



BEST OF COM'

## GESTION DU STRESS RELATIONNEL

### 1. PRESENTATION

Qui n'a connu de ces relations synonymes, à tout le moins, de déplaisir ?

Tensions, mésententes, crispations, incompréhension, harcèlement, culpabilisation, dévalorisation, rapports de force, conflits ouverts, attaques frontales... Avouons-le : il y a là de quoi pourrir une journée voire une existence entière. Les choses se font plus complexes encore si d'aventure s'invite dans la relation conflictuelle une dimension affective ou émotionnelle provoquant la confusion des sentiments.

Ce qui est sûr, c'est qu'à moins d'être « blindé » - ce qui n'équivaut certainement pas à être fort – de telles relations génèrent une dose non négligeable de **stress négatif**, affectant d'autant notre qualité de vie. Il va de soi que nous ne sommes pas tous sensibles aux mêmes irritants psychiques ni aptes à gérer les situations déplaisantes de la même façon : ainsi, par exemple, si d'aucuns affichent une tendance naturelle à aller au « clash » en cas de conflit, d'autres en revanche battront en retraite à la première alarme. Aucune de ces « stratégies » n'est bien sûr gagnante. D'où l'intérêt d'une bonne **connaissance de soi** : celle-ci nous permet d'identifier assez aisément les « patterns d'échec », prévisibles et répétitifs, que nous activons en situation de stress relationnel. Car il s'avère que nous sommes très peu créatifs en la matière, suivant généralement les mêmes autoroutes neuronales, c'est-à-dire celles qui nous mènent inmanquablement au cul-de-sac ou à la sortie de route !

Dans notre stage de **Gestion du stress relationnel**, vous trouverez plus que des techniques de communication : partant du principe que toute bonne relation à autrui commence par une bonne relation à soi (qui n'a rien de la suffisance de l'égo), nous verrons comment nous positionner dans le respect de nous-même autant d'ailleurs que de notre interlocuteur. Nous apprendrons à développer notre propre « **compas interne** » et à nous aligner sur le cap qu'il nous propose de suivre afin de désamorcer les situations potentiellement conflictuelles ou, à tout le moins, à sortir indemne d'une éventuelle confrontation.

\*\*\*



## 2. PEDAGOGIE

Savoir gérer le stress relationnel et rester adéquat est un travail de longue haleine. Il existe toutefois certains fondamentaux auxquels nous référer : il s'agit moins de concepts à emmagasiner que de faire l'expérience d'un positionnement juste, c'est-à-dire qui nous correspond, grâce à quoi nous nous sentons alignés, centrés, dans notre axe.

Rien de tel à cette fin que d'avoir recours à une pédagogie qui privilégie la mise en situation : parfois inconfortable, l'exercice n'en est pas moins riche d'enseignements qui nous permettent de trouver notre « modus operandi », sans plus nous laisser piéger par des comportements peu efficaces car trop mécaniques voire compulsifs.

Le corps étant un outil de premier plan dans notre communication, nous verrons les atouts qu'il met à notre disposition : qu'il s'agisse de la respiration et de la façon de poser notre voix, du regard, des gestes ou des postures que nous adoptons. Qui plus est, dans ses mouvements face à autrui, le corps est révélateur de notre façon d'être en relation : nous pourrions en prendre conscience grâce aux exercices pour lesquels les formateurs feront appel à des éléments empruntés tant aux arts martiaux qu'à la danse.

## 3. MODALITES PRATIQUES

- Quand ? Les 24 et 25 mars 2022
- Où ? Château de Chargé – F 37120 Razines (Région CENTRE)  
[www.chateaudecharge.com](http://www.chateaudecharge.com)  
+33. 247 95 67 97  
[info@chateaudecharge.com](mailto:info@chateaudecharge.com)
- Combien ? 640 euros TTC / participant (en couple : 1 140 euros TTC)  
Ce prix comprend :
  - ✓ les 2 jours de formation
  - ✓ le manuel du participant
  - ✓ les frais de salle et de restauration (café d'accueil, 2 pauses, menu 3 services)

N.B. : Une possibilité de logement sur place existe, hors forfait, au tarif de 135 euros TTC (nuitée en chambre individuelle avec sdb + petit déjeuner).
- **RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS**

Philippe BALLAUX +33. 619 70 76 28 <a href="mailto:ph.ballaux@chateaudecharge.com">ph.ballaux@chateaudecharge.com</a> Formateur	Raffaele DI FRANCISCA +32. 477 17 04 95 <a href="mailto:info@coachandmove.com">info@coachandmove.com</a> Formateur
--	---