

FORMATION CONTINUE

La gestion des émotions en règlement des différends - Module 2 : composer avec les émotions des parties

PRÉSENTATION

Contexte

Préalable : pour s'inscrire à cette formation, il faut avoir complété la formation [Gestion des émotions en règlement des différends - Module 1](#).

En tournant son regard vers les intérêts, enjeux et besoins des parties, les différents processus de prévention et règlement des différends (PRD) nécessitent que le tiers neutre, le médiateur, voire même l'arbitre, facilite un passage par le domaine des émotions. Pour pouvoir faciliter efficacement dans un contexte d'émotivité, ces intervenants en PRD doivent être à l'aise avec les émotions, sans quoi ils risquent de passer à côté du cœur du problème.

Ce passage dans le monde émotionnel peut s'avérer difficile pour des personnes qui n'en ont pas l'habitude, et peut mettre en péril la neutralité et l'impartialité que l'on demande aux intervenants dans ces circonstances. Il est donc critique de développer le savoir, le savoir-faire et surtout le savoir-être de ces personnes, à l'égard de leurs propres émotions comme celles de leurs médiés.

Le programme de formation "Gestion des émotions en règlement des différends" se divise en 3 modules, **chaque module faisant l'objet d'une activité de formation distincte**:

- Module 1 - Connaissance et conscience de soi, gestion de ses propres émotions
- Module 2 - Composer avec les émotions des parties
- Module 3 - Faciliter des dialogues authentiques, respectueux et constructifs entre des personnes en conflit

Les modules 2 et 3 ont été élaborés dans une perspective progressive, en se basant sur les éléments acquis dans le module précédent.

DURÉE

18 heures

TARIF RÉGULIER

940 \$

TARIF PRÉFÉRENTIEL

845 \$

OÙ ET QUAND

Campus de Longueuil**26 et 27 novembre
2025****et 2 blocs de 2 heures
à distance, à planifier
avec la formatrice***Date limite d'inscription : 19
novembre 2025***Renseignements**

819 821-7571

1 866 234-9355 (sans
frais)

Objectifs

Le programme

- Développer une aise avec le domaine des émotions
- Apprendre à reconnaître et gérer leurs propres émotions
- Apprendre à composer adroitement et puissamment avec les émotions des parties
- Apprendre à générer des dialogues constructifs entre des parties en conflit

Le module

Ce **deuxième module** vise à développer l'aise des professionnels avec les émotions des personnes auprès desquelles ils interviennent, à développer une posture et des habiletés d'empathie solides et efficaces. Pour ce faire, le module jettera d'abord les bases de la relation de confiance nécessaire à tout processus de règlement des différends et le lien entre celui-ci et le monde des émotions. Le focus sera mis sur les situations de rencontres préalables, la rencontre d'une des parties avec l'intervenant.

- SAVOIR : les émotions comme levier de confiance et de passage vers les enjeux sous-jacents aux positions; les phénomènes psychologiques auxquels les intervenants sont susceptibles; l'importance de la Présence attentive dans l'action; éléments de Communication non-violente – la clarté apportée par l'observation claire.
- SAVOIR-FAIRE : rester lié à soi face à l'intensité de l'autre; aller vers les émotions de l'autre; gérer sa propre charge émotionnelle face à l'autre; l'accueil de l'autre sans jugement; faire des reflets empathiques aidants; mener des rencontres préalables efficaces.
- SAVOIR-ÊTRE : être conscient de soi et de son état intérieur dans l'action; être de plus en plus ancré dans un paradigme constant de bienveillance, de curiosité sincère, d'humilité, de complexité.

Public cible

Toutes les personnes intervenant dans le cadre d'un conflit comme animateur, facilitateur, médiateur, conciliateur, arbitre, partie neutre, etc. qui veulent augmenter leur aise et leurs habiletés dans le domaine des émotions. Il sera également utile à toute personne qui a à intervenir en situation de conflit, tels, entre autres, des professionnels en ressources humaines, des gestionnaires, des représentants syndicaux.

Condition d'accès

Préalable

Module 1 : Connaissance et conscience de soi, gestion de ses propres émotions

Note

Lectures préalables

Prendre note que cette formation prévoit des lectures préalables. Lors de la confirmation de la tenue de l'activité, les personnes inscrites recevront tous les détails.

Barreau du Québec

Selon le Règlement sur la formation continue obligatoire des avocats, les activités de formation continue ont pour objet de permettre aux membres d'acquérir, de maintenir, de mettre à jour, d'améliorer et d'approfondir les compétences professionnelles et déontologiques liées à l'exercice de la profession (chapitre B-1, r. 12, article 1).

Chambre des notaires du Québec

Toute activité qui a un lien avec l'exercice de la profession de notaire ou sa pratique professionnelle est admissible à une reconnaissance, conformément à l'article 4 du Règlement sur la formation continue obligatoire des notaires (chapitre N-3, r. 9.1).

Informations spécifiques aux formations à distance

Modalités de connexion

Les modalités de connexion à la séance virtuelle seront communiquées aux personnes inscrites une semaine avant la formation.

Exigences techniques

Assurez-vous que vous avez le matériel requis pour suivre un cours à distance :

- Un ordinateur avec les exigences minimales suivantes : processeur de 1,8 GHz, 512 Mo de mémoire vive, une résolution de 1024 x 768 en 32 bits et une carte de son;
- La dernière version du navigateur Firefox (recommandé), Google Chrome, Microsoft Edge;
- Le navigateur Safari n'est pas recommandé;
- Une connexion Internet suffisante (par exemple, Internet haute vitesse câblée - sans passer par un lien sans fil Wi-Fi);
- Un casque d'écoute avec microphone (interface USB suggérée)
ATTENTION : l'utilisation de haut-parleurs avec un microphone ne procure pas un environnement acceptable pour les échanges à distance. **Le casque d'écoute avec microphone (micro-casque) est obligatoire;**
- Une webcam (obligatoire).

Environnement propice à l'apprentissage

Au cours des séances en direct (synchrones), il est demandé aux participantes et participants de respecter certaines consignes afin d'assurer un environnement propice à l'apprentissage et respectueux des autres personnes présentes :

- Porter une tenue appropriée et une attention particulière à son apparence;
- Utiliser un local fermé, où le décor offre un minimum de distraction pour les autres personnes étudiantes;
- **Il est obligatoire** de prendre les dispositions nécessaires pour **être seul dans le local et ne pas être dérangé**;
- Éteindre tout système électronique (téléphone, imprimante, radio, etc.) qui n'est pas nécessaire pour suivre la formation à distance;
- Fermer toutes les applications sur l'ordinateur qui ne sont pas nécessaires;
- Prendre le temps de manger avant la formation ou pendant les pauses prévues;
- Pendant la formation, demeurer devant votre ordinateur.

Cette formation est offerte par le [Centre de formation continue de la Faculté de droit](#).

CONTENU

Contenu

Au cours de cette formation, la formatrice abordera les thèmes suivants :

- L'importance du lien de confiance et ses leviers
- Du litige au conflit – élargir le cercle d'exploration d'une situation conflictuelle
- Le passage du récit et des positions aux enjeux sous-jacents - les émotions comme levier de réussite
- L'exploration de sa propre relation aux émotions des autres, des parties
- Le recentrage dans l'action
- La posture empathique : ouverture, accueil, bienveillance, acceptation
- L'écoute de toute la personne
- Les reflets empathiques efficaces
- L'empathie – ce qui la bloque, ce qui la favorise
- La rencontre préalable : pourquoi et comment

Approche pédagogique

Chaque module se déroulera sous forme de présentations, de discussions en petits et grand groupes, ainsi que de nombreux exercices pour ancrer les notions de façon expérientielle.

Ce programme s'appuie sur la conscience et les habiletés proposées par les approches et les disciplines suivantes : l'Intelligence émotionnelle, la Présence attentive (« Mindfulness »), la Communication non-violente (CNV) et la Pratique réflexive.

Afin de mieux faciliter l'intégration des savoirs, les journées de formation, d'une durée de 14 heures, sont complétées par deux (2) séances de coaching de groupe à distance de deux (2) heures chacune.

PERSONNE FORMATRICE



MONICA DUNN

Monica a consacré une partie importante de sa vie professionnelle à favoriser le dialogue entre les individus. Son intérêt pour le changement social l'a amenée de la sociologie, à travailler dans le domaine de la coopération internationale pour finalement se tourner vers le milieu communautaire.

Pendant près de 15 ans, elle a oeuvré au sein de concertations intersectorielles, dont 5 ans en tant que directrice de la Table de Concertation en Violence Conjugale de Montréal (TCVCM).

Monica découvre la CNV en 2015. Après avoir complété tout son parcours de formation, elle s'investit comme formatrice chez Spiralys depuis 2021 et obtient sa certification du CNVC au printemps 2023.

Parallèlement, elle a obtenu l'accréditation de médiatrice auprès de l'IMAQ et enseigne le cours Gestion des émotions en règlement des différends à l'Université de Sherbrooke.

Au fil des ans, elle a développé une expertise dans la facilitation de la prise de décisions collaboratives, grâce à sa formation en Convergent Facilitation dispensée par Miki Kashtan. Monica est également formée en Leadership rassembleur avec Dynamo et s'intéresse aux approches de la Théorie U, de la sociocratie et des organisations apprenantes de Peter Senge.

Dans son enseignement et son accompagnement, Monica transmet l'essence même de la CNV et sa compréhension profonde des valeurs transmises par Marshall B. Rosenberg. Elle est soucieuse de créer des espaces de dialogue où chacun-e se sent écouté-e et respecté-e, malgré les différences d'opinions.

NOTE : le programme de formation *Gestion des émotions en règlement des différends* a été créé en collaboration avec et est supervisé par Mme Valérie Lanctôt-Bédard, fondatrice de Spiralys Consultants. Mme Lanctôt-Bédard est formatrice certifiée et certificatrice au Center for Non Violent Communication (CNVC), médiatrice accréditée par l'Institut de médiation et d'arbitrage du Québec (IMAQ) et par l'Institut d'Arbitrage et de Médiation du Canada (ADR Institute), détentrice d'une maîtrise en prévention et règlement des différends de la Faculté de droit de l'Université de Sherbrooke et coach accréditée ACC ACTP par l'International Coaching Federation.

TARIFS ET HORAIRE

Tarifs

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Inscription régulière	940,00 \$
Inscription à rabais membre accrédité UdeS/IMAQ (voir note ci-dessous)	845,00 \$

Note : Les prix indiqués sont pour une personne et ne comprennent pas les taxes.

NOTE: Rabais de 95 \$ pour médiateurs et arbitres accrédités UdeS/IMAQ : Pour obtenir votre code rabais et vous inscrire avec le tarif pour médiateur et arbitre accrédité UdeS/IMAQ, veuillez transmettre le titre et la date de la formation, votre nom, votre organisation, et votre téléphone à : formationcontinue.droit@usherbrooke.ca.

Politique d'annulation et d'abandon

Horaire

CAMPUS DE LONGUEUIL

26 et 27 novembre 2025

et 2 blocs de 2 heures à distance, à planifier avec la formatrice

- 8 h 30 à 16 h 30

ACCRÉDITATION OU PARTENARIAT

Accréditation

Université de Sherbrooke - Institut de médiation et d'arbitrage du Québec (UdeS/IMAQ)



Québec 