



Anne VUICHARD ROME

06 86 38 99 36

<http://mediationcdc.fr/>

anne.rome@wanadoo.fr

Dirigeante de La Clef des Champs

- Médiatrice avec le processus de la Communication Non Violente
- Formatrice en prévention et facilitation du climat relationnel
- Facilitatrice des changements, de l'analyse de pratique professionnelle
- Psychopraticienne avec le processus de l'Internal Family System

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Dispositif Local d'Accompagnement

Auprès de 23 associations françaises

De 2002 à 2019

Missions : structuration, plan de développement et pérennisation des emplois, communication avec les élus, restructuration interne, accompagnement à l'émergence du projet, développement et pérennisation du projet, structuration des missions des salariés, positionnement, mobilisation de l'engagement des bénévoles et cadrage du partenariat avec les financeurs, appui à la structuration et à la professionnalisation, travail collectif sur la stratégie de développement, mise en place d'outils de pilotage et de suivi, accompagnement collectif pour l'écriture du nouveau projet, remise à plat du fonctionnement et de la restructuration interne, aide à la prise de décision, travail de sensibilisation, de médiation et de communication avec la municipalité, accompagnement de projet avec les élus.

De 2008 à 2020

FORMATIONS, ACCOMPAGNEMENT ET MEDIATIONS DE GROUPES (auprès de Chambres Consulaires de la Normandie, du Conseil Départemental de Mayenne.)

Dans le cadre de l'accompagnement des entreprises, des collectivités locales, des associations, du champ social, médiations entre salariés, entre membres des Conseils d'Administrations et élus locaux :

- Pour débloquer les conflits dans les équipes,
- Pour mettre en place de groupes d'analyse de pratique avec l'outil de la communication non violente,
- Entre salariés, cadres et direction.

De 2014 à 2020

MEDIATION DE COUPLES : permanences au tribunal judiciaire de Laval (150 dossiers de médiations).

De 2017 à 2020

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOTHERAPEUTIQUE auprès d'adultes, de couples, d'enfants, d'adolescents, de familles.

PARENTALITE : introduction à la Communication Non Violente et ateliers parents d'ados (ABAP, Mairie et Familles Rurales de Meslay du Maine).

FORMATIONS

1999/2000	Maîtrise Universitaire IUP ESTHUA d'Angers
2008/2011	La gestion des cycles de projet, soit 21 H, La Communication Non Violente, modules 1,2,3, soit 63 H
2011/2013	Formation médiateur à l'école des médiateurs CNV, soit 216 + 42 H, agréée par la FNCM et CNB
2017/2019	Formation Internal Family System* (161h), Théorie Polyvagale* (28 heures), IFIO (42 h), Psychopathologie (21 heures).

PASSIONS ET ENGAGEMENTS

Chant, théâtre, marche, vélo, conseillère municipale, commission communication

EN SAVOIR UN PEU PLUS....

J'exerce en structure indépendante. La Communication Non Violente* me permet d'accompagner les personnes de manière à ce que les émotions soient au service des besoins et des ressorts profonds de chaque être humain. L'Internal Family System* et la Théorie Polyvagale* complètent mon approche en faisant le lien entre ce qui se vit à l'intérieur et ce qui se passe avec les autres (et inversement).

Ma passion pour les humains dans leur capacité à dépasser leurs difficultés me permet également de partager mon expérience en tant que formatrice. Depuis 20 ans, j'accompagne les familles, les personnes, les associations, les organismes au changement. Quel que soit le domaine, ma pratique de la médiation humaniste vise une vraie transformation des relations avec soi et avec les autres.

***Communication Non Violente**

Le processus de la Communication Non Violente mis au point par Marshall B. Rosenberg, nous permet de :

- ▶ **repérer** ce qui, dans notre manière de penser et de communiquer, bloque et génère la violence ou, au contraire facilite la communication et désamorce les conflits.
- ▶ **développer nos capacités à clarifier** ce que nous vivons et à exprimer des demandes claires.
- ▶ **apprendre à « décoder »** l'agressivité de manière à rétablir ou instaurer un dialogue où chacun se sent reconnu. La CNV propose une manière de communiquer simple et concrète par laquelle chacun prend soin de ses émotions et de ses besoins ; chacun trouve alors plaisir à écouter les émotions et satisfaire les besoins des autres. La CNV réveille le plaisir naturel de coopérer, que ce soit en milieu professionnel, social ou familial.

***Internal Family System**

Nos personnalités sont composées de toutes sortes d'aspects, ou parties très différentes. Mais beaucoup d'entre nous n'ont pas conscience de ces aspects de notre personnalité.

Nous réagissons alors de façon automatique aux situations du monde extérieur. Quelquefois ces réactions sont adaptées et parfois elles nous occasionnent des difficultés.

Le modèle Internal Family SystemsSM est un nouveau modèle de psychothérapie qui a évolué au cours des vingt-cinq ans passés pour devenir un modèle global s'appliquant aussi bien aux personnes (adultes, enfants et adolescents) qu'aux couples et aux familles. Ce modèle représente une synthèse de deux paradigmes existants : l'approche systémique et l'approche basée sur la multiplicité du psychisme.

Cette idée de multiplicité est également au centre d'autres modèles comme en analyse transactionnelle (les « états du moi ») et la psychosynthèse (« les sous-personnalités »), et a fait son apparition dans le modèle cognitivo-comportemental (« schémas »). Cependant, avant l'apparition du modèle Internal Family SystemsSM, la façon dont ces parts intérieures fonctionnaient en relation les unes avec les autres, n'avait pas fait l'objet d'attention particulière.

Du fait de sa formation première en thérapie systémique, Richard Schwartz s'est mis à observer les séquences d'interactions intra psychiques de la même façon qu'il avait coutume de le faire avec les membres d'une famille. Il remarqua que les sous-personnalités (appelées « parties » dans le modèle Internal Family SystemsSM) étaient engagées dans des rôles types retrouvés d'une personne à l'autre. Elles établissaient à l'intérieur du psychisme, les mêmes schémas d'interaction

que ceux qui étaient fréquemment observés entre les membres d'une même famille. Il a constaté que ces rôles et ces schémas relationnels n'étaient pas figés et pouvaient évoluer à la faveur d'interventions prudentes et respectueuses. Il a commencé à se représenter le psychisme comme une famille intérieure et a entrepris d'appliquer à celle-ci les techniques qu'il employait en tant que thérapeute familial.

Une autre caractéristique de l'approche IFS est qu'elle fait partie des méthodes qui activent la **neuroplasticité** (*Capacité qu'ont les neurones de se modifier tout au long de la vie.*). Elle permet au cerveau de se libérer des mémoires traumatiques. Il s'agit de traiter les troubles psychiques au niveau de leur racine émotionnelle, même si l'approche IFS a vocation à traiter aussi, de façon plus large, les systèmes de croyances. Richard Schwartz jetait ainsi les bases d'une nouvelle forme de psychothérapie.

Les principes de base du modèle IFS

1. Le psychisme est constitué d'un grand nombre de sous-personnalités appelées « parties ».
2. Chacun dispose d'un Self intact malgré les expériences de la vie y compris les plus difficiles ; le Self est destiné à remplir le rôle de leader du système psychique de chaque personne.
3. Chaque partie, a une intention positive pour la personne, y compris lorsque son rôle se révèle destructeur. Il n'existe pas de partie « mauvaise » par essence ou mal intentionnée. Le but de la thérapie n'est pas d'éliminer les parties mais de les aider à revenir à leur nature, à retrouver leur rôle préféré.
4. Au cours de notre développement psychique, nos parties se développent et forment un système complexe d'interactions les unes avec les autres ; la théorie des systèmes s'applique au système psychique intérieur. Lorsque le système intérieur est réorganisé, les parties peuvent se transformer rapidement.
5. Les changements du système intérieur influencent les changements du système externe et vice versa. Il en résulte qu'il est nécessaire d'évaluer les niveaux des systèmes à la fois externe et intérieur au moment de commencer et au cours d'une thérapie, pour évaluer à quel niveau systémique il est le plus opportun de travailler.

***Théorie Polyvagale**

Le Dr. Stephen Porges, qui a développé la Théorie Polyvagale, a identifié un ordre biologique de réponses humaines qui s'applique à toutes les expériences humaines. Nous venons au monde en étant conçus pour nous connecter. Dès notre premier souffle, nous nous embarquons dans une quête qui durera toute notre vie: nous sentir en sécurité dans notre corps, dans notre environnement et dans nos relations avec les autres. Le système nerveux autonome est notre système de surveillance personnel, toujours sur ses gardes, toujours à se demander « Suis-je en sécurité ? ». Son but est de nous protéger en évaluant la sécurité et le risque, en écoutant à chaque instant ce qui se passe dans notre corps et autour de lui, ainsi qu'au niveau des liens que nous avons avec les autres. Cette écoute attentive se produit bien en profondeur, loin de la pensée et de notre contrôle conscient. Le Dr. Porges, comprenant qu'il ne s'agissait pas d'une conscience venant de la perception, a inventé le terme «neuroception», qui décrit la manière qu'a notre système nerveux autonome de rechercher des indices de sécurité, de danger et de menace vitale sans impliquer les parties conscientes de notre cerveau. Comme nous les humains sommes des êtres créateurs de sens et de signification, ce qui survient au départ sous la forme d'une expérience ineffable de la neuroception devient le moteur de la création d'un récit qui modèle notre vie quotidienne.

Avec l'approche de la Théorie Polyvagale, il devient alors possible de déprogrammer les anciennes mémoires.

***Les cercles restauratifs**

Dominique Barter, 2014 : « La communauté n'est pas principalement constituée de personnes auxquelles je m'identifie mais de celles avec lesquelles je partage des ressources (matérielles et affectives) avec lesquelles je partage des risques, avec lesquelles je suis durablement en relation...ce qui rend le conflit dangereux, c'est de s'en éloigner ». « Le conflit est l'expression tragique de besoins non reconnus, non satisfaits » (M Rosenberg).

Cette approche permet d'impliquer chaque membre d'une communauté (équipe, famille, classe.) dans l'élaboration d'un système de justice adapté au contexte.