



Justes  
Relations



06 10 94 78 37



justesrelations@gmail.com  
www.justesrelations.com

CORINNE CAPDEQUI PEYRANERE

*En chaque humain, encourager le Vivant*



## LES CHAMPS D'INTERVENTION

---

### Le stress :

- Pour mieux comprendre et connaître les différents types de stress (Fuite, Lutte, Inhibition)
- Pour mieux vivre le stress relationnel : quoi dire ? quoi faire face au stress de l'autre ? pour des relations constructives

### Les conflits/l'agressivité :

- Pour se positionner face aux deux types d'agressivité : défensive et offensive
- Pour se positionner face à l'agressivité défensive ou stress de lutte
- Pour se positionner face à l'agressivité offensive ou comportement anti-social (manipulation, mauvaise foi, chantage...)

### La communication :

- Pour comprendre et vivre les différentes étapes de l'écoute active: écouter, reformuler, poser des questions, formuler une réponse et/ou une demande précise
- Communiquer avec les différentes formes de stress de l'autre : fuite, lutte et inhibition

### La relation à l'argent :

- Pour une relation plus sereine à l'argent

## TRANSMETTRE AVEC ...

---

### EMPATHIE ET ECOUTE

pour instaurer un espace  
d'accueil pour une  
parole vraie

### DYNAMISME ET HUMOUR

pour inviter à la  
nécessaire remise en  
question

### CREATIVITE ET INTELLIGENCE COLLECTIVE

pour stimuler les prises  
de conscience et faciliter  
les intégrations

## APPROCHE PEDAGOGIQUE

---

### COGNITIVE

mettre des mots,  
réfléchir,  
prendre conscience

### SENSIBLE

faciliter  
l'authenticité et  
l'expression des  
émotions

### COMPORTEMENTALE

se mettre en situation  
jouer pour dédramatiser

### INTUITIVE

sentir le bon moment  
écouter le rythme du  
groupe

## JUSTES RELATIONS...

**Aller au cœur des sujets chauds et sensibles  
dans les relations humaines**

**Faciliter l'authenticité pour permettre les  
transformations et faire advenir de plus**

**Justes Relations**



## LE CHAMP D'EXPERIENCES

---

- **Intervenante à Pour de Justes Relations :**

- pour être plus serein dans son activité professionnelle - AFOCG31 (Toulouse/2021-2022)
- pour être plus serein avec les questions d'argent - AFOCG12 (Olemps/2020-21)
- pour mieux appréhender les différentes facettes du stress - ENSA (Chamonix/2018)
- l'approche participative au service de la formation - INFIPP (Lyon/2016)
- gestion des conflits, gestion du stress - Association des Maires de l'Isère (Grenoble/depuis 2016)
- du stress à l'énergie positive - CCI (Annecy/depuis 2015)
- l'innovation managériale, une histoire de transformation personnelle d'abord ! - Rencontres Mieux Etre au Travail (Lyon/2015)
- l'intelligence collective...une expérience - JCE Oyonnax (2015)
- pour une communication plus fluide et efficace, Pour mieux vivre les situations relationnelles professionnelles - Baikowski (Annecy/2015)
- ateliers pour les étudiants de l'Ecole de Management de Grenoble (2015) (échec, intelligence collective)
- techniques d'expression orale et affirmation de soi - IPAC (Annecy/2015&2016)
- qui manage mes relations ? - Jeune Chambre Economique (Lyon /2014)
- gestion du stress - Jeune Chambre Economique Rhône Alpes (2014)

- **Formatrice pour l'INC-Paris (Approche Neuro Cognitive et Comportementale) :**

- gestion du stress - CHU Toulouse (depuis 2020)
- devenir le commerçant préféré en caisse (stress et communication) - Carrefour (depuis 2016)
- communication et agressivité - CHU Besançon (depuis 2015)
- gestion des émotions dans l'accueil des familles endeuillées - Hospices Civils de Lyon (2015-2019)
- gestion du stress - Boiron (Lyon/2010-2012)
- gestion des situations difficiles - Hospices Civils de Lyon (2011-2019)
- gestion du stress en milieu hospitalier - CHU Besançon (depuis 2011)

- **Formatrice au sein de Eliance Sarl :**

- gestion de l'agressivité - ANFH Rhône (2007)
- gestion de l'agressivité et des situations stressantes (Maison d'Accueil et de Soins St Sauveur, CH Albertville-Moùtiers, UDAF de l'Ain/2008-2013)
- gestion de l'agressivité et de la violence (CHS St Egrève/2009-2010)
- mieux communiquer pour des échanges plus humains et professionnels (CH Givors/2009-2010)
- améliorer la collaboration professionnelle (CH Bourg St Maurice/2010)
- prise en charge du patient chronique (Clinique E André, Lyon/2010)
- gestion des relations conflictuelles (CHI St Julien/depuis 2011)

## LE CHAMP D'EXPERIENCES

---

- **Analyse de la pratique pour le Groupe Optim (2011) :**
  - responsabilité et solidarité
  - la distance professionnelle
- **Formations pour l'APRAD - Bruxelles (2000-2004) :**
  - l'influences des médias dans les rapports Nord-Sud
  - analyser les médias pour mieux s'en détacher
- **Formations pour SCI - Bruxelles (2002-2004) :**
  - organisation et animation des formations d'animateurs en éducation au développement
  - co-animation des « week-end de rentrée » des coopérants
- **Gérante d'un organisme de formation : Eliance Sarl (2006-2013)**

## FORMATIONS INITIALES

---

1999/2001 - Université Libre - Bruxelles  
**DES en Coopération au Développement**

1992/1996 - Ecole Supérieure pour le Développement Economique et Social - Lyon  
**Certificat de second cycle en management d'entreprises**, option : gestion des ressources humaines.

## FORMATIONS COMPLEMENTAIRES

---

2021 - Centre International de Tehima  
**Certification de praticienne de Tehima** (gestuelle méditative des lettres hébraïques)

2020 - La Caquetée qui Caquette  
Initiation à l'**approche sensorielle de la nature comme outil de bien être**

2017 - Université du Nous  
Formée à l'**Animation "jeu du TAO"** - jeu de coopération

2015 - Université du Nous  
Le leader et le souteneur coopératif (**formation aux outils d'intelligence collective et à la posture de coopération**)

2012 - Université du Nous  
- **Danse du tao et gestion des conflits**  
- Réinventons l'agir ensemble (séminaire d'**initiation aux outils d'intelligence collective et à la posture de coopération**)

2012 - Accolades  
Formation à l'**animateur participatif**

2008/2012 - Psychosophie  
Conférences, ateliers, théâtre de l'âme, méditation quotidienne alliant **philosophie, psychologie et spiritualité**

2008-2009/2004-2006 - Institut de NeuroCognitivism  
Certifiée en **Approche Neuro-Comportementale et Cognitive (ANCC)**  
· Fonctionnement du cerveau et des liens avec nos comportements, émotions, pensées,  
· Les structures de personnalité et l'approche thérapeutique,  
· Les différents modes de communication,

2004 - ITECO Asbl  
**Médias et Education au Développement** : « Images simples, réalités complexes »

2002 - SCI  
Formation à la **Communication Non Violente** (T. D'Ansembourg)

2002 - ONG Volens  
Formation sur la notion de **développement, de relation interculturelle**

2001 - ITECO  
Animateur en **éducation au développement**