



ACADÉMIE DE LA NON-VIOLENCE



## Programmation 2018-2019

Cursus de formations et stages

## MOT DE LA DIRECTRICE FONDATRICE

Sur fond de crise majeure, le monde d'aujourd'hui nous renvoie à la difficulté de vivre dans un espace de paix et d'équilibre.

L'éducation elle-même s'est coupée de ses fondements de valeurs authentiques qui offraient à l'individu un tremplin à toute vie réussie.

Pour faire avancer l'idée d'un « monde meilleur pour nos enfants », nous axons surtout nos efforts vers une éducation nouvelle.

Nous prenons en compte la nécessité de créer du lien pour mobiliser un maximum de personnes et de projets orientés vers des solutions efficaces.

Nous travaillons en réseau, tous partenaires et indépendants, en appui sur les valeurs fondamentales de responsabilité et d'entraide. Nous attachons de l'importance à la notion de non-violence et de respect.

Nous proposons une méthode d'éducation à la non-violence pour que la jeunesse puisse gérer les pressions sans les subir. Nous enseignons aux enfants et aux éducateurs comment vivre leurs propres conflits internes sans les répercuter sur autrui.

« Élever » un enfant, au sens noble du terme, nous paraît tout aussi important. Il faut retrouver le goût de l'effort et du travail bien accompli, l'élan de la création, ouvrir sur la protection du vivant, sensibiliser les enfants à la voie de la responsabilité pour mieux communiquer et coopérer. Respecter un cadre est aussi un axe majeur.

Tous ensemble, unis au service de l'éducation, nous pouvons offrir un nouveau paradigme aux générations futures.



Evelyne Mesquida

Directrice Fondatrice, Femmes Internationales Murs Brisés

## SOMMAIRE

Mot de la directrice fondatrice .....	p. 2
Découvrez l'Académie de la non-violence .....	p. 3
Femmes Internationales Murs Brisés .....	p. 3
Pourquoi la non-violence ? .....	p. 4
La solution proposée par le Chindaï© .....	p. 4
Cursus d'intervenant à la non-violence .....	p. 5
Stages .....	p. 9
L'Académie en milieu scolaire .....	p. 10
L'Académie en milieu professionnel et de la santé .....	p. 11
The Blue Swan Guild .....	p. 12

## INSCRIPTION ET INFORMATION

ACADÉMIE DE LA NON-VIOLENCE

7 rue Chabanon, 31200 Toulouse

[toulouse@academie-nonviolence.org](mailto:toulouse@academie-nonviolence.org) | [www.academie-nonviolence.org](http://www.academie-nonviolence.org)



# DÉCOUVREZ L'ACADÉMIE DE LA NON-VIOLENCE

L'Académie de la non-violence enseigne le Chindaiï©, une discipline d'équilibre interne qui accompagne l'individu du savoir-faire au savoir-être.

L'Académie propose l'étude théorique et pratique des principes de la non-violence par des cours, des stages et des formations destinés à tous les publics et applicables dans toutes les sphères d'activités.

Elle est le centre de formation de Femmes Internationales Murs Brisés (FIMB), un réseau mondial d'entraide qui propose des solutions concrètes aux défis actuels de notre société.

## FEMMES INTERNATIONALES MURS BRISÉS

**Femmes Internationales Murs Brisés (FIMB), créé en 1990 par Evelyne Mesquida, est un réseau mondial d'entraide de 350 millions de personnes dans 105 pays.**



FIMB est un réseau de réseaux, partenaires et indépendants, aconfessionnel et apolitique.

**Sa vocation : la protection de la vie dans tous ses aspects.**

Au-delà des frontières, des appartenances et des idéaux, ce concept fédère les moyens, les compétences et les savoir-faire.

Les liens tissés ouvrent le champ de tous les possibles pour un monde meilleur.

La direction internationale est à Perpignan (France).

## POURQUOI LA NON-VIOLENCE ?

Le rythme de la vie augmente, le temps pour soi manque, le stress et la fatigue s'accroissent. Cette accumulation nuit à notre équilibre.

Le stress que nous vivons déclenche des cycles de réaction et d'opposition qui favorisent l'individualisme, l'égoïsme, l'intolérance et l'orgueil. Nous devenons vulnérables face aux événements ou nous nous coupons du monde extérieur pour nous protéger.

### Comment gérer le négatif ? L'être humain peut-il s'épanouir dans l'agitation permanente qui caractérise notre société ?

L'apprentissage des principes de la non-violence et leur application dans la vie de tous les jours nous aident à :

- gérer les pressions sans les subir
- faire face au négatif
- mieux gérer notre émotionnel
- trouver solution à nos conflits internes sans les répercuter sur autrui
- libérer notre potentiel

## LA SOLUTION PROPOSÉE PAR LE CHINDAÏ© :

La transformation par la règle de la non-opposition.

### Qu'est-ce que le Chindaï© ?

Adapté à tous les publics, le Chindaï© est une discipline d'équilibre interne que chaque personne peut s'approprier en fonction de sa compréhension de l'équilibre.

**Son principe :** Prendre—Accepter—Transformer—Renvoyer (PATR)

**Ses techniques :** art martial non violent, art chorégraphique, gymnastique respiratoire, gestuelles lentes, relaxation, méthode d'éducation à la non-violence

### C'est un moyen rapide pour :

- intégrer des attitudes pacifiques dans le schéma corporel
- inscrire la notion de non-violence dans le schéma de pensée et le comportement quotidien

## DEVENIR INTERVENANT À LA NON-VIOLENCE

La méthode d'éducation et de communication à la non-violence a été créée pour nous aider à nous libérer des réflexes d'opposition et à **ajuster notre comportement en restant calme et centré en toutes circonstances**.

Il s'agit d'un ensemble de techniques physiques, émotionnelles et mentales qui permet d'instaurer une culture à la non-violence. C'est un outil pédagogique qui accompagne l'individu du savoir-faire au savoir-être.

Les valeurs élevées sont au cœur de l'apprentissage pour soi et les autres.

La méthode est rapide, efficace et ne nécessite aucun matériel pour sa mise en pratique. En classe, par exemple, elle se pratique assis ou debout devant son pupitre. Les bienfaits se ressentent dès les premiers ateliers.

La méthode est basée sur l'apprentissage de douze clés et trois niveaux de formation sont offerts.

Cette formation s'adresse à toute personne qui désire intégrer cette méthode dans sa pratique professionnelle ou dans sa vie personnelle.



## PREMIER NIVEAU : INTERVENANT À LA NON-VIOLENCE

Trois week-ends de février à juin 2019, de 9h30 à 17h

9-10 février 2019

6-7 avril 2019

22-23 juin 2019

Tarif : 190 € par week-end

Cette formation de 36 heures s'adresse à toute personne qui désire apprendre et retransmettre les principes de la non-violence dans sa vie personnelle ou sa pratique professionnelle.

Elle est composée de trois modules et s'articule autour des premières clés de la méthode.

### MODULE 1

Vider les tensions et se rendre disponible

Les fondamentaux  
Art martial non-violent  
Mises en situation  
Art chorégraphique

Les 3 premières clés

### MODULE 2

Rester calme et centré au quotidien

Les fondamentaux  
Art martial non-violent  
Mises en situation  
Art chorégraphique

Révision des 3 premières clés  
Rester calme et centré

### MODULE 3

Apprendre à s'adapter

Les fondamentaux  
Art martial non-violent  
Mises en situation  
Art chorégraphique

Révisions  
Apprendre à s'adapter

## DEUXIÈME NIVEAU : APPROFONDISSEMENT

Dates à venir

Tarif : 190 € par week-end

Ce deuxième volet de 36 heures s'adresse aux Intervenants à la non-violence diplômés qui désirent approfondir leur apprentissage par l'étude des clés suivantes de la méthode.

### MODULE 1

#### Apprendre à se protéger

Apprentissage des phases préparatoires aux katas et enchaînements

Organisation d'une séance

Les fondamentaux	Apprendre à se protéger Comment organiser un cours selon une thématique
Art martial non violent	Exercices variés
Mises en situation	Créer une séance avec les intervenants
Art chorégraphique	Exercices préparatoires

### MODULE 2

#### Comment ajuster son comportement

Pédagogie d'une séance de base

Les fondamentaux	Ajuster son comportement Comment organiser un cours selon une thématique Conseils pédagogiques
Art martial non violent	Exercices variés
Mises en situation	Créer une séance avec les intervenants
Art chorégraphique	Exercices préparatoires

## MODULE 3

## La non-opposition

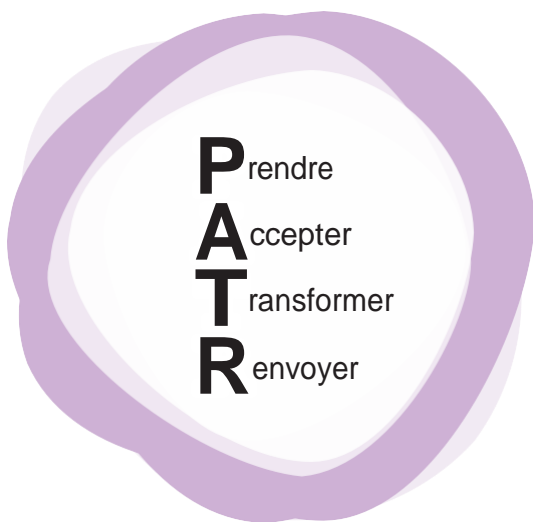
Les fondamentaux	Révision synthèse Questions-réponses
Art martial non violent	Révision Liaison avec les clés
Mises en situation	Travail personnel sur des thèmes donnés
Art chorégraphique	Révision

## TROISIÈME NIVEAU : ANIMATEUR À LA NON-VIOLENCE

Dates à venir

Cette formation de 72 heures s'adresse aux Intervenants à la non-violence diplômés qui désirent devenir animateurs certifiés en vue d'intégrer la méthode dans leur pratique professionnelle.

Ce niveau est composé de six modules et s'articule autour de l'apprentissage du principe PATR.





## STAGES A TOULOUSE 2018-2019

Tout au long de l'année, l'Académie propose des journées complètes de pratique sous divers thèmes. Les prochaines journées au programme auront lieu aux dates suivantes :

19 janvier 2019

23 mars 2019

18 mai 2019



## STAGE ANNUEL

Chaque année en août, dans le magnifique cadre du domaine de Lembrun (Temple-sur-Lot, 47) la direction internationale de l'Académie propose un stage de quatre jours sur diverses thématiques. Cela permet d'explorer les différentes techniques du Chindai© et d'apprendre des exercices simples à mettre en pratique au quotidien.

Le stage d'été 2019 se tiendra du 11 au 15 août au matin.



La méthode d'éducation à la non-violence a fait ses preuves dans les situations les plus difficiles (favelas au Brésil, quartiers défavorisés et milieux scolaires en Afrique, en Europe, en Amérique du Nord, etc.).

Au total, plus de 52800 enfants et 2400 éducateurs en ont déjà bénéficié dans le monde.

Malgré l'implication des parents et des enseignants, les enfants évoluent dans un environnement difficile. Développée pour toute la chaîne de l'éducation (enfants, parents, élèves, enseignants, directeurs d'école, éducateurs, formateurs, centres de loisirs, écoles primaires, secondaires, universités), cette méthode est un véritable outil d'optimisation des performances et du potentiel de chacun. Elle se dispense grâce à des formations dans les établissements scolaires, associations, entreprises, de façon à former les adultes en priorité.

La pédagogie utilisée pendant les sessions est novatrice. La gestuelle est simple et ne nécessite pas d'infrastructure particulière. Les clés et le savoir-faire enseignés aux professionnels permettent d'utiliser concrètement les concepts fondamentaux de la discipline au sein même de leur travail, auprès des enfants et adolescents. Ces derniers, très réceptifs, intègrent les outils de la non-violence dans leur quotidien et deviennent des exemples auprès de leurs camarades. L'ambiance des classes, cours de récréation et groupes se modifie. Les enfants changent d'état rapidement : de l'agitation au calme. Un climat propice aux apprentissages et à la solidarité s'instaure.

## Résultats en classes et au quotidien

Libérer sa créativité

Augmenter la confiance en soi  
Améliorer les résultats scolaires

Se respecter et respecter les autres

Être solidaire et responsable  
Enrichir le travail en groupe : rétablir la discipline et la cohésion

Apprendre à se protéger, rester vigilant

Prendre de la distance  
Changer rapidement d'état : de l'agitation au calme

## Zoom sur le Canada

Depuis plus de 15 ans, notre méthode s'inscrit dans le projet éducatif de plusieurs écoles de Montréal. Ce modèle de valeurs élevées vient en soutien aux plans de prévention et d'intervention contre l'intimidation et la violence à l'école. Elle a aussi pour but de soutenir la réussite scolaire, en apportant calme et confiance en soi. Aujourd'hui, de nombreux ambassadeurs de la non-violence sont formés parmi les élèves. Ils passent de classe en classe pour faire pratiquer leurs camarades et diffusent ainsi, directement, un état d'esprit porteur de valeurs.



La méthode crée de nouveaux modèles de communication adaptés à tous les publics.

Des programmes sur-mesure sont établis en fonction des objectifs.

Dans le monde du travail, la pression des objectifs à atteindre, la sectorisation et le manque de reconnaissance sont particulièrement délétères à tous les niveaux.

Les rythmes imposés et le manque de personnel produisent une source de stress croissante.

L'humain doit retrouver sa place au centre des préoccupations professionnelles.

## Public concerné :

Médiateurs, Entrepreneurs, Administratifs  
Formateurs  
Métiers de la santé

## Résultats obtenus

La communication non-violente  
Prévention et gestion des conflits  
Augmenter son potentiel

Gestion du changement  
Respect des valeurs humaines  
Savoir se positionner

Évacuer la fatigue  
Maintenir l'équilibre du soignant  
face au patient  
Prendre de la distance

DEVENEZ UN INTERVENANT DE LA NON-VIOLENCE DANS LES :

- centres sociaux
- hôpitaux, maisons de retraite
- entreprises, institutions
- centres de formation

## THE BLUE SWAN GUILD

Pour faire connaître au grand public l'art chorégraphique du Chindaï©, FIMB créée en 2007 The Blue Swan Guild, compagnie d'artistes au service de la non-violence. En s'ouvrant sur le monde du spectacle et de la beauté, The Blue Swan Guild dévoile un univers ancré dans les valeurs élevées, source d'inspiration d'un nouvel état d'esprit.

Dans cette déclinaison, la discipline combine fluidité chorégraphique et rigueur d'enchaînements martiaux. C'est un art de centrage intérieur où le mental dirige le corps. La lenteur est recherchée mais le mouvement peut être rapide dans la virtuosité. Le lien avec la verticale s'établit et l'horizontal propose tous les possibles en harmonie. Sarah Mesquida crée et met en scène les chorégraphies de cet art unique. Elle entraîne depuis l'origine une compagnie de 20 personnes non professionnelles âgées de 18 à 75 ans, de toutes morphologies. Cet ensemble représente un bel effort collectif de dépasser le monde de l'apparence.

Leur plus récent spectacle, Metamorphosis, retrace l'histoire d'une jeune fille évoluant d'un monde violent vers un monde idéal. Les six tableaux qui le composent dévoilent l'art chorégraphique du Chindaï©, qui permet de produire des chorégraphies fluides, des katas martiaux, du bâton et un solo de gymnastique rythmique au ruban. L'harmonie dégagee montre un état d'esprit d'équipe au service de la non-violence, enseigné à travers le monde par les formateurs du réseau.







ACADÉMIE DE LA NON-VIOLENCE

7 rue Chabanon - 31200 Toulouse

[toulouse@academie-nonviolence.org](mailto:toulouse@academie-nonviolence.org) | [www.academie-nonviolence.org](http://www.academie-nonviolence.org)