



CPS : Problèmes/ Communication

Parcours : Le « message-je » dans le conflit

Séance 1 - Qu'est-ce que le conflit ?

Niveau : 8-12 ans

Durée : 55'

Participants : 8 à 12

Objectifs :

- Découvrir une démarche de résolution de conflit fondée sur la communication non-violente

Objectifs spécifiques

- Définir la notion de conflit interpersonnel.
- Identifier le problème
- Différencier faits et opinions
- Prendre conscience des différences de perceptions d'une personne à l'autre

Sources

- Pour réguler nos conflits : la non-violence : une énergie, un savoir-faire, une culture - IFMAN (Institut de Formation et de recherche du Mouvement pour une Alternative Non violente)

Les grandes étapes

- Accueil – Rappel des règles
- Définition du conflit
- Différenciation faits et opinions
- Rituel de fin/évaluation

Matériel

- Affiches « Fait » et « Opinion »
- Émoticônes





Le message-je dans le conflit- séance 1

Déroulement

Etapas	Description	Durée
Accueil	<p>Bonjour !</p> <p>Rituel : Un jeu de démarrage en lien avec le thème de la séance : Météo / Horloge / thermomètre des émotions ...</p> <p>Installation : « se mettre en condition », poser les sacs à distance, enlever les manteaux, prendre un crayon, poser les chevalets des prénoms... Y-a-t-il des absents ?</p> <p>Affichages des règles (travaillées en séance précédente)</p> <p>Rappel de la séance précédente.</p> <p>Présentation de la thématique abordée et des séances à venir sur la résolution du conflit</p>	5'
Etape 1	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définir ce qu'est le conflit • Faire la distinction entre le conflit et la violence • Reconnaître des situations conflictuelles <p>Mise en situation</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Pouvez-vous me donner la définition du mot conflit ? » <p>Les participants proposent des définitions :</p> <p>« Un conflit a lieu lorsque deux ou plusieurs personnes sont en désaccord. Il naît d'une opposition de besoins, de désirs, d'intérêts ou de valeurs. Lors d'un conflit, les personnes peuvent ressentir de vives émotions. »</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Pouvez-vous me citer des exemples de conflits, en respectant le fait qu'on ne doit pas savoir de qui on parle ? » <p>Si les participants ne trouvent pas d'exemples, l'intervenant cite des conflits qui peuvent les concerner :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un frère et une sœur qui se disputent : « <i>c'est ton tour de mettre la table !</i> » - deux équipes lors d'un match de football qui ne sont pas d'accord sur l'arbitrage : « <i>y'a pas faute !</i> » - un élève en colère contre un autre : « <i>arrête de copier sur moi !</i> » <p>Prise de conscience / Analyse</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Comment peut se terminer le conflit ? » <p>Engager un échange en sollicitant l'avis des participants sur cette question.</p> <p>Lorsqu'on est en conflit avec quelqu'un, on peut dialoguer et trouver ensemble des solutions dans le respect de chacun. Cela s'apprend. Le conflit fait partie de la vie, il n'est ni bon ni mauvais. Quand on n'arrive pas à dialoguer et à se mettre d'accord, le conflit peut</p>	20'





Le message-je dans le conflit- séance 1

	<p>déboucher sur de la violence.</p> <p>Elargissement / Synthèse / Généralisation</p> <ul style="list-style-type: none"> « Qu’avez-vous ressenti / observé durant les échanges que nous venons d’avoir ? Qu’est cela génère de parler du conflit entre nous ? Avions-nous tous les mêmes idées ? » <p>Nous n’avons pas toujours le même point de vue, c’est ce qui fait la richesse du débat. Parfois, les idées se complètent. Mais parfois, nous ne sommes pas d’accord. Cela peut créer des tensions chez soi et dans le groupe. Dans ce cas, plusieurs manières de réagir sont possibles, je vous propose de découvrir une manière de communiquer pour résoudre les conflits sans utiliser la violence.</p>	
<p>Etape 2</p>	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> Découvrir l’intérêt de s’exprimer en terme de fait plutôt qu’en terme d’opinion Distinguer les faits des opinions <p>Mise en situation</p> <p>Introduire l’activité</p> <p>« Nous allons apprendre ensemble à réguler les conflits relationnels sans violence. Pour cela, je vous propose dans un premier temps, de bien cerner le problème, de reconnaître et décrire les « faits », c’est-à-dire ce qu’il s’est réellement passé. Les deux parties prenantes du conflit, c’est-à-dire les personnes qui sont en conflit, doivent se mettre d’accord sur les faits ».</p> <p>L’intervenant peut enclencher une discussion sur les différences de perception d’une même situation en interpellant le groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> « Est-ce facile de se mettre d’accord sur un fait ? Avez-vous en mémoire des situations où deux personnes qui ont vécu la même situation ne s’en rappellent pas de la même manière ? » <p>L’intervenant peut s’appuyer sur un album jeunesse ou bien des exemples vécus en classe ou bien encore sur une situation qu’il a vécue, pour illustrer cette difficulté. A partir des exemples, identifier ce qui relève du fait et de l’opinion.</p> <p>Expliquer la différence entre « fait » et « opinion ».</p> <p>Un fait (par exemple : « Tu m’as frappé dans le dos. »), est vérifiable, observable par tous, indiscutable. C’est la situation telle qu’on pourrait la voir sur une photo ou l’entendre sur un enregistrement.</p> <p>La perception des faits peut être différente d’une personne à l’autre dans une même situation. L’opinion (par exemple : « Tu fais n’importe quoi ! »), c’est mon avis personnel, c’est un jugement. Elle est discutable, ce n’est pas forcément vrai.</p> <p>L’intervenant peut s’appuyer sur les exemples cités par le groupe pour illustrer la distinction.</p>	<p>25’</p>





Le message-je dans le conflit- séance 1

Consigne :

« Pour s'entraîner à distinguer les faits, des opinions, je vais vous citer des phrases. A mon signal, vous irez vous positionner sous l'une des 2 affiches dans la pièce : « fait » ou « opinion », sans vous laissez influencer par les autres ! »

- « Tu es bête » : *opinion*
- « Tu m'as donné un coup de pied » : *fait*
- « Tu as copié sur moi pendant le devoir » : *fait*
- « Tu as fait l'imbécile » : *opinion*
- « Tu as jeté mon crayon par terre » : *fait*
- « Tu m'énerves quand tu me parles pendant que je travaille » : *opinion*
- « Tu te balances sur ta chaise, ça fait du bruit » : *fait*

Variante :

Plutôt que de se positionner dans les espaces, les participants disposent chacun de deux cartons de couleur : un carton avec l'annotation « fait » et un carton avec l'annotation « opinion ». Dans un premier temps, ils font leur choix individuellement, puis dans un second temps, ils lèvent leur carton.

Prise de conscience / Analyse

Animer un débat après chaque phrase.

- « Qu'est-ce qui vous fait dire que cette phrase exprime un fait / une opinion ? »

Pour les affirmations qui concernent des opinions, l'intervenant peut demander aux participants :

- « Si vous étiez la personne destinataire de ce jugement, qu'est-ce que vous ressentiriez ? »
- « Quelles en auraient été les conséquences ? Comment auriez-vous réagi ? Est-ce que cela aurait apaisé la relation ou au contraire intensifié le conflit ? »

De nombreux conflits, voire des comportements violents, peuvent naître parce que nous exprimons des jugements plutôt que des faits.

- « Que pourrait-on dire pour que l'affirmation devienne un fait, et que cela ne blesse pas la personne ? »

Elargissement/ Synthèse / Généralisation

L'animateur suscite le débat en posant des questions telles que :

- « Quand nous sommes dans une situation conflictuelle, qu'exprimons-nous spontanément en règle générale ? Les faits ou notre opinion ? »
- « Quel est l'intérêt de revenir sur les faits ? Si j'exprime les faits, quelle sera la réaction de mon interlocuteur ? Et si je lui exprime une opinion, un jugement ? »

Quand il s'agit de résoudre un conflit, parler de ses opinions est très souvent inefficace, voire contre-productif. Chacun peut rester sur sa perception. Exprimer des jugements risque d'être vécu comme une agression. En décrivant les faits sans interpréter, nous pouvons réussir à nous mettre d'accord sur ce qu'il s'est réellement passé. Revenir sur les faits permet de distinguer la





Le message-je dans le conflit- séance 1

	<p>personne de son acte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Avez-vous vécu des situations où vous vous êtes senti(e)s injustement jugé(s) ? » • « Avez-vous vécu des situations où vous avez injustement jugé ? » • « Quelles en ont été les conséquences ? » • « Comment réagiriez-vous si ces situations se reproduisaient ? Est-ce facile ou difficile de distinguer fait et opinion ? » <p>« Exprimer les faits, c'est le début de la méthode du « message-je » pour réguler les conflits. Nous découvrirons ensemble la suite à la prochaine séance. »</p>	
Clôture de séance	<p>Évaluation de la séance</p> <p>A l'aide d'émoticônes, les participants expriment tour à tour leur ressenti vis-à-vis de la séance.</p> <p>Rituel de fin</p> <p>Lecture en lien avec le thème (par exemple, l'album « La brouille » de C. Boujont, ou le conte « Les 7 aveugles » dans SacAdos de Couples et famille) ou expérimentation d'une technique de relaxation (par exemple, une des activités de la fiche « T'es CAP ? », http://www.cartablecps.org/docs/Fichier/2019/4-191224103530.pdf)</p>	5'

