



CPS : Problèmes/ Communication

Parcours : Le « message-je » dans le conflit

Séance 2 – Régulons les conflits

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

- Prendre conscience des différences de perceptions et de ressentis d'une personne à l'autre en situation de conflit.
- Connaître les étapes du « message-je »
- Identifier des alternatives à l'expression agressive

Sources

- Pour réguler nos conflits : la non-violence : une énergie, un savoir-faire, un culture - IFMAN (Institut de Formation et de recherche du Mouvement pour une Alternative Non violente)
- Pour une éducation à la non-violence : activités pour éduquer les 8/12 ans à la paix et à la transformation des conflits- Jeanne GERBER- Editions Chronique Sociale

Les grandes étapes

- Accueil – Rappel des règles/ Rituel
- Présentation du « message-je »
- Application de la démarche
- Rituel de fin/évaluation

Matériel

- Affiche « message-je »
- Fiche conflit Maël.le et Camille
- Fiche conflit Maël.le et Camille avec le « message-je »
- Fiche conflit Morgan et Alix
- Fiche conflit Sasha et ses camarades
- Emoticônes





Le message-je dans le conflit- séance 2

Déroulement

Etapes	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 : « Lorsque l'on est en conflit avec quelqu'un, et que l'on veut s'expliquer avec lui, on peut commencer par nommer les faits. Aujourd'hui, nous allons voir la suite du « message-je » permettant une régulation non-violente du conflit. »</p> <p>Présentation de la séance : Ecrire le titre de la séance au tableau : « Régulons les conflits avec le message-je »</p>	5'
Etape 1	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprendre et identifier les étapes du « message-je » Connaître les étapes du « message-je » <p>Mise en situation</p> <p>Deux participants volontaires sont invités à lire ou à jouer une situation de conflit. L'un d'entre eux incarnera Maël.le, et l'autre Camille.</p> <p>Consigne :</p> <p>« Nous allons vous lire une situation de conflits. Soyez bien à l'écoute de la manière dont les deux personnages s'y prennent pour réguler le conflit. »</p> <p>L'animateur lit :</p> <p><i>Camille et Maël.e sont deux ami.e.s. Ils. elles sont assis.es côte à côte dans leur salle de classe. Ils. elles ont un devoir important de mathématiques. Maël.le remarque que Camille regarde sa copie de temps en temps. Il. elle n'aime pas ça car la maîtresse les soupçonne de tricher, mais ne sait pas qui copie sur qui. A l'heure de la récréation, Maël.le décide de s'expliquer avec son ami.e.</i></p> <p><u>Maël.le</u> : « Camille, je dois te parler. J'ai remarqué que tu copiais sur moi pendant le devoir de mathématiques, et ça ne me convient pas. »</p> <p><u>Camille</u> : « Oui, c'est vrai, j'ai copié sur toi. Et alors ? »</p> <p><u>Maël.le</u> : « Je suis un peu agacé.e quand tu fais ça, et j'ai peur car la maîtresse peut croire que c'est moi qui copie sur toi. »</p> <p><u>Camille</u> : « Oh là là ! Mais c'est pas grave ! »</p> <p><u>Maël.le</u> : « J'ai besoin que tu arrêtes. Est-ce que tu peux arrêter s'il te plaît ? »</p>	15'





Le message-je dans le conflit- séance 2

Camille : « Ok, je ne le referai plus. »

Prise de conscience / Analyse

- « Comment s'y prend Maël.le ? Que pensez-vous de sa méthode ? »
- « Comment se sent Camille ? Est-il.elle blessé.e ? Les paroles sont-elles respectueuses de chacun ? Vous semble-t-il qu'il y ait de la violence ? »

La situation illustre bien une démarche de régulation non-violente du conflit.

Montrer l'affiche du « message-je » aux élèves en expliquant que :

Maël.le a dit à Camille :

- les faits : « J'ai remarqué que tu copiais sur moi pendant le devoir de mathématiques »
- l'émotion ressentie : « Je suis un peu agacé.e, j'ai peur »
- son besoin : « J'ai besoin que tu arrêtes »
- une demande : « Est-ce que tu peux arrêter s'il te plaît ? »

Elargissement/Synthèse/ Généralisation

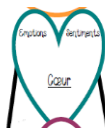
Distribution une fiche « message-je » par élève, lire et commenter la fiche.
Expliquer les termes :

1/TÊTE : Nous réagissons à quelque chose que nous observons, voyons, entendons.



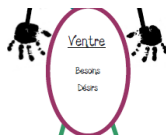
Je décris les faits de façon objective, sans jugements, ni interprétations.

2/ CŒUR : Cette observation suscite chez moi des émotions.



Je dis ce que je ressens.

3/ VENTRE : Ces émotions me renseignent sur mes besoins à satisfaire ou déjà comblés.



Je dis pourquoi je me sens ainsi et ce dont j'ai besoin.

4/ JAMBES : Ayant pris conscience de mes besoins, je peux demander à l'autre des actions concrètes qui contribueront à mon besoin.





Le message-je dans le conflit- séance 2

	<p>Je formule une demande précise, concrète, réaliste, raisonnable et négociable.</p> <p>Ce que je demande est en relation avec la situation et ne doit pas mettre l'autre dans une position difficile.</p>	
Etape 2	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre conscience des différences de perceptions et de ressentis d'une personne à l'autre en situation de conflit • Analyser une situation de conflit au regard des composantes du « message-je » • Se familiariser à l'utilisation de la méthode <p>Mise en situation</p> <p>Consigne :</p> <p>« Nous allons décortiquer une autre situation de conflit. En petit groupe pendant 10 minutes, vous allez identifier les faits, les émotions ressenties par les personnages et leurs besoins. Pour vous guider, je vous propose de compléter une grille d'analyse. Puis nous ferons un retour en grand groupe. »</p> <p>Situation :</p> <p><i>Morgan et Alix, 9 ans, sont meilleurs ami.e.s depuis plusieurs années. Ils.elles se sont toujours très bien entendu.e.s, mais depuis quelques temps, Morgan s'amuse à surprendre Alix en lui faisant peur. Souvent, il.elle se cache et bondit sur lui.elle en criant. Une fois, il.elle a mis.e des araignées dans sa trousse pour lui faire peur pendant la classe. Ça ne fait plus du tout rire Alix.</i></p> <p>Questionnements possibles pour animer la mise en commun :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Quels sont les faits ? » • « Quel est le point de vue d'Alix ? Que pense-t-il. elle de la situation ? » • « Quel est le point de vue de Morgan ? Que pense-t-il. elle de la situation ? » • « Quelles émotions ressent Alix dans cette situation ? » <p>La colère, la peur, la surprise</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Quelles émotions ressent Morgan dans cette situation ? » <p>La joie : Morgan est amusé.e, excité.e...</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Quels sont les besoins d'Alix ? » <p>Besoin d'être rassuré.e pour ne plus avoir peur, besoin de retrouver la confiance dans Alix.</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Quels sont les besoins de Morgan ? » <p>Besoin de rire, de récréation, d'action, de pouvoir, de créativité...</p>	30'





Le message-je dans le conflit- séance 2

- « Qui parmi les personnages rencontre un problème ? »
- « Que peut demander Alix ? »

Alix peut demander à Morgan d'arrêter de lui faire peur

L'intervenant formule une proposition de « message-je » pour la régulation du conflit, en reprenant les idées exprimées par les participants :

« Morgan, depuis quelques temps, nous ne sommes plus ami.e.s comme avant. A chaque fois qu'on se voit, tu me surprends en me faisant peur. Maintenant je suis inquiet.e de te voir, je me demande ce que tu prépares, ça ne me plaît pas... Je voudrais que tu arrêtes. Est-ce que tout peut redevenir comme avant ? Est-ce que tu peux arrêter de me faire peur ? »

L'intervenant peut montrer les différentes étapes en lisant cette proposition

Autre proposition de situation :

Sasha est en CM2. Il.elle est bien intégré.e dans la classe mais a un nom de famille difficile à porter. Ses camarades de classe se moquent régulièrement de son nom. Dès que le professeur dit son nom, Sasha remarque qu'il y a toujours des regards entre certains élèves avec des rires de fond.

Questionnements possibles pour animer la mise en commun :

- « Quels sont les faits ? »
- « Quel est le point de vue de Sasha ? Que pense-t-il.elle de la situation ? »
- « Quel est le point de vue de ses camarades de classe ? Que pensent-ils de la situation ? »
- « Quelles émotions ressent Sasha dans cette situation ? »

La colère, la tristesse : Sasha est agacé.e, énervé.e, blessé.e, attristé.e...

- « Quelles émotions ressentent ses camarades de classe ? »

La joie : amusés, excités, complicité...

- « Quels sont les besoins de Sasha ? »

Besoins de sécurité émotionnelle, de respect, d'intégrité, d'empathie, d'appartenance...

- « Quels sont les besoins de ses camarades de classe ? »

Besoins de récréation, de rire, d'appartenance...

- « Qui parmi les personnages rencontrent un problème ? »
- « Que peut demander Sasha ? »





Le message-je dans le conflit- séance 2

L'animateur formule une proposition de « message-je » pour la régulation du conflit, en reprenant les idées exprimées par les participants :

Sasha peut réunir ceux qui se moquent de lui.elle ou parler individuellement à chacun : « Vous riez toujours de mon nom de famille. C'est de la moquerie. Cette situation me blesse et je suis triste à chaque fois car c'est comme si vous vous moquiez de toute ma famille. Et ça me met en colère car je ne l'ai pas choisi. J'ai besoin que vous arrêtiez de vous moquer. Est-ce que vous pouvez arrêter ? »

L'intervenant peut montrer les différentes étapes en lisant cette proposition.

Prise de conscience / Analyse

Animer un échange à partir des questions ci-dessous :

- « Que pensez-vous de cette technique ? »
- « La trouvez-vous facile ou difficile à utiliser ? »
- « Qu'est-ce qui vous semble simple ? Compliqué ? »
- « Quel effet peut avoir ce message pour celui qui le reçoit ? »
- « Pour chaque étape, quels sont les intérêts / les avantages, les limites / les contraintes ? »

Le « message-je » est un moyen de communiquer sans attaquer l'autre, en parlant de soi, en évitant le « tu » accusateur.

Plus on l'utilise, plus on s'y familiarise et moins il paraît artificiel, technique. Par la suite, nous ne serons plus obligés de dérouler systématiquement les 4 étapes dans l'ordre.

Elargissement/ Synthèse / Généralisation

- « Dans quels types de situations le « message-je » pourrait être utile ? »

Le « message-je » permet de réfléchir à ce qui vient de se passer pour clarifier et distinguer la situation de ce qu'elle suscite chez moi comme émotions. Elle permet d'identifier ce qui est important pour moi de manière à chercher des moyens pour améliorer la situation ou résoudre un problème.

Le « message-je » permet d'apaiser des émotions douloureuses en les exprimant, facilite l'empathie. Il permet de s'affirmer sans agressivité et d'être autonome dans la résolution non-violente des conflits.

- « Pensez-vous que vous pourriez appliquer cette méthode dans la vie de tous les jours, lorsque vous êtes en conflit avec quelqu'un ? »

La technique apparaît artificielle. Préciser que derrière la technique, c'est surtout la possibilité de prendre du recul sur la situation, sur soi-même, qui est tout aussi intéressante.

Des conditions sont nécessaires : prendre le temps, l'adhésion des parties prenantes, la connaissance de ses émotions, de ses besoins ; faire le lien avec les séances sur le sujet et relever l'intérêt d'avoir conscience de soi, comme ressource pour faire face à des situations conflictuelles.





Le message-je dans le conflit- séance 2

	<ul style="list-style-type: none"> « Quelles sont les compétences que cela mobilise ? » <p>Ce n'est pas facile de réfléchir à tout cela quand on est submergé d'émotions. Cela demande au préalable de bien se connaître, s'écouter, trouver les bons mots, rester ou retrouver le calme (possibilité de faire du lien avec des parcours précédents). Cela nécessite de l'entraînement.</p> <p>On peut faire le lien avec la séance suivante du parcours, qui permettra aux participants de s'entraîner.</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'

