

**Samedi 1<sup>er</sup> septembre**

Grand hôtel  
Les Jardins du Casino  
14390 CABOURG

9h00 **Accueil des participants**

**Modérateur :**

*Xavier ONRAED, Trésorier adjoint de la Conférence des bâtonniers, ancien Bâtonnier de l'Ordre des avocats de Caen*

9h30 **COMMENT TRAITER LES SITUATIONS DELICATES**

- **Les journalistes**
- **Les élus**

*Jérôme GAVAUDAN, Président de la Conférence des bâtonniers,  
Patricia LYONNAZ, Membre du Bureau de la Conférence des bâtonniers, ancien Bâtonnier de l'Ordre des avocats d'Anney,  
Annie BONNEAU, Psychologue clinicienne, ancien expert près la cour d'appel de Poitiers  
Isabelle HORLANS, Journaliste  
Elu : intervenant à confirmer*

**Les tendances comportementales des différentes générations X, Y, Z**

**Qu'est-ce que la « bonne » ou la « juste distance » face à toute situation ?**

*Annie BONNEAU, Psychologue clinicienne, ancien expert près la cour d'appel de Poitiers*

10h15 **Mise en pratique et dialogue avec la salle**

10h30 **Pause**

10h45 **COMMENT SE SENTIR STABLE ET ENRACINE**

**Notions de communication de pleine conscience**

**Comment ajuster sa posture pour être à la fois présent et détendu**

**Prise de conscience du langage non verbal**

**Techniques utilisées avant les séances à l'Assemblée nationale**

*Chantal LAURENT, Médecin, expert en méditation de pleine conscience*

11h30 **Mise en pratique et dialogue avec la salle**

12h00 **Conclusions**

*par Annie BONNEAU, Psychologue clinicienne, ancien expert près la cour d'appel de Poitiers,  
Michelle BILLET, Présidente de la commission Formation ordinaire de la Conférence des bâtonniers, ancien Bâtonnier de l'Ordre des avocats de Thonon-les-Bains, du Léman et du Genevois*

12h15 **Déjeuner-buffet sur place**

13h40 **Départ en autocar (devant le Grand hôtel) pour la gare SNCF de Caen**

Une attestation de participation correspondant à 10h de formation vous permettant de faire valider cette formation par votre Ordre, vous sera délivrée par l'IFOC.



Conférence  
des  
Bâtonniers



# Les formations de la Conférence des bâtonniers

## 6<sup>ème</sup> Université d'été des barreaux

### L'ORDRE SANS STRESS

Sous les pavés la plage !

**CABOURG**

**Mercredi 29, jeudi 30, vendredi 31 août  
et samedi 1<sup>er</sup> septembre 2018**

Grand hôtel de Cabourg  
Jardins du Casino  
14390 CABOURG

## Mercredi 29 août

Hôtel de Ville de Caen  
Esplanade Jean-Marie Louvel  
14000 CAEN

18h45 **Départ en autocar de Cabourg (devant le Grand hôtel) pour Caen**

19h30 **Accueil des participants**

**Cocktail dînatoire**

*Par Joël BRUNEAU, Maire de Caen,*

*Sylvie MORIN-MOUCHENOTTE, Bâtonnier de l'Ordre des avocats de Caen,*

*Gaël BALAVOINE, Bâtonnier élu de l'Ordre des avocats de Caen, et les membres du Conseil de l'Ordre*

22h00 **Retour en autocar à Cabourg (devant le Grand hôtel)**

## Jeudi 30 août

Grand hôtel  
Les Jardins du Casino  
14390 CABOURG

8h30 **Accueil des participants**

9h00 **Ouverture des travaux**

*Par Sylvie MORIN-MOUCHENOTTE, Bâtonnier de l'Ordre des avocats de Caen,*

*Jérôme GAUVAUDAN, Président de la Conférence des bâtonniers*

9h20 **Introduction aux travaux**

*Michelle BILLET, Présidente de la commission Formation ordinale de la Conférence des bâtonniers, ancien Bâtonnier de l'Ordre des avocats de Thonon-les-Bains, du Léman et du Genevois*

### COMMENT GERER SON STRESS

9h30 **Gérer son stress et ses émotions**

- **Connaissance de soi et de ses points forts,**
- **Apport des neurosciences,**
- **Le rôle des émotions et le bon stress,**
- **Un mot sur le burn out**

*Annie BONNEAU, Psychologue clinicienne, ancien expert près la cour d'appel de Poitiers*

11h00 **Pause**

11h15 **Les outils, trois techniques**

- **Le dessin**  
**Concentration sur soi, espace interne/externe, les conditions pour créer**

*Martina WEISSGERBER, Art-thérapeute diplômée d'Etat, artiste plasticienne*

- **L'hypnose**  
**Pour qui, où, quand, exercice collectif**

*Annie BONNEAU, Psychologue clinicienne, ancien expert près la cour d'appel de Poitiers*

- **Méditation de pleine conscience : comment apaiser l'agitation mentale**

*Chantal LAURENT, Médecin, expert en méditation de pleine conscience*

12h30 Déjeuner sur place

14h00-16h00 **Ateliers : méditation de pleine conscience, dessin, ou hypnose**

**ou**

14h15-16h00 **Sport : parcours collectif (voir descriptif sur fiche informations activités)**

17h30 **Départ en autocar (devant le Grand hôtel)**

18h00 **Visite de l'Abbaye d'Ardenne (IMEC)**

14280 Saint-Germain la Blanche-Herbe

20h00 **Cocktail dînatoire à l'Institut Mémoires de l'Edition Contemporaine (IMEC)**

Orchestre

23h00 **Retour en autocar à Cabourg (devant le Grand hôtel)**

## Vendredi 31 août

Grand hôtel  
Les Jardins du Casino  
14390 CABOURG

8h45 **Accueil des participants**

**Modérateur :**

*Arnaud de SAINT-REMY, Président de la Conférence régionale de Normandie, ancien Bâtonnier de l'Ordre des avocats de Rouen*

9h15 **COMMENT GERER LES SITUATIONS CRITIQUES OU DE CRISE ET LES PERSONNALITES DIFFICILES**

- **Les confrères**
- **Le personnel de l'Ordre**
- **Les magistrats**

*Eric RAFFIN, Membre du Bureau de la Conférence des bâtonniers, ancien Bâtonnier de l'Ordre des avocats de Reims,*

*Emmanuel LE MIERE, Membre du Bureau de la Conférence des bâtonniers, ancien Bâtonnier de l'Ordre des avocats de Coutances-Avranches*

*Marie-Christine LEPRINCE-NICOLAY, Présidente du Tribunal de grande instance de Caen*

10h45 **Pause**

11h00 **Techniques de résolution des situations critiques**

*Chantal LAURENT, Médecin, expert en méditation de pleine conscience,*

*Martina WEISSGERBER, Art-thérapeute diplômée d'Etat, artiste plasticienne,*

*Annie BONNEAU, Psychologue clinicienne, ancien expert près la cour d'appel de Poitiers*

12h30 Déjeuner sur place

14h00-16h00 **Ateliers : méditation de pleine conscience, dessin, ou hypnose**

**ou**

14h45 **Départ en autocar (devant le Grand hôtel)**

15h30 **Visite guidée du Mémorial de Caen**

18h00 **Départ en autocar pour Cabourg**

18h45 **Arrivée à Cabourg (devant le Grand hôtel)**

20h00 **Dîner au restaurant du Grand hôtel de Cabourg**