

Programme de formation

Communication assertive face aux VSS : outils pour les femmes en évolution professionnelle

Intitulé de la formation

Communication assertive face aux VSS : stopper les remarques sexistes, recadrer et affirmer sa posture professionnelle.

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participantes seront en capacité de :

- Identifier les formes de violences sexistes et sexuelles (VSS) en milieu professionnel, des micro-agressions aux remarques banalisées,
- Analyser les situations de dérapages sous un angle systémique et communicationnel,
- Développer une posture relationnelle affirmée pour recadrer, dire non et poser ses limites,
- Maîtriser des outils de communication pour contrer les objections stéréotypées (« tu es hystérique », « tu exagères », « c'est de l'humour »),
- Formuler des phrases « désamorçantes » et assertives adaptées au contexte professionnel,
- Repérer les signaux faibles et les mécanismes d'homéostasie qui freinent l'égalité,
- Agir en tant que témoin ou victime avec des stratégies d'intervention adaptées,
- Co-construire des réflexes collectifs de prévention dans son équipe ou son organisation.

Public concerné

- Femmes actives en évolution professionnelle, cadres, managers,
- Professionnelles souhaitant renforcer leur légitimité et leur posture face aux stéréotypes,
- Équipes et collectifs désireux de prévenir les VSS et d'améliorer le climat relationnel,
- Témoins ou référents souhaitant acquérir des outils d'intervention,

- Organisations publiques et privées engagées dans une démarche d'égalité professionnelle.

Aucun prérequis n'est demandé. Un questionnaire préalable permet d'ajuster le contenu aux situations rencontrées.

Durée et modalités

La formation est proposée sur mesure, en fonction des besoins des participantes et du contexte professionnel.

Formats proposés et devis après entretien préliminaire

- Format court : 1 jour (7h) – Atelier collectif (12 participants max)
- Format approfondi : 2 à 3 jours (14h à 21h) – Pour une montée en compétences complète
- Format individuel : Coaching personnalisé (3 à 6 séances) pour situations spécifiques

Modalités d'organisation :

- En présentiel (dans vos locaux ou lieu dédié),
- En distanciel synchrone (plateforme professionnelle sécurisée),
- En format hybride ou modulable.

Les modalités précises sont définies lors de l'entretien préalable.

Contenu du programme

1. Comprendre les VSS en contexte professionnel

- Définitions légales et opérationnelles : harcèlement sexuel, agissements sexistes, micro-agressions,
- Les formes invisibles d'inégalités : rituels d'exclusion, biais de langage, contributions invisibilisées,
- Analyse systémique : pourquoi les systèmes « tiennent » et freinent le changement,

- Lecture du parcours type « Juliette » (cas réel, Psychologies.com) : repérer les mécanismes à l'œuvre.
-

2. La posture communicationnelle face aux dérapages

- Posture relationnelle : autorité, légitimité, non-jugement et responsabilité,
 - Le corps et la voix au service de l'affirmation : ancrage, regard, ton,
 - Distinguer réaction émotionnelle et réponse stratégique,
 - Préparer son état interne avant d'intervenir : techniques de régulation rapide.
-

3. Outils de communication pour recadrer et dire non

- L'écoute active et la reformulation pour désamorcer l'escalade,
 - Le questionnement puissant : faire réfléchir l'interlocuteur sans s'épuiser,
 - La technique du « JE » affirmé : « Je me sens... quand... j'aimerais que... »,
 - Phrases-clés « désamorçantes » : « Je comprends que ce sujet puisse déranger... mais parlons-en », « Cette remarque me met mal à l'aise, pouvons-nous revenir au sujet ? »,
 - Structurer un recadrage en 3 temps : constat → impact → demande.
-

4. Contrer les objections stéréotypées et les pièges relationnels

- Décryptage des stéréotypes récurrents : « tu es hystérique », « tu n'as pas d'humour », « c'est un compliment »,
 - Réponses assertives adaptées à chaque type d'objection,
 - Gérer l'effet « groupe » et la pression sociale : techniques pour tenir sa position,
 - Anticiper et préparer ses réponses : la méthode du « script flexible » (désamorçage, affirmation, recadrage)
 - Jeux de rôle et mises en situation à partir de cas réels apportés par les participantes.
-

5. Agir en témoin et co-construire un environnement respectueux

- Le rôle du témoin actif : intervenir sans s'exposer inutilement,
 - Stratégies d'intervention collective : alliance, relais, référents internes,
 - Co-concevoir une charte de respect : langage, comportements, espaces de parole,
 - Instaurer des rituels concrets : temps de régulation, points de vigilance,
 - Plan d'action individuel : « Une action que je pose dès demain ».
-

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques ciblés et synthétiques (cadre légal, concepts systémiques),
 - Analyse de situations professionnelles apportées par les participantes,
 - Exercices pratiques : jeux de rôle, mises en situation
 - Co-développement et intelligence collective : partage d'expériences et de solutions,
 - Approche analytique, communicationnelle et systémique (inspirée de l'École de Palo Alto),
 - Temps de régulation et d'intégration pour ancrer les apprentissages.
-

Moyens pédagogiques

- Supports pédagogiques remis aux participantes : e-livret stagiaire, fiches outils, modèles de phrases-clés,
 - Documents de synthèse : cadre légal, grille d'analyse systémique, check-list « posture assertive »,
 - Exercices pratiques personnalisés et études de cas issues de situations réelles,
 - Accès à une boîte à outils numérique actualisée (ressources, contacts utiles, modèles de protocoles).
-

Évaluation

- Auto-positionnement en début et en fin de formation (questionnaire de compétences),
 - Évaluation formative continue : feedbacks individualisés lors des mises en pratique,
 - Mise en situation finale avec grille d'observation critériée,
 - Outils concrets : fiche « 5 signaux du harcèlement », grille d'auto-observation, carnet de bord
 - Questionnaire de satisfaction, auto-diagnostic entrée/sortie, feedback collectif
 - Attestation de formation remise à l'issue du parcours.
-

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les modalités pédagogiques, les supports et les lieux sont adaptés en fonction des besoins identifiés lors de l'entretien préalable.
Pour toute demande d'aménagement, contactez-nous dès l'inscription.

Formatrice Anne-Marie Barreiro

Coach et formatrice depuis plus de 15 ans

Spécialiste de la communication relationnelle, de l'approche systémique et de l'accompagnement des femmes actives, des managers, des équipes et des organisations publiques et privées.

- Expertise reconnue sur l'évolution professionnelle des femmes (enquêtes, [publications sur Psychologies.com](http://Psychologies.com), ICF Québec),
- Formatrice à l'approche systémique Palo Alto, au co-développement et à la prévention des VSS,
- Expérience significative dans le secteur public, territorial et santé
- Chargée de cours : École des Mines, Université, IUT