



COMMUNICATION ET RÉOLUTION DES CONFLITS

Les objectifs de la séance

- Communiquer en utilisant des mots et des attitudes bienveillantes
- Savoir utiliser les « message-clair » ou « message-je »
- Communiquer de manière non-violente

ACTIVITÉ 1— Développer une attitude positive

Mise en situation : l'écoute empathique

L'écoute empathique, c'est prendre le temps de ressentir et de comprendre ce que l'autre personne ressent et de le/la laisser parler avant de parler ou d'agir.

Que je sois en accord ou en désaccord avec lui/elle, j'essaie de me mettre à sa place pour essayer de percevoir son point de vue. **Pour faire cela, il faut se poser les questions suivantes :**

- Quelles sont ses émotions?
- Comment voit-il-elle les choses?

Inviter une partie des élèves à raconter quelque chose, l'autre élève doit tout d'abord écouter de façon empathique puis au signal de l'intervenant, changer complètement son attention et écouter de façon « non-empathique ».

Question-réflexion :

À partir de l'activité précédente, engager la discussion.

- Pourquoi il faut écouter ?
- Quelles émotions avez-vous ressenties quand votre binôme écoutait avec empathie/ne vous écoutait plus vraiment ?
-

Pour celui qui écoutait :

- Quelles émotions cela vous a procuré de changer d'attitude face à votre camarade ? C'était facile ?
- Si plusieurs personnes ne vous écoutent, que ressentiriez-vous ?
- Par quelles attitudes vous reconnaissez que quelqu'un vous écoute ou non ?
- Est-ce que c'est facile ou difficile de dire des choses positives à ses camarades, à ses frères et sœurs ?

Mise en situation : le cercle de bienveillance

Former un cercle avec les élèves, les inviter chacun leur tour à donner des compliments et/ou qualités pour chaque camarade.

ACTIVITÉ 2— Le message clair/ le message « je »

Question-réflexion :

Proposer aux enfants une discussion ouverte sur les questions suivantes :

- *Par quelles techniques pouvez-vous faire comprendre à l'autre ce que vous pensez ?*
- *Vous arrive-t-il de vous disputer ?*
- *Peut-on « bien » se disputer ?*

Le message clair :

Consigne : distribuer la fiche activité « message-clair ».

Lire avec eux puis expliciter le principe du message clair (également présent sur leur fiche individuelle)

Étapes du « message-clair » :

- J'ai un message-clair pour toi, es-tu prêt(e) à l'écouter ?
- Je me sens..... (émotion(s))
- lorsque tu..... (fais)
- car..... (besoin(s))
- J'aimerais..... (propositions(s))
- As-tu bien compris ?

Faire compléter le reste de la fiche par les élèves individuellement. Les inviter ensuite à lire s'ils le souhaitent ce qu'ils ont répondu.

Mise en situation :

Situation de conflit et communication positive : Tirer au sort une situation de conflit. Amener les élèves à s'exprimer en « message-clair » pour régler le conflit. (Imaginer les scènes ou reprendre les exemples précédemment donnés)

Exemple de situations, à faire en message clair :

- Tu t'en fous de moi ; tu ne m'as pas attendu
- Tu t'es moqué de moi devant tout le monde
- Tu as balancé toutes mes affaires par terre
- Tu ne penses qu'à toi ; il ne reste plus de gâteau.
- Tu m'énerves en sautant partout
- Tu m'as trahi ; tu as raconté mon secret à tout le monde

Débriefing :

Oral en groupe ou individuel à l'écrit : à ton avis pourras tu utiliser le message clair dans la cour de récréation? Penses tu que des disputes pourront être empêchées?

Préfères tu que l'on te parle comme dans les exemples ou avec le message clair?