

## **Présentation : Parler pour se comprendre**

Ceci est un projet réalisé dans mon collège de Saint Chamond (42), à mon initiative, suite au constat fait par le CESC de la violence des échanges des ados entre eux et avec les adultes.

Il espère humblement montrer aux élèves qu'il est possible de communiquer autrement que ce qu'ils connaissent.

Le dispositif est le résultat de ma synthèse personnelle de lectures et connaissances dans le domaine de la communication respectueuse ; il est éminemment améliorable et sera différent l'an prochain, mieux...

Le dessin de la première page m'a été soumis par Florence Camaret au téléphone,

l'activité 1 page 4 est inspirée de Faber & Mazlisch, l'activité 2 est une création

je ne sais plus où j'ai trouvé les manchots, pas bien...

page 6 l'activité 1 est une création inspirée de Gordon et la 2 s'inspire de la pédagogie Freinet, notamment du livre « apprendre avec les pédagogies coopératives » de Sylvain Connac

page 7 le scénario exemple est légèrement adapté de ceux écrits pour le projet BD interactive que m'a transmis Florence Camaret, le reste est une exploitation libre

Ce sont des modules proposés à tous les élèves de 5ème de mon collège, à raison d'une heure tous les 15 jours. Je l'anime pour 3 classes et une collègue que j'ai motivée anime deux autres classes.

La première partie « reconnaissance des émotions » a bien marché ; la seconde séance sur les messages clairs moins (deux classes ont pu avoir une initiation à la sophrologie qu'elles ont adoré), les élèves ont trouvé cela un peu superficiel et ne se voyant pas utiliser cet outil ; par contre, la partie « à qui appartient le problème ? » a eu de l'écho. D'où la 3ème partie pour expliquer l'usage des messages clairs : l'an prochain, je commencerai par là ! On a fini par la rédaction de scénette et cela ne fut pas si mal compte tenu du peu de temps et surtout de leurs manque d'aisance dans l'expression

Si vous avez des questions, j'y répondrai avec plaisir et si vous avez des améliorations à suggérer, je suis aussi intéressée. Mais j'ai très peur des critiques... n'oubliez pas ; je suis néophyte et autodidacte...;-)

## MODULE 1 : PARLER POUR SE COMPRENDRE

Qu'est-ce que je vais apprendre ? Pourquoi ce module ?

- Je vais apprendre à mettre des mots sur ce qui se passe à l'intérieur de moi, sur ce que je ressens, mes émotions
- Je vais apprendre à réagir à mes émotions de la façon la plus efficace et la moins agressive pour moi et pour les autres
- Je vais apprendre à faire des messages clairs
- Je vais faire découvrir tout ça aux autres classes pendant la semaine de la non violence en mars,
  - Ainsi, le climat du collège sera plus respectueux et moins agressif.

Dessin représentant la rencontre du nuage MOI (mes besoins, mes envies) et du nuage l'AUTRE (ses besoins, ses envies) et la foudre qui en sort et tombe sur moi/les autres/les objets OU sur un paratonnerre

### **La météo de la colère**

*Compétences évaluées pendant la première étape du parcours Tolèr'ensemble*

TRANS.P3.T22[S] Je m'impliquer dans un projet individuel ou collectif.

TRANS.P3.T23[S] Je sais travailler en équipe.

TRANS.P3.T24[S] Je manifeste curiosité, créativité, motivation, à travers des activités de l'établissement ou reconnues par lui

TRANS.P3.T25[S] Je sais prendre des initiatives et des décisions.

Atelier 1 : Des émotions à voir

ne pas être  
manchot  
pour dire  
ses émotions



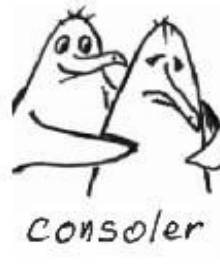
joyeux



enthousiaste



admiratif



consoler



optimiste



râleur



énervé



suspicieux



agressif



étonné



fatigué



satisfait



perturbé



déçu



en colère



furieux



inquiet



découragé



embêté




triste

du

## Atelier 1 : Reconnaître ses émotions pour construire son paratonnerre

### Activité 1 Toutes les émotions sont acceptables !

Un copain dit :	Il doit se sentir		Ce que je peux lui dire, sans question ni conseil
Le chauffeur du bus a crié après moi et tout le monde a ri	Gêné		Tu devais te sentir gêné ! Tu as dû avoir honte !
J'aurai envie de casser la gueule de ce Pierre			
Juste quelques gouttes de pluie et la prof a dit qu'on ne faisait pas la sortie ; c'est débile !			
Myriam m'a invité à sa fête mais je ne sais pas...			
Je ne comprends pas pourquoi les profs nous donnent autant de devoirs pendant les vacances !			
Au basket, je n'ai pas réussi à mettre un seul panier !			
Tiffany déménage, c'est ma meilleure amie !			

### Activité 2 : le bouquet des émotions

2. Toutes les émotions peuvent se regrouper en 8 familles : la tristesse, la colère, le dégoût, la peur, l'amour, la surprise, la joie et la honte.

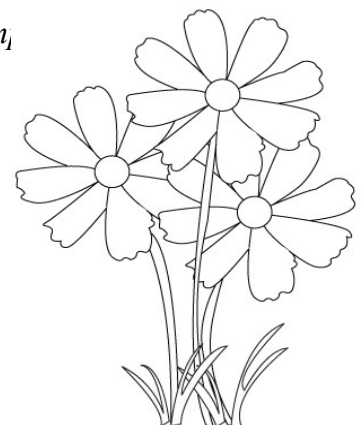
Sur une feuille, reproduis le bouquet des émotions puis complète le avec les adjectifs ci dessous :

Tu peux aussi trouver d'autres formes pour représenter les familles d'émotion !

*Dépité ; contrarié ; fâché ; méfiant ; reconnaissant ; bouleversé ; réjoui ; coupable ; bouleversé ; furieux ; écoeuré ; effrayé ; passionné ; émerveillé ; content ; confus ; attristé ; mécontent ; horrifié ; terrifié ; attendri ; ébahi ; anxieux ; irrité ; jaloux ; serein ; stupéfait ; alarmé ; désemparé ; ravi ; indigne ; apaisé ; affligé ; intrigué ; malheureux ; déstabilisé ; aigri ; vexé ; ennuyé ; choqué ; fatigué ; inquiet ; déçu ; gêné ; ému ; hilare ; soulagé ; humilié ; enthousiaste ; captivé ; craintif ; démoralisé ; exaspéré ; à bout ; blessé ; désolé ; calme ; décontracté ; angoissé ; rassuré ; encouragé ; optimiste ; ému ; embarrassé ; déprimé ; consterné ; dégoûté ; charmé ; sidéré ; satisfait ; défait ; curieux ; amer ; excédé ; abattu ; im,*

Fais autant de fleurs ou de formes que de familles d'émotions ; indique le nom des familles dans les cœurs et les adjectifs dans les pétales.

Une fois les fleurs remplies, colorie en bleu ou violet les émotions négatives et en rouge ou jaune les émotions positives



**Travail personnel : Comment je me suis senti cette quinzaine ?**

<b>Que s'est-il passé ?</b>	<b>Comment je me suis senti ?</b>	<b>Comment j'ai réagi ?</b>	

## Atelier 2 : Comment gérer mes émotions ?

### Activité 1 : A qui appartient le problème ?

Voici une liste de scénarios de problèmes. Range-les dans la bonne colonne en fonction de qui est touché par le problème.

Scénario 1 : Baptiste dit : « Colette, elle est bête ! » ; Colette c'est ma mère !

Scénario 2 : Ma classe ne fait que bavarder, le professeur s'énerve.

Scénario 3 : Ma mère ne me fait pas confiance, elle ne veut pas que j'aille chez Mustafa

Scénario 4 : Je donne un coup de pied à Jouhad

Scénario 5 : Soulaïmane me dit « T'as des oreilles d'éléphant ! »

Scénario 6 : Il a insulté ma mère, j'ai insulté sa sœur, on s'est battu, on est dans le bureau de la principale

Scénario 7 : Mon père n'aime pas comment je m'habille

Scénario 8 : Katia, mon ex meilleure copine, a répété des trucs secrets sur mon frère. On se parle plus !

<b>C'est moi qui suis touché par le problème</b>	<b>C'est l'autre qui est touché par le problème</b>	<b>Nous sommes tous les deux touchés par le problème</b>

### Activité 2 : les messages clairs

Je peux les utiliser pour \_\_\_\_\_


<b><u>Les 4 étapes du message clair</u></b>	<b><u>Ca commence par</u></b>	<b><u>Des mots pour le dire</u></b>
<b>1. Expliquer ce qui s'est passé</b>	« Tout à l'heure, quand tu..... »	Tu m'as poussé Tu as insulté ma mère tu t'es moqué de mon prénom
<b>2. dire comment on s'est senti, ses émotions</b>	Ça m'a fait..... Je me suis senti.....	Voir bouquet des émotions
<b>3. dire de quoi on a besoin pour se sentir mieux</b>	J'ai besoin de Je préfère que	Manger – me reposer-avoir de copains-donner mon avis – me laisser seul – venir m'aider – être écouté...
<b>4. demander quelque chose en rapport avec ce qui s'est passé</b>	Je te demande de Est-ce que tu pourrais	Arrêter – ne plus recommencer – t'excuser – jouer avec moi – remplacer – réparer- m'aider...

1. Sur ta fiche à faire pour aujourd'hui, entoure les situations où le problème t'appartient puis écris les messages clairs que tu aurais pu utiliser
2. Jeu de rôle : par deux, vous jouez une crise vécue ou imaginée ou inspirée des exercices puis sa suite violente puis son arrêt par des messages clairs
3. Pour la prochaine fois, racontez 3 situations où j'ai essayé les messages clairs

## Module 4 : les effets de la communication non-violente

### Activité 1 : Différentes façons de se parler

Scénario 1 : Maman est dans la cuisine en train de préparer le repas, Sandra entre dans la pièce

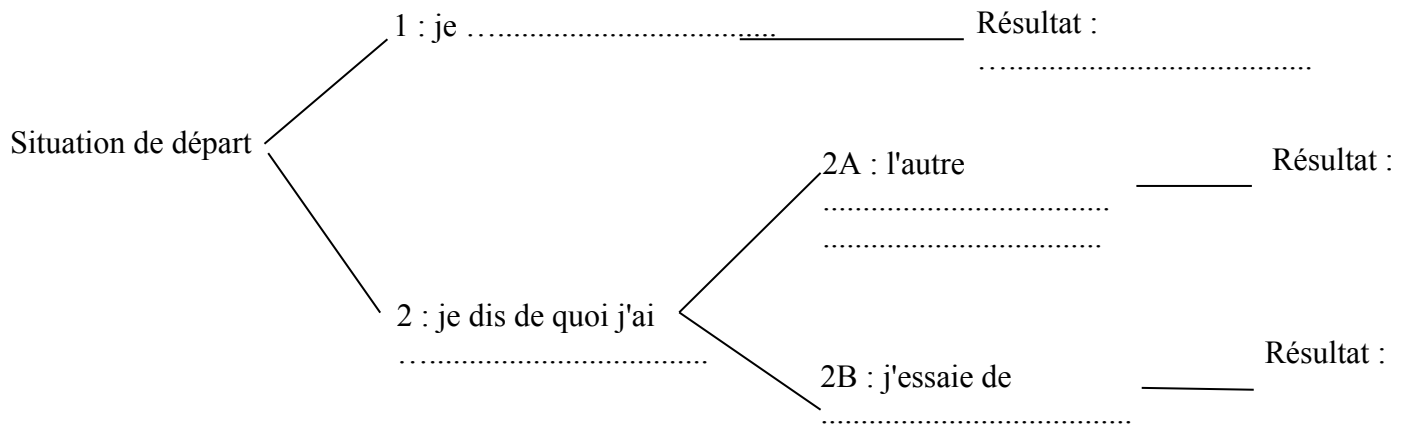
<p><b>Sandra</b> : maman, je veux changer d'orientation !  <b>Maman</b> : Arrête ! On en a déjà parlé plusieurs fois !  <b>Sandra</b> : Non mais c'est nul ce qu'on fait au collège ! Moi, ce que j'aime c'est l'équitation ! Je veux m'occuper de chevaux plus tard... Ca sert à rien ce que j'apprends !  <b>Maman</b> : dis pas n'importe quoi ! L'équitation c'est un loisir, tu veux quand même pas ramasser du crottin toute ta vie ? ! Parce que ne te fais pas d'illusion...</p>		
<i>Possibilité 1</i>	<i>Possibilité 2</i>	
<p><b>Sandra</b> : Vous êtes toujours en train de me rabaisser et de casser mes rêves !  <b>Maman, mollement</b> : mais non !  <b>Sandra</b> : Ouaih, c'est ça ! D'façon, avec vous, c'est toujours pareil : vous voulez pas que je fasse ce que je veux !  <b>Maman</b> : soupir  <b>Sandra</b> : c'est bon ! On peut pas discuter !  <i>Elle s'en va, en claquant des pieds</i></p>	<p><b>Sandra</b> : Quand tu me dis ça, je suis vraiment découragée ! Alors que j'aurai vraiment besoin de ton soutien pour trouver un métier qui me plait !  <b>Maman</b> : Oui mais tu sais c'est pas facile le marché du travail maintenant...  <b>Sandra</b> : je sais, justement ! Moi j'aime les chevaux et ça, ça me plairait vraiment ! On trouve plus facilement du travail quand ça nous plait...  <b>Maman</b> : Si tu crois qu'on fait toujours ce qu'on veut !</p>	
	<p><b>Possibilité 2A :</b>  Sandra comprend que sa maman ne peut lui donner maintenant les encouragements dont elle a besoin.  Peut-être faut-il en reparler dans quelques jours quand maman aura réfléchi et sera moins fatiguée ?  Peut-être vaut-il mieux chercher le soutien d'autres personnes : le directeur de son club d'équitation, son prof principal, la conseillère d'orientation ?  <i>Elle s'en va, calmement</i></p>	<p><b>Possibilité 2B :</b>  <b>Sandra</b> : maman, quand tu dis ça, c'est parce que tu es inquiète ?  <b>Maman</b> : ben oui ! Tu sais c'est pas des métiers faciles et nous, on connaît personne dans ce secteur. J'ai peur que tu sois déçue ou que tu trouves pas de travail...  <b>Sandra</b> : Si tu es inquiète, on pourrait aller visiter une école que j'ai trouvée et leur demander leur avis ?  <b>Maman</b> : ouaih pourquoi pas ? Mais je n'y crois pas trop ! Et surtout, je ne veux pas que tu arrêtes de travailler cette année.  <b>Sandra</b> : ne t'inquiète pas maman ! Il faut aussi un bon bulletin pour rentrer dans cette école et si ça peut te rassurer... ! Je suis super contente qu'on aille visiter cette école ensemble...  <i>Sandra embrasse sa mère et sort..</i></p>

Quelle est la possibilité la plus satisfaisante pour Sandra ? Pour sa mère ?

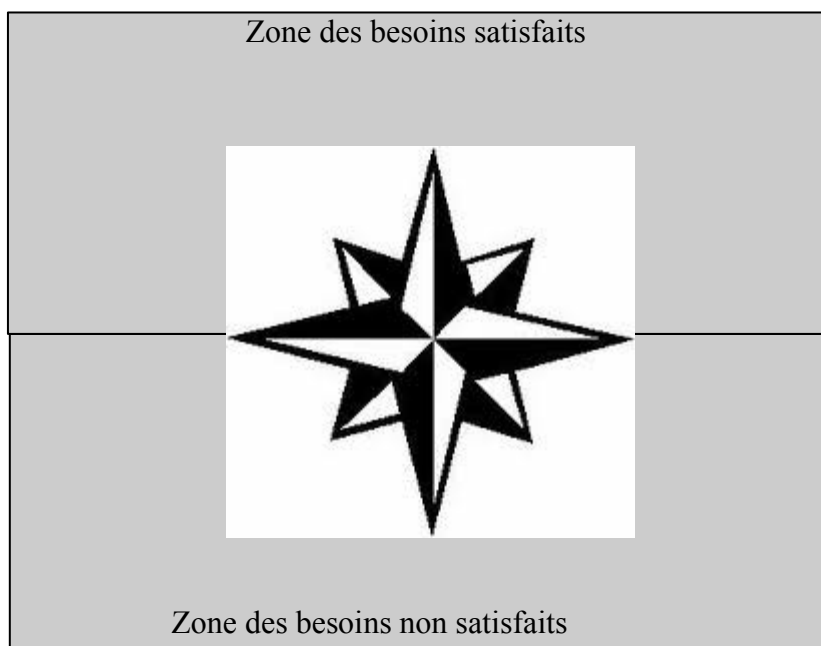
Qu'est-ce qui change entre la possibilité 1 et la possibilité 2 ?

Qu'est-ce qui change entre la 2 A et la 2B ?

Complète le schéma ci-dessous en t'aidant du tableau



remplis la boussole en indiquant les 8 familles d'émotions dans la zone qui lui correspond



Voici d'autres scénarios de départ, invente et joue les différentes suites comme dans le schéma

Scénario 2 : Un frère et une sœur sont dans le salon, devant la TV.

Elif : On avait dit que c'était moi qui choisirait le programme ce soir parce que la dernière fois, c'est toi qui as choisi.

Halil : Oui mais ce soir, c'est la finale de basket, je ne peux pas rater ça !

Elif : c'est pas juste !

Scénario 3 : Deux copains jouent à la playstation chez l'un d'eux mais Quentin ne veut pas laisser la manette à Damien sous prétexte qu'il ne réussit pas le niveau.

Scénario 4 : Imane et Malika sont au CDI pour faire une recherche ; Malika trouve qu'elle fait tout toute seule.

Scénario 5 : Théo a emprunté le stylo de Méliha ; il ne veut pas lui rendre !

Scénario 6 : Fatma a eu une mauvaise note à son contrôle alors qu'elle avait travaillé pour le préparer. Elle ne comprend pas et va voir le professeur.

Scénario 7 : J'aimerais aller à une fête chez Lilian ; mes parents ne veulent pas, j'essaie de les convaincre