

## *Conférence chantée*

Sonia GRIMM & Steve Alban TINEO

### *"Par le MOI"*

*Programme de prévention contre le harcèlement & la violence  
par la reconstruction et renforcement de l'estime  
et de la conscience de Soi*

*Vendredi 9 juin 2023*

*à partir de 18h15*

*Salle communale de Corsier*



- Qu'est ce que le harcèlement/la violence et où commence-t-ils ?
  - Qu'est ce que la manipulation ? L'estime de soi ? La peur ?
- Comment gérer un désaccord pour qu'il ne se transforme pas en conflit ?
- Qu'est-ce qu'une émotion et comment apprendre à l'exprimer POUR soi et non CONTRE l'autre ?
  - Comment savoir ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas ?
  - Quel est l'impact de la violence sur la santé et le bien-être ?
- Que faire si je subis de la violence et comment reconstruire ma confiance en moi ?

Tu as vu le concert de Sonia Grimm? Tu as participé au spectacle Un pour tous, tous pourris? Rejoins nous pour cette conférence, suivie d'un moment de discussion ouverte et de réponses aux questions pour te permettre de **PRENDRE CONSCIENCE** de ce que tu vis et de l'impact de ton propre comportement. Et te donner des clés sur la manière de réagir et de se protéger.



*Renforcer l'estime de soi*



*Oser chercher de l'aide*



*Renaître autrement*