

# NI LA TERRE, NI LES FEMMES NE SONT DES TERRITOIRES DE CONQUÊTE

Formation

## Auto-défense verbale

*Défends-toi toi-même: Performance-atelier Autodéfense Mentale Émotionnelle  
Verbale Intellectuelle et Physique*

Déroulé – 1 jour

### **Matinée : Théorique**

- Être en capacité d'écouter l'autre lorsqu'il/elle ne tient pas un discours qui lui convient;
- Adapter un discours en fonction des interlocuteur.rices en élaborant un argumentaire adapté;
- Prendre du recul par rapport aux attentes sociales et réfléchir à des pistes à mettre en œuvre pour éviter des situations de tension.

### **Après-midi : Pratique**

- Apprentissage de l'utilisation de techniques corporelles (respiration, recul mental, auto-empathie) pour prendre du recul et éviter d'entrer directement dans une situation de conflit;
- Approfondissement de situations conflictuelles pour comprendre ce qui se joue chez l'interlocuteur.rice et pour apprendre à identifier les attentes réelles de son interlocuteur.rice à partir d'éléments de son discours (notamment décryptage des mécanismes de conditionnement du langage) et des enjeux actuels de la société;
- Approfondissement de l'identification des attentes de son interlocuteur.rice à partir d'éléments de son discours et des enjeux actuels dans son environnement;
- Apprentissage de techniques pour clarifier les attentes de l'autre afin de les interpréter correctement (écoute sans interruption, reformulation, questions de compréhension...);
- Identification d'outils de communication verbale pour construire un argumentaire adapté afin de résoudre et/ou éviter des conflits (identification des clés d'adaptation du langage).

### **Date :**

Lundi 03 novembre 2025

### **Horaires :**

De 9h30 à 17h30

### **Lieu :**

IPôle  
Puymoyen (16)

### **Public :**

Agricultrices

### **Intervenante :**

Anne VAN HYFTE,  
formatrice et  
accompagnatrice

### **Responsable**

### **Formation :**

Anne-Laure  
CHEVALIER



# NI LA TERRE, NI LES FEMMES NE SONT DES TERRITOIRES DE CONQUÊTE



## Auto-défense verbale

### Modalités d'inscription et informations pratiques sur les formations

#### Conditions d'accès :

Les formations sont destinées en priorité aux agriculteurs, conjoints collaborateurs, aux salarié.es, aux cotisants solidaires et aux porteurs de projet éligibles Vivéa (dans le cadre de leur PPP) ou inscrits France Travail (AIF).

Les inscrits s'engagent à être présent pendant toute la durée de la formation à laquelle ils sont inscrits.



#### Tarifs et prises en charge :

-**Gratuité pour les personnes éligibles Vivéa ou Fafsea.** Attention depuis 2018 votre "crédit" VIVEA est plafonné à 2 000€/an. Pour consulter l'état de vos droits, rendez-vous sur le site Internet [vivea.fr](http://vivea.fr).

-**Pour les personnes non éligibles** à ces fonds, contactez l'animatrice chargée de la formation pour connaître les modalités d'inscription.

-**L'adhésion 2025** à l'ADEAR Terre-Mer est requise pour des questions d'assurance.

*Si vous êtes agriculteur.trice, vous pouvez également couvrir une partie de vos frais grâce au crédit d'impôt à la formation et/ou bénéficier d'une prise en charge partielle du coût de votre remplacement pour départ en formation avec le service de remplacement de votre département.*

\*Voir nos CGS et RI [ici](#)

\* modalités d'accès des personnes en situation de handicap : nous contacter.

### INSCRIPTIONS AVANT LE 27/10/2025

Nom :                                      Prénom :                                      Date de naissance :  
Adresse :  
Téléphone :                                      E-mail :

#### Statut pour la formation :

- Agriculteur/trice ou conjoint(e) collaborateur/trice
- Cotisant solidaire
- Porteur de projet dans le cadre de son ppp
- Autre :

#### Formalités d'inscription (pour les porteurs de projet uniquement) :

- Je joins une copie de l'attestation d'éligibilité délivrée par le CEPPP.

Pour une bonne organisation, **merci de vous inscrire, dans les délais auprès de l'ADEAR Terre-Mer : 07 55 64 07 77**