité 🗨 Ta vérité 🗨 La vérité
 - « il faut parfois choisir entre avoir raison et le bonheur » M.R.
- Stratégie de communication : quel communicateur instinctif êtes-vous ?
 - Choisir une carte ANI'MOTS : quand je communique sous l'emprise d'une émotion forte, je suis comme...
 - Expliquer 3 des 4 stratégies de communication :
Agressivité – passivité – manipulation
 - Placement des cartes
 - Développer 4ème stratégie : l'assertivité & comment évoluer vers
- PAUSE
- Se connecter à ses valeurs (mettre par écrit ses valeurs, les partager ?, intégrer les valeurs des autres dans son « échelle de valeurs »)
- Espace de la relation
 - Filtre
 - Émotions
 - Processus
 - Issues dramatiques
 - Pièges
 - Utilité
 - Besoins : découvrir les cartes des besoins et créer trois listes : ceux qui sont satisfaits en vivant dans l'HG, ceux dont vous devriez prendre soin, et liste « parking ».
Lister tous les besoins satisfaits
 - Pensées : noter toutes les pensées qui vous viennent quand vous réfléchissez à l'avenir.
Partage de pensées + décodage :
> est-ce vrai ? qu'est-ce que cela induit comme comportement ?
- Comment vous sentez-vous ?

Après-midi (14h-17h30) communication et place des conflits

- Les 3 canaux de communication
- Estime de soi
- Pouvoir versus autorité
- Cadre : règles vs balises
- Outils :
 - Rituel du matin
 - STOP
 - Face-à-face
 - OSBD
 - DESC
 - Disque rayé
 - Dire NON
 - Quand je dis NON, je dis OUI à quoi ?
- Feedback conditionnel et inconditionnel
- CHOIX : « Il faut », « je dois » et les notions de liberté et de souveraineté
- Négociation raisonnée (Harvard)
- Tour de table / Clôture