

## CE QUE ÇA VOUS APPORTERA :

- la capacité à **identifier et reconnaître les situations de violences** sous différentes formes
- le pouvoir de **faire face** aux situations de violence
- la force de **réagir à la violence en sécurité**
- l'augmentation de votre **sentiment de sécurité intérieure**, de votre **confiance** en vous et de votre **pouvoir personnel**



## LES DIFFÉRENTES SÉANCES ALTERNENT DES TEMPS :

- d'apports théoriques sur les **mécanismes de violence** et la **psychologie des auteurs et victimes**
- d'analyse et de  **mises en situation** concrètes
- d'apprentissage de **techniques de boxe thaï** pour savoir comment réagir face à l'agression
- d'appropriation de **réactions adaptées** physiques, verbales comportementales et psychologiques pour **se protéger** des violences

## Margaux CHALINE

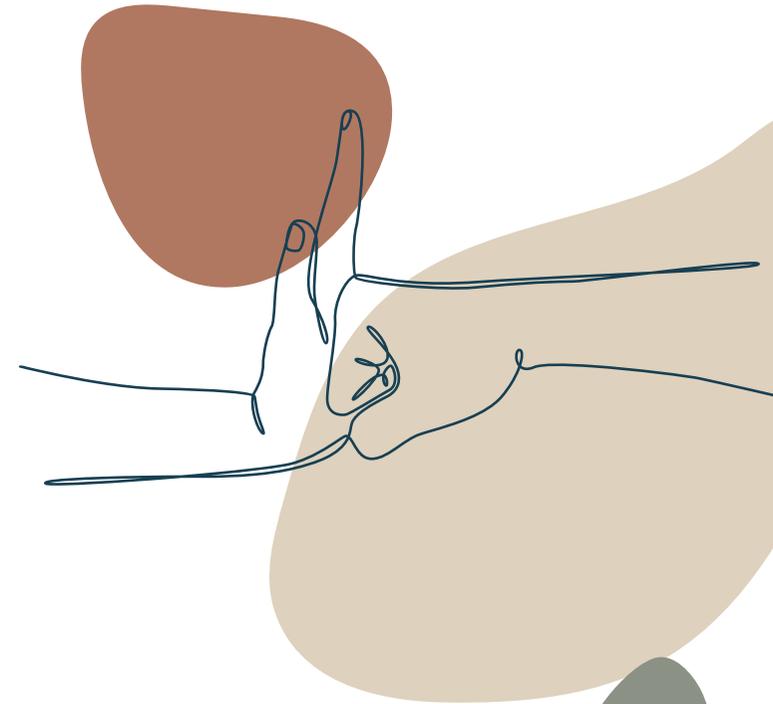
Psychologue, psychothérapeute et formatrice, pratiquant la boxe thaï depuis 2001, j'ai conçu ce programme d'interventions sur l'acquisition des bons réflexes pour faire face à la violence en associant mes compétences sportives et mes compétences dans l'accompagnement des auteurs et des victimes de violences.

Ces ateliers vous permettront d'adopter les bonnes stratégies de réponses verbales, physiques et comportementales face à des situations d'agression et de violence, que ce soit dans le milieu du travail, dans le cadre intrafamilial et dans toutes les situations de violences « ordinaires » (dans la rue, en soirée...).

07 87 29 66 68 • [margaux.chaline@orange.fr](mailto:margaux.chaline@orange.fr)  
[www.margauxchaline.fr](http://www.margauxchaline.fr)

# MARGAUX CHALINE

## ATELIERS SAFE Gagner en confiance & se protéger



Acquérir les bons  
réflexes face aux  
violences



## DIFFÉRENTS TYPES D'INTERVENTIONS :



### LA VIOLENCE AU TRAVAIL

*Harcèlement moral ou sexuel • Conflits • Tensions • Rapports hostiles dans les relations transversales ou hiérarchiques et par le public ou les usagers • Menaces • Insultes • Intimidations • Agressions*

- Prévention des risques psychosociaux
- Prévention et lutte contre le harcèlement moral et sexuel
- Prévention du burn-out et de l'absentéisme
- Amélioration de l'ambiance de travail
- Amélioration de la qualité de vie au travail
- Augmentation du sentiment de sécurité

### LA VIOLENCE DE RUE

*Agressivité • Menaces • Insultes • Intimidations • Agressions • Harcèlement dans la rue, en soirée...*

- Augmentation du sentiment de sécurité
- Diminution du risque d'agression
- Augmentation de la confiance en soi
- Prise de conscience des risques réels et de ses capacités pour réagir
- Prévention et lutte contre les violences sexistes et sexuelles
- Révélation des capacités d'auto-protection de chaque femme

### LA VIOLENCE CONJUGALE ET INTRAFAMILIALE

*Prévention et accompagnement des femmes victimes de violences conjugales ou intrafamiliales*

- Prise de conscience des risques réels et de ses capacités pour réagir
- Éviter la reproduction des relations d'emprises
- Sortir de la position de victime
- Augmentation de la confiance en soi
- Restaurer le sentiment de sécurité
- Prévention et lutte contre les violences conjugales et intrafamiliales

## DÉROULEMENT :

**Round 1 :**  
Risques et réactions

**Round 2 :**  
La violence psychologique et verbale : repérer et réagir

**Round 3 :**  
La violence physique : repérer et réagir

**Round 4 :**  
La violence sexuelle : repérer et réagir

**Round 5 :**  
Remonter la garde

## MODALITÉS :

5 Séances de 2H ou  
4 demi-journées ou 2 journées  
Groupe de 12 personnes maximum  
Devis sur demande