



ATELIER "MAUX DE COUPLE"

Un atelier interactif, construit autour du jeu "Maux de Couple" qui propose une approche innovante pour sensibiliser et prévenir aux violences dans le couple tout en explorant leurs dimensions légales et psychologiques dans une dynamique engageante et formatrice.

INFORMATIONS

1 atelier - Collectif
(min. 5 pers. /max 12 pers.)

BUDGET

sur devis

DURÉE

3h

LES ATOUTS CLÉS DE L'ATELIER

Ce format permet de sensibiliser efficacement les participant.e.s tout en leur donnant les moyens d'agir de manière proactive face aux violences dans le couple.

1. Le jeu "Maux de Couple" comme outil central :

- Favorise un apprentissage interactif et ludique.
- Permet une immersion progressive afin de mieux appréhender un sujet complexe.
- Encourage la participation active et la réflexion critique des participant.e.s.
- Une approche qui combine sensibilisation légale et compréhension psychologique.
- Permet de valoriser les valeurs de partage, d'écoute, de respect et d'empathie à travers une dynamique de jeu spécifique.

2. Un équilibre entre sensibilisation et compréhension psychologique :

Les participant.e.s acquièrent des connaissances pratiques tout en explorant l'aspect émotionnel et relationnel des violences.

3. Adaptabilité et pertinence :

Convient à tout public en offrant un cadre à la fois engageant et formateur.



ATELIER "MAUX DE COUPLE"

Un atelier interactif, construit autour du jeu "Maux de Couple" qui propose une approche innovante pour sensibiliser et prévenir aux violences dans le couple tout en explorant leurs dimensions légales et psychologiques dans une dynamique engageante et formatrice.



PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mieux prévenir et repérer les différentes formes de violences dans une relation de couple à travers une approche interactive, consciente et transversale.
- Encourager une réflexion critique et développer des compétences relationnelles à travers des valeurs de partage, d'écoute, de respect et d'empathie.
- Intégrer une approche psychologique afin d'accompagner les prises de conscience et les émotions de chaque participant.e.
- Promouvoir une posture proactive en outillant et en encourageant les participant.e.s à reconnaître leurs responsabilités individuelles pour réagir face à des situations de violences.

LES COMPÉTENCES VISÉES

1. Connaissances générales :

- Maîtriser les définitions et typologies des violences : verbales, psychologiques, numériques, sexuelles, économiques, administratives, matérielles et physiques.
- Comprendre les mécanismes du cycle des violences et de la dynamique de pouvoir.

2. Capacités d'analyse et de discernement :

- Distinguer conflit et violence à travers des critères clairs et précis.
- Reconnaître les facteurs déclencheurs et amplificateurs des violences dans le couple.

3. Sensibilisation à l'impact psychologique :

- Développer une meilleure compréhension des effets psychologiques pour les victimes et auteur.e.s.
- Analyser les dynamiques émotionnelles dans les relations violentes (tension, peur, honte, dévalorisation, culpabilisation, etc.).
- Intégrer les notions de résilience et de reconstruction psychologique.

4. Compétences pratiques :

- Savoir détecter les signaux d'alerte et orienter vers des dispositifs d'aide.
- Acquérir des outils de communication non violente pour prévenir les comportements violents.
- Être capable d'agir en tant que relais bienveillant tout en respectant ses propres limites.



ATELIER "MAUX DE COUPLE"

Un atelier interactif, construit autour du jeu "Maux de Couple" qui propose une approche innovante pour sensibiliser et prévenir aux violences dans le couple tout en explorant leurs dimensions légales et psychologiques dans une dynamique engageante et formatrice.

LE DÉROULÉ DE L'ATELIER - 3 h (1/2)

1. Introduction et mise en contexte (15 min)

- Présentation des objectifs de l'atelier et du cadre d'apprentissage.
- Explication du déroulé de la session et introduction au jeu "Maux de Couple" comme outil central.
- Brève mise en lumière des enjeux des violences dans le couple à travers un temps de visionnage.

2. Exploration des violences à travers le jeu "Maux de Couple" (1h30)

Le jeu est utilisé comme fil conducteur pour aborder les thématiques suivantes :

- **Décryptage, analyse des spécificités et interactions entre les différentes formes de violences à travers une approche conscience et transversale :** verbales psychologiques, numériques, sexuelles, économiques, administratives, , matérielles et physiques.
- **Étude du cycle des violences :** à travers le jeu, les participant.e.s prennent conscience des interactions entre les différentes formes de violences, de leurs mécanismes et de leurs implications dans l'entrée dans le cycle des violences.
- **Analyse des lois et dispositifs associés :** explication des infractions à la loi et des moyens de protection pour les victimes.
- **Déconstruction des idées reçues :** reconnaissance des biais et fausses croyances véhiculés au sein de la société, et compréhension de leurs effets néfastes sur la prévention des violences au sein du couple.
- **Expression et partage :** différents temps de débats ouverts sont prévus au cours du jeu afin de donner l'opportunité à chaque participant.e d'exprimer ses points de vue, expériences, ressentis, etc.

Les participant.e.s interagissent autour des différentes situations ce qui favorisent une prise de conscience progressive et participative.



ATELIER "MAUX DE COUPLE"

Un atelier interactif, construit autour du jeu "Maux de Couple" qui propose une approche innovante pour sensibiliser et prévenir aux violences dans le couple tout en explorant leurs dimensions légales et psychologiques dans une dynamique engageante et formatrice.

LE DÉROULÉ DE L'ATELIER -3 h (2/2)

3. Approfondissement du sujet à travers un temps d'échanges collectif et sensibilisation sous un prisme psychologique (45 min)

- **Différencier conflit et violence pour une meilleure clarté des situations** : discussion interactive pour clarifier ces notions et comprendre leurs impacts relationnels.
- **Prévention et détection des signaux d'alerte** : identifier les éléments clés à surveiller dans une relation ou chez un proche et reconnaître des signaux d'alerte.
- **Focus sur les impacts psychologiques** : identifier les facteurs à risque personnels, relationnels et sociétaux ; comprendre les mécanismes émotionnels et relationnels liés aux violences et explorer les conséquences sur les victimes, auteur.e.s et l'entourage.
- **Exploration des pistes d'actions individuelles et collectives** : apprendre à gérer son stress, ses ressentis et émotions ; promotion des relations saines et équilibrées en renforçant la connaissance de soi et exploration des aides, accompagnements et suivis possibles.

4. Synthèse et pistes d'action (30 min)

- **Questionnaires participant.e.s** : vérification des acquis et mise en perspective des connaissances et évaluation de l'atelier
- **Échange collectif** : Échanges encadrés pour partager les perceptions et expériences.



ATELIER "MAUX DE COUPLE"

Un atelier interactif, construit autour du jeu "Maux de Couple" qui propose une approche innovante pour sensibiliser et prévenir aux violences dans le couple tout en explorant leurs dimensions légales et psychologiques dans une dynamique engageante et formatrice.

LES SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

1. Vidéos pour illustrer les concepts abordés
2. Jeu interactif "Maux de Couple"
3. Discussions guidées
4. Quiz et évaluations

LES RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

« Document ressources » post-session, envoyé par voie numérique, rappelant l'ensemble des informations appréhender durant l'atelier en intégrant des ressources complémentaires pour aller plus loin.

- Rappel du contexte du cadre légal des violences au sein du couple
- Définitions des différentes formes de violences et listes des infractions pénales
- Présentation des mécanismes et effets (différences entre conflit et violence, présentation du cycle des violences et des effets sur la victime).
- Liste des ressources (associations, lignes d'écoute, dispositifs juridiques).