



Formation

# Méditer

pour mieux

# résoudre

les conflits



Pratique au service des intervenants en conflits  
(avocats, médiateurs, cadres, etc.)



**Anne Marion  
de CAYEUX**

Avocat et  
médiateur  
familial



**Mathieu  
BRÉGÈGÈRE**

Enseignant  
de méditation,  
auteur

Un **cours de méditation** spécialement conçu pour les intervenants en résolution de conflits (médiateurs, avocats, intervenants sociaux, magistrats, personnels d'entreprise, personnel scolaire...)

## Cours en ligne

### Objectifs

- » Être sensibilisé aux bienfaits de la pratique de la méditation pour améliorer sa posture d'intervenant en résolution de conflits (apprendre à se poser, écouter, accueillir, tenir le non-jugement et déployer sa bienveillance) ;
- » Découvrir quelques principes essentiels de la méditation ;
- » Comprendre les parallélismes entre la voie de la méditation et le cadre et le processus de la médiation et des autres processus de résolution de conflits ;
- » Pratiquer la méditation grâce à des méditations guidées.

\*Modes Alternatifs de Résolution des Différends : Médiation, négociation raisonnée, processus collaboratif, procédure participative, accompagnement à la médiation

### Intervenants

**Anne Marion de CAYEUX**, avocat au Barreau de PARIS, médiatrice familiale DE, vice-Présidente de l'IDFP;auditeur d'enfants

**Mathieu BREGEGERE**, instructeur de méditation, auteur, animateur de groupes de paroles pour adolescents

### Déroulement des sessions

Propos introductifs reliant la médiation (l'amiable) et la méditation, suivis d'un enseignement de méditation, d'un temps de pratique guidée, puis un temps d'échanges.

### Supports pédagogiques

- » Possibilité de voir le cours en différé en cas d'absence, de refaire les méditations entre les cours, et d'envoyer des questions
- » Bibliographie, sources documentaires envoyées par mail



## Durée

» 6 sessions d'1 heure 30

En direct les : jeudi 14 avril, vendredi 29 avril, vendredi 13 mai, mardi 24 mai, vendredi 10 juin, vendredi 24 juin 2022

Horaires : de 12h45 à 14h15

» Visionnage en différé possible en cas d'impossibilité de suivre en direct.

**Lieu :** Cours en ligne A DISTANCE (via zoom).

**Public :** Médiateurs, avocats et autres praticiens des MARD.

**Tarifs :** 25 € par cours ou 130 € les six cours

**Inscription :** par mail en précisant en objet *inscription cours de méditation*  puis confirmation par chèque ou virement ou CB en ligne à l'ordre de Maître Anne Marion de CAYEUX (infos données à l'inscription par mail)



## J'ai bien noté :

- 1) Cette formation est susceptible d'être annulée si le nombre de 8 participants n'est pas atteint.
- 2) En cas d'annulation par les organisateurs, le remboursement est intégralement réalisé.
- 3) Les inscriptions ne sont enregistrées que lors du versement de 100% du prix de la formation, accompagné du bulletin dûment complété.
- 4) Le remboursement du solde ne sera pas remboursé si l'inscrit annule sa participation dans les 48 heures précédant le début de la formation, sauf force majeure.

## Les intervenants



### Anne Marion de CAYEUX

Avocat au barreau de Paris, médiatrice familiale, auditeur d'enfants, vice-présidente de l'idfp, chargée de cours et enseignante, instructeur de méditation.

Anne Marion de Cayeux est avocate depuis 1998. Elle est spécialisée en droit de la famille, des personnes et du patrimoine. Elle est médiatrice depuis 2009. Elle enseigne les MARD\* aux avocats et médiateurs, la médiation familiale à l'université. Elle co-dirige le diplôme universitaire auditeurs d'enfants à la faculté libre de droits (FLD) de l'Université Catholique de Lille avec Madame le Pr Blandine Mallevaey.



[www.decayeux-avocat.com](http://www.decayeux-avocat.com)



### Mathieu BRÉGÈGÈRE

Instructeur de méditation, auteur, animateur de groupes de paroles pour adolescents et étudiants.

Mathieu Brégégère a été éducateur de rue à Gennevilliers pendant 7 ans. Devenu formateur d'éducateurs spécialisés, et enseignant de méditation notamment à l'École de la Méditation fondée par Fabrice Midal, il transmet cette pratique aussi bien dans les grandes écoles que dans les établissements accueillant un public adolescent.



[www.mathieubregegere.com](http://www.mathieubregegere.com)

\*MARD : Modes amiables de résolution des différends

## CONTENU ET PROGRAMME DE LA FORMATION

jeudi 14 avril 2022  
de 12h45 à 14h15  
(ou en différé)

### Se poser et faire une pause dans le tumulte

Le médiateur, comme le praticien des MARD, vit et travaille dans le tumulte et la pression. Comment en sortir « d'un coup » pour, en séance, faire preuve de disponibilité. Un temps de méditation permet de se poser pour mettre de côté tout ce qui nous préoccupe et être présent et stable face au bouillonnement des médiés !

vendredi 29 avril 2022  
de 12h45 à 14h15  
(ou en différé)

### S'ouvrir à ce qui advient et l'accueillir

Les voies amiables supposent que les personnes en conflit trouvent par elles-mêmes les solutions qui leur conviennent. Le professionnel le permet en adoptant une posture d'ouverture, de neutralité, de soutien inconditionnel aux participants en favorisant l'écoute mutuelle. La pratique de la méditation montre la voie de l'écoute, et de l'ouverture inconditionnelle dans un sens de stabilité.

vendredi 13 mai 2022  
de 12h45 à 14h15  
(ou en différé)

### Ne pas juger (« Se foutre la paix »)

Le médiateur a le devoir déontologique de ne pas juger. L'avocat conseil en MARD doit s'abstenir de juger les personnes : il doit seulement donner des informations juridiques. Postures bien difficiles à tenir. La méditation montre que pour ne pas juger les autres, il est bon de commencer par cesser de se juger soi-même...

mardi 24 mai 2022  
de 12h45 à 14h15  
(ou en différé)

### Déployer une présence bienveillante

Les personnes qui arrivent en méditation sont blessées, elles ont généralement peur de s'ouvrir, de poser les armes. Elles se sentent souvent dans une impasse. Elles ont besoin de considération, de soutien, d'accueil. La bienveillance c'est tout simplement d'apporter de la chaleur par notre présence. La pratique de la méditation permet de travailler concrètement le déploiement d'une présence bienveillante en toute simplicité.

vendredi 10 juin 2022  
de 12h45 à 14h15  
(ou en différé)

### Apprivoiser ses émotions en douceur

Il est parfois difficile au médiateur comme au praticien des MARD de tenir sa posture neutre et son impartialité lorsque les séances ou rendez-vous sont chargés d'émotions : soit que les personnes concernées soient bouleversées, en colère ou tristes, soit que les situations touchent le praticien en son fort intérieur. Savoir faire la part des choses et apprivoiser ses émotions est un art, pour lequel la méditation est précieuse.

vendredi 24 juin 2022  
de 12h45 à 14h15  
(ou en différé)

### Ouvrir un espace pour qu'émergent les solutions

Il est connu que le ressassement et les oppositions binaires (la confrontation des positions) limite la créativité pour trouver l'issue qui conviendra aux personnes en conflit – en allant au-delà des apparences et des règles imposées à plus ou moins juste titre. Le praticien (médiateur ou avocat des MARD) offre un espace de dialogue par sa simple présence. Encore faut-il qu'il ait le sens de cet espace, indispensable pour qu'il offre une triangulation vertueuse. La méditation est une pratique d'ouverture à un espace non limité que le médiateur peut cultiver.