

## Réponses aux questions suite au webinaire-conférence PMI du 20/04/2020 « La gestion des conflits par la démarche Aïkido Verbal™ »

**Thème :** Du conflit à la conversation

**Question :** Si on ne trouve pas d'accord au final, comment le gérer ?

► L'A.V. mène du conflit à la conversation... mais pas (toujours) à la résolution, ni à la décision. Un terrain conversationnel favorise une résolution harmonieuse. On peut reporter à plus tard une nouvelle tentative de conversation, par exemple, toujours menant l'échange avec une expression centrée, une écoute augmentée et l'intention d'harmonie.

----

**Thème :** Lien avec les autres approches (Coaching, CNV...)

**Question :** Comment se positionne l'Aïkido Verbal™ par rapport aux autres techniques de communication ?

► Bien évidemment on va y retrouver des aspects de certaines approches à la communication (CNV, PNL, AT ...). L'A.V. puise son originalité dans les principes fondamentaux de l'Aïkido : l'importance du centrage, l'ouverture créée par la déstabilisation, l'intention d'un mouvement harmonieux. Les exercices proposés en dojo nous aident à développer nos réflexes dans ces domaines tout particulièrement.

----

**Thème :** Langage non verbal

► L'Aïkido pratiqué sur les tatamis peut être une aide. Néanmoins, le langage non verbal est abordé lors de formation à l'A.V., car il représente une part importante de la communication, et on ne peut pas prétendre être à l'écoute sans tenir compte du non verbal.

----

**Thème :** Aïkido physique

**Question :** Est-ce que la pratique de l'Aïkido permet de mieux maîtriser l'Aïkido Verbal™ ?

► L'Aïkido en tant qu'art martial traditionnel pratiqué sur les tatamis est physique et non verbal. Le silence est même recommandé ! Le regard (metsuke), l'attitude corporelle (shisei), l'intention (zanshin) permettent de rentrer en relation avec l'autre avant même tout contact physique. De plus, sa propre attitude exprime son centrage... ou non. En cela, et au-delà des principes de non-agression, l'Aïkido facilite la maîtrise de l'Aïkido Verbal™

**Thème :** Centrage

**Question :** Que conseillez-vous comme étape 1 si la personne commence avec des choses vraiment vexantes qui provoquent une grande émotion pour vous ?

► La respiration est non seulement vitale au sens premier du terme, mais apporte une relaxation lors d'une expiration lente et profonde... et discrète. C'est simple, facile et efficace. Cette détente permet de faire baisser la pression liée au stress, à la colère, et apporte un afflux supplémentaire d'oxygène au cerveau qui lui permet de mieux réfléchir. En parallèle, il est absolument nécessaire d'accueillir ses émotions : elles sont "vraies" et humaines et doivent être prises en compte avant toute réflexion issue du cerveau. Ce qui peut blesser soi-même et les autres sont les émotions que l'on laisse escalader, ainsi la colère devient la fureur, la peur devient l'hystérie, etc.

----

**Thème :** Communication écrite

**Question :** Cette méthode est-elle adaptée à la communication écrite ?

- L'Aïkido Verbal™ s'adapte parfaitement à la communication écrite (mail, sms, lettre...)
- Les avantages :  
La dimension émotionnelle est bien moindre pour l'agressé, ce qui permet d'adapter son langage et sa formulation plus posément, puisque la communication est en temps différé.
  - Les inconvénients :  
Il manque la présence physique qui traduit l'attitude et apporte beaucoup d'informations complémentaires indispensables.

----

**Thème :** Formations professionnelles

**Question :** La technique me paraissant forte intéressante à pratiquer avec une équipe. Quel est le budget à prévoir pour une session de formation à mon équipe ?

- Les formations professionnelles prennent la forme suivante :
- LIEU : Sur site (intra-entreprise)  
PUBLIC : Toutes personnes ayant à gérer les relations avec autrui  
NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION : Minimum : 4 ; Maximum : 10  
DURÉE : 3 jours (2+1) soit 21 heures ; possibilité de réaliser une partie à distance (en ligne)  
TARIF : 4050,00 € HT  
Plus d'informations : <https://www.newskool.fr/> ; [contact@newskool.fr](mailto:contact@newskool.fr)

**Thème :** Livres, littératures et ressources.

**Question :** Conseillez-vous des livres sur l'Aïkido verbal™ ?

► Les livres sont un excellent moyen d'approfondir ses connaissances sur l'Aïkido Verbal™. Les deux ouvrages existants sont disponible à la vente sur notre site "Littérature et ressources" : <https://www.aikidoverbal.com/>

Tome 1 : La ceinture verte (Découverte)

Tome 2 : La ceinture orange (Approfondissement)

---

Aïkido Verbal™ est une marque déposée dans les domaines suivants :  
livres, formations et informations en matière d'éducation

Visitez nos sites pour plus d'informations :



[Découvrir l'Aïkido Verbal™](#)

Le [site officiel](#) de la marque.  
Découvrir la philosophie,  
la [littérature](#) et des [ressources](#).

[aikidoverbal.com](http://aikidoverbal.com)



[Apprentissage pour PARTICULIERS](#)

[Aïkido Verbal- LE CLUB](#)  
propose des cours [en dojo](#) et [en ligne](#), des [ateliers et événements](#).

[verbalaikido.org](http://verbalaikido.org)



[Formations pour PROFESSIONNELS](#)

[Newskool SAS](#) distributeur exclusif d'AV pour les [entreprises](#), et les secteurs [médical](#), [social](#) et [éducatif](#).

[newskool.fr](http://newskool.fr)