

Proposition de trame pour la formation des élèves au « message clair »

✓ Séance 1 : verbaliser les émotions du quotidien

Matériel : - 1 gros dé en mousse

- les smileys émotions (annexe 1)
- les règles de la parole (annexe 2)
- un ballon de parole taille moyenne et mou

Déroulement : Dans une salle appropriée, l'enseignant et les élèves se mettent en cercle, assis par terre. Vous explicitez le contenu de cette séance et son objectif : faire un cercle de parole dans lequel nous allons parler de nos émotions. Nous nous servons de ce dé et des smileys affichés (TBI ou version papier A3). Je lancerai le dé, et nous pourrons nous exprimer chacun notre tour sur les moments, les situations dans lesquels nous avons déjà ressenti l'émotion désignée. Ensuite, il faut expliciter les règles de parole qui sont affichées à proximité du cercle de parole (le droit de se taire veut dire que l'on n'est pas obligé de s'exprimer sur toutes les émotions, dans ce cas l'élève passe le ballon à son voisin). L'activité peut commencer. C'est l'enseignant qui commence, (on peut demander une fois le dé lancé et l'émotion désignée s'il y a besoin d'un petit temps de réflexion avant de s'exprimer) afin de montrer au groupe ce qu'il faut faire et qu'il s'implique lui aussi dans l'activité, attention au choix de votre situation ! Ensuite il fait passer le ballon à l'élève qui est à sa gauche ou à sa droite et ainsi de suite chacun passe le ballon jusqu'à ce qu'il revienne à l'enseignant. Pour cette première séance on préférera parler des émotions ressenties dans la vie quotidienne et pas dans l'école, cela risquerait de bloquer certains élèves.

A l'issue de l'activité l'enseignant fait obligatoirement une pause réflexive en demandant « comment vous êtes-vous sentis durant cette activité et pourquoi. » « Cela vous a-t-il paru plutôt facile ou difficile et pourquoi. » « Qu'avez-vous appris durant cette activité ? »

✓ Séance 2 : verbaliser les émotions à l'école

Cette seconde séance va se dérouler exactement comme la première sauf que cette fois on axe sur les émotions ressenties dans l'école. Attention, les élèves ne doivent pas nommer, ils évoquent une situation sans jamais dire le prénom de celui qui... Pour alléger la séance, on s'axe uniquement sur la joie, la colère, la tristesse et la peur.

✓ Séance 3 : travailler sur le vocabulaire des émotions

Matériel :

- Le jeu des humeuromètres extrait des fiches du Réseau école et non-violences.
(Annexe 3)

Déroulement : Vous divisez la classe en 4 groupes. Un groupe peur, un groupe joie, un groupe colère, un groupe tristesse. Vous distribuez à chacun d'entre eux la flèche qui lui correspond (agrandie si possible). Ensuite dans une enveloppe vous donnez à chaque groupe l'ensemble des mots proposés que vous avez, au préalable découpés. La consigne est de disposer sans coller les mots proposés exprimant l'émotion du groupe en allant du bas (moins intense) vers le haut (plus intense).

Une fois cette partie de l'activité terminée, chaque groupe expose aux autres ses choix, une décision doit être prise en groupe classe pour chacune des émotions, ceci à l'aide de l'enseignant. Une fois la décision prise on colle les étiquettes. Ceci servira de repère pour exprimer des messages clairs. Le résultat de ce travail peut être affiché dans la salle de classe. Il est tout à fait possible de l'enrichir tout au long de l'année.

✓ Séance 4 : ce que provoque en nous l'émotion peur

Matériel :

- un livre d'appui au choix sur l'émotion peur

Anne-Marie Chapouton, « loup y es-tu ? » éd Père Castor Flammatrion

Mélanie Watt, « Frisson l'écureuil » éd Bayard Jeunesse

Lizi Boyd, « C'est moi qui commande ! » éd Kid pocket

Ou tout autre livre de votre choix à partir du moment où l'on peut y voir les réactions que provoque l'émotion et par quoi elle est provoquée.

- Le tableau à remplir (annexe 4)
- un ballon de parole car l'activité sera vécue en cercle

Déroulement : Vous expliquez aux élèves que vous allez leur lire un livre qui parle de l'émotion peur et qu'ensuite vous remplirez ensemble le tableau que vous leur présentez. On commence la lecture, à l'issue de la lecture on fait verbaliser les enfants sur ce qu'ils ont entendu et vu dans cette histoire. Ensuite on peut commencer à remplir le tableau.

A la fin de la séance on revient sur l'activité en demandant aux élèves leur ressenti et les difficultés éventuelles rencontrées.

✓ Séance 5 : ce que provoque en nous l'émotion colère

Idem que la séance 4 mais avec l'émotion colère. Livre d'appui : Philippe Goosens et Thierry Robberecht, « La colère du dragon », éd Mijade

✓ Séance 6 : comment faire avec l'émotion colère ?

Matériel :

- le tableau sur la colère rempli
- un ballon de parole car l'activité sera vécue en cercle

Déroulement : A partir du tableau réalisé précédemment sur la colère et ce qu'elle provoque en nous. Relire avec les élèves tout ce qui a été dit en insistant sur les réactions en pensée en parole et les réactions physiques. Si les élèves ont joué le jeu, il y aura forcément des réactions violentes qui sont punies à l'école et à la maison. Donc c'est notre point d'appui. « Voilà, il y a ici des réactions comme.... Et aussi A l'école, si vous avez cette attitude, que se passe-t-il ? Et oui, vous êtes sanctionnés, punis. Alors selon vous comment pourrait-on faire autrement pour ne pas avoir cette réaction et du coup être en plus puni ? »

Les élèves devraient arriver à trouver diverses solutions comme taper sur autre chose que la personne (à voir si c'est valable pour ne pas se faire mal soi-même), se calmer en s'isolant, courir.... L'essentiel est que chacun prenne conscience qu'il

Il y a d'autres façons de réagir à la colère que par la violence. Il s'agit ensuite d'inciter les élèves à essayer de mettre en pratique la solution qui leur semble la mieux appropriée à leur tempérament.

✓ Séance 7 : exploration des besoins de l'être humain

Matériel : des posters de fleurs, animaux, être humain

La pyramide de Maslow est jointe avec l'expression des besoins fondamentaux en annexe 11, elle est votre document d'appui personnel.

Déroulement : Vous affichez dans un premier temps le poster de fleur et expliquez aux élèves que vous allez réfléchir aux besoins de tous. Demandez aux élèves quels sont les besoins d'une fleur selon eux. Puis vous passez à l'animal, pour enfin arriver aux besoins de l'être humain. De cette manière vos élèves avec votre appui, explorent peu à peu les besoins du corps (nourriture, air, exercice physique, repos, protection, hygiène...), les besoins du cœur et de l'esprit (aimer et être aimé, tendresse, affection, famille, amitié, être protégé, respecté, écouté, être reconnu, avoir un nom, être entouré, jouer, rire, communiquer, instruction, confiance, justice, partage, donner du sens, partager des émotions). Cette étape est importante pour la prise de conscience que tous les êtres humains ont des besoins, que nous n'avons pas tous les mêmes au même moment et que les situations que nous vivons provoquent en nous tel ou tel besoin. Ce pourra être un appui également à une demande de réparation après un message clair.

Prenez autant de séances que vous pensez en avoir besoin.

✓ Séance 8 : points de vue et empathie

Matériel :

- vase ou visage ? (annexe 5)
- les images inversées (annexe 6)

Déroulement :

Première partie : Vous divisez les élèves en deux groupes, l'un des groupes reste dans la salle de classe, l'autre va dans le couloir ou tout autre endroit où ne sera

pas en contact avec l'autre groupe. Vous montrez l'image A à un groupe et l'image B à l'autre groupe. Chaque groupe se met d'accord sur ce qu'il voit, normalement un groupe voit un vase ou une coupe ou un verre à pied, l'autre groupe voit deux visages qui se regardent. Lorsque c'est fait, les élèves se regroupent dans la classe en gardant bien leur appartenance à leur groupe en terme de disposition. Projeter l'image C. Interroger l'un des membres d'un groupe pour qu'il dise ce qu'il voit, puis un des membres de l'autre groupe. Ceux qui ont vu un vase en premier continueront à voir un vase et ceux qui ont vu les deux visages continueront à voir deux visages. Laisser les élèves débattre un petit moment, les guider si besoin. Au bout d'un certain temps, s'ils n'arrivent pas à voir eux-mêmes qu'il est possible de voir les deux choses sur ce même dessin, leur projeter les deux images A et B pour leur montrer que deux points de vue sont valables. Terminez cette partie de la séance en posant la question : « avez-vous déjà vécu une situation identique dans laquelle vous étiez persuadé d'avoir raison et que l'autre avait tort, alors que vous aviez tous les deux raison ? »

Deuxième partie : Vous demandez à 6 élèves de se porter volontaires pour une nouvelle activité qui va porter sur des images. Vous les placez par deux, face à face, debout et vous placez entre ces binômes une image inversée, la consigne étant : « regardez l'image que je pose au sol entre vous, vous ne pouvez pas y toucher, la faire bouger ». Passez dans chaque binôme et demandez à chacun s'il voit un visage plutôt joyeux ou bien plutôt triste. L'un verra un visage joyeux, l'autre un visage triste. Demandez ensuite comment résoudre ce problème, ils ne sont pas d'accord, comment peuvent-ils se mettre d'accord ? Très rapidement ils trouveront la solution d'aller voir du côté de leur camarade. Il est ensuite très important de faire verbaliser aux élèves ce qu'il s'est passé « X a accepté de se mettre à la place de Y pour mieux comprendre ce qu'il voyait, ce qu'il percevait. » Faire le dessin (annexe 7). Le bonhomme accepte de descendre de sa colline pour aller sur la colline de l'autre bonhomme. « Ce que vous venez de faire, ça s'appelle de l'empathie, c'est accepter d'aller se mettre à la place de l'autre afin de mieux comprendre ce qu'il voit, ce qu'il ressent ». Demander également s'ils pensent avoir déjà fait preuve d'empathie, guider si besoin en présentant des situations simples (un ami pleure...).

✓ Séance 9 : estime de soi et connaissance de l'autre

Matériel : le bingo cycle 2 (annexe 7) cycle 3 (annexe 8)

Déroulement : Vous expliquez l'activité comme décrit sur la fiche et lors de la pause réflexive, demandez : « Comment vous êtes-vous sentis durant cette activité ? » « Qu'avez-vous appris lors de cette activité ? ». Il est important que les élèves arrivent à dégager le pourquoi de l'activité.

D'autres activités autour de l'estime de soi et de la connaissance des autres et acceptation des différences existent dans les agendas coopératifs.

✓ Séance 10 : formation au message clair

Matériel :

- affichage message clair (annexe 9)
- brevet de message clair (annexe 10)
- situations message clair et besoins (annexe 11)
- fiche NVA « quand fait-on un message clair ? » (annexe 12)
- la réparation éducative (annexe 13)
- les humeuromètres réalisés en séance 3

Déroulement : vous expliquez aux élèves que vous allez maintenant vous entraîner à faire des messages clairs en précisant bien à quoi cela servir, ce que vous attendez d'eux (résoudre de petits conflits seuls, sans faire appel aux adultes). Pour cela il faut bien garder à l'esprit tout ce qu'ils ont appris dans les séances précédentes. Vous affichez les deux documents de l'annexe 10 et vous expliquez la démarche du message clair. Ensuite, afin de s'assurer que tous ont compris vous distribuez l'annexe 11 et au choix vous les laissez réfléchir un moment seuls avant de passer à la phase de réponses collectives, ou vous le faites immédiatement en collectif (recommandé pour les CP/CE1). Il est maintenant tant de passer à la mise en situation : deux par deux et tour à tour, les élèves vont se placer face à face devant la classe et se faire un message clair. Vous pouvez utiliser l'annexe 12 et/ou prendre des situations déjà vécues. Attention à ne pas tomber dans le « tu as compris ? » « Oui, excuse-moi », cela peut paraître bien trop simple et trop peu dans pas mal de situations. Il s'agit

que l'enfant victime demande la réparation appropriée. Vous pouvez vous aider de l'annexe 14.

Une fois l'ensemble de la classe passée, vous distribuez l'annexe 13, même fonctionnement qu'avec l'annexe 11.

Des petites séances d'entraînement pourront se faire régulièrement, mais vous verrez, vous aurez bien des occasions de les aider lors des récréés !

Cette démarche n'étant pas naturelle, il faut bien avoir conscience que les élèves vont continuer à venir vous solliciter encore un moment avant de se faire des messages clairs tous seuls. Armez-vous de patience et de bienveillance, cela portera ses fruits.

POINT DE VIGILANCE LANGAGIERE : LES EMOTIONS NE SONT NI POSITIVES NI NEGATIVES ELLES SONT SEULEMENT AGRABLES OU DESAGREABLES. IL N'Y A AUCUNE CONNOTATION DE CETTE FACON. PENSEZ-Y QUAND VOUS ECHANGEZ AVEC VOS ELEVES.

ANNEXE 1

Ce qui me
rend
triste...

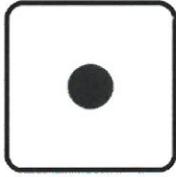
Ce qui me
rend
heureux(se)

Ce qui me
met en
colère...

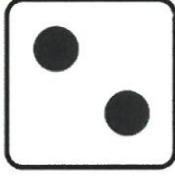
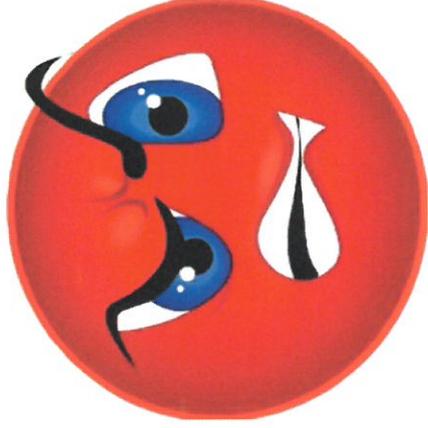
Ce que
j'aime...

Ce qui me
fait peur...

Ce qui me
fait rire...



LA JOIE



LA COLERE



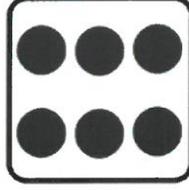
LA TRISTESSE



LA PEUR



LA HONTE



LA SURPRISE

ANNEXE 2

LES REGLES DE LA PAROLE

- On doit lever la main pour demander la parole et attendre d’avoir le bâton de parole pour s’exprimer
- On a le droit de parler à condition que ce soit sur le thème proposé
- On a le droit de se taire
- On ne se moque pas, on ne juge pas
- Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse
- On écoute sans couper la parole
- On interrompt immédiatement ceux qui prennent la parole sans l’avoir demandée et obtenue
- Celui qui gêne l’activité parce qu’il ne respecte pas ces règles, peut être exclu

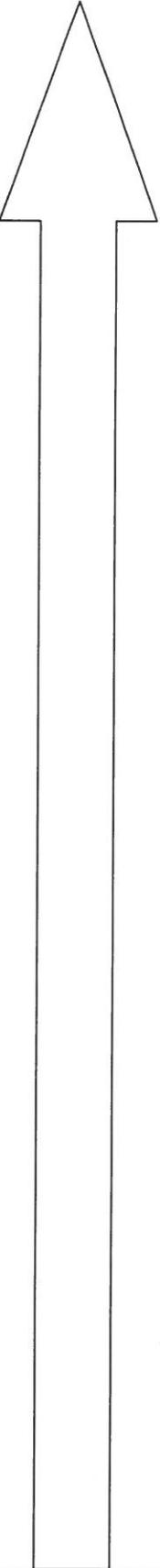
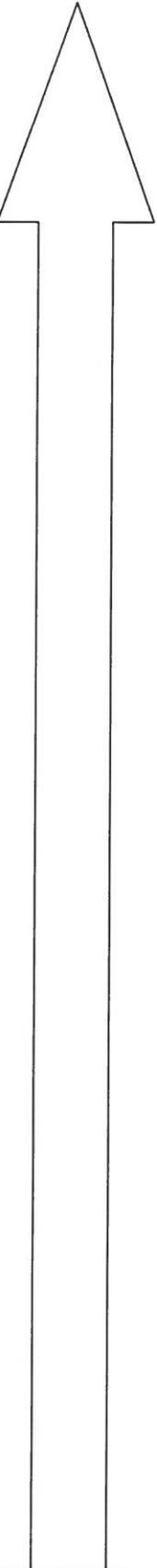
ANNEXE 3

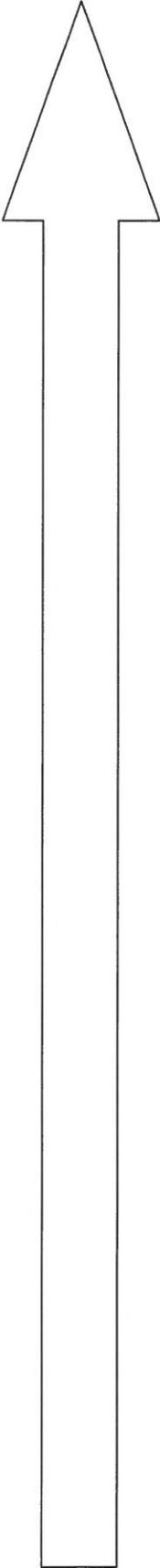
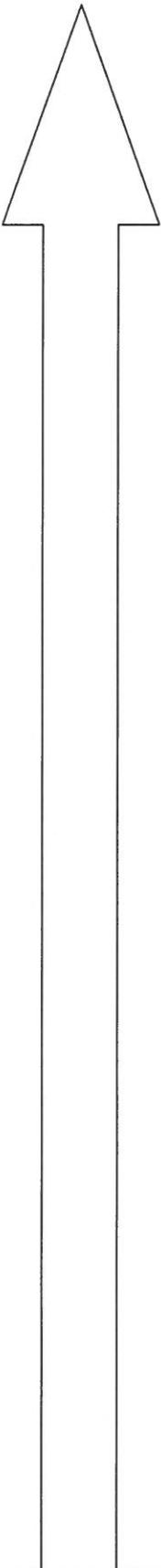
SENTIMOTS

Sentiments agréables	Sentiments désagréables
<p><i>Je suis ... ou je me sens ...</i></p> <p>calme</p> <p>confiant(e)</p> <p>encouragé(e)</p> <p>fier(e)</p> <p>joyeux(se)</p> <p>heureux(se)</p> <p>optimiste</p> <p>rassuré(e)</p> <p>ravi(e)</p> <p>content(e)</p> <p>soulagé(e)</p> <p>surpris(e)</p> <p>J'ai ...</p> <p>hâte de ...</p> <p>espoir de ...</p> <p>envie de ...</p>	<p><i>Je suis ... ou je me sens ...</i></p> <p>en colère</p> <p>coupable</p> <p>découragé(e)</p> <p>déçu(e)</p> <p>frustré(e)</p> <p>impatient(e)</p> <p>inquiet(e)</p> <p>insatisfait(e)</p> <p>jaloux(se)</p> <p>malheureux(se)</p> <p>nerveux(se)</p> <p>triste</p> <p>seul(e)</p> <p>fatigué(e)</p> <p>énervé(e)</p> <p>J'ai ...</p> <p>de la peine</p> <p>mal</p> <p>peur</p> <p>honte</p>

Annexe 7 : Jeu des humeuromètres

fou de rage	mort de peur
hors de moi	terrorisé
furieux	épouvanté
énervé	effrayé
en colère	apeuré
fâché	inquiet
mécontent	intimidé
triste à en mourir	fou de joie
désespéré	euphorique
démoralisé	jubilant
malheureux	heureux
triste	joyeux
morose	gai
mélancolique	enjoué

JOIE	COLERE
	

PEUR	TRISTESSE
	

ANNEXE 4

Annexe 4 : Tableau d'une émotion

EMOTION :

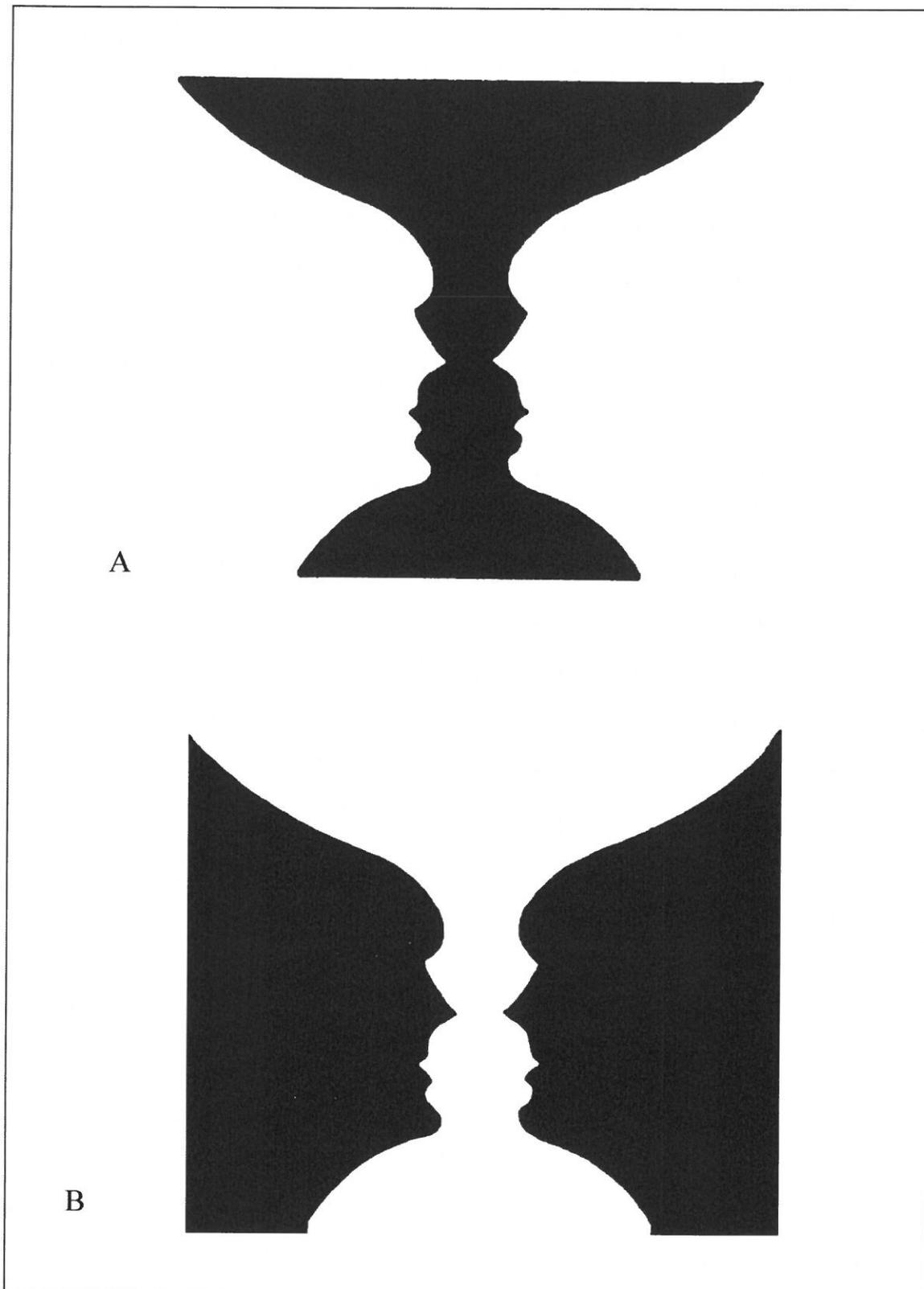
Ce qui la provoque	Sensations, ressentis	Réactions physiques	Réactions en pensées et paroles

Annexe 5 : Exemple d'une fiche « émotion colère » en CE1

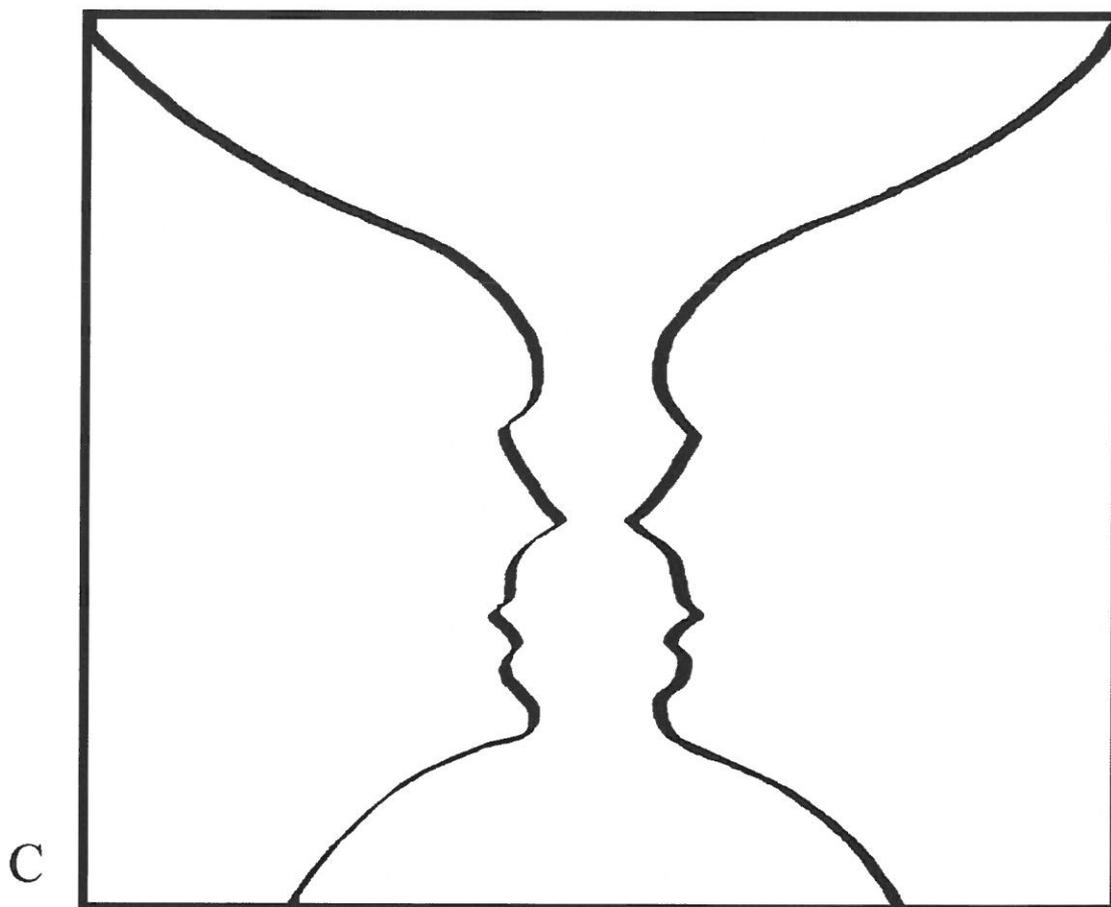
EMOTION :		LA COLERE	
Ce qui la provoque	Sensations, ressentis	Réactions pensées et paroles	Réactions physiques
Quand on me tape, qu'on me donne des coups de pied, des coups de poings ou autre	Mon cœur bat fort Je deviens tout rouge, ça monte au cerveau Je me sens chaud, comme un feu	J'ai envie de crier J'ai envie de hurler J'ai envie de taper J'ai envie de pincer J'ai envie de le (la) disputer	Je serre les poings Je mets une claque Je crie très fort Je le (la) dispute Je pleure Je claque la porte
Quand on me mord	Tous mes muscles deviennent durs	J'ai envie de l'insulter	Je fais un doigt d'honneur
Quand on fait comme moi	Je tremble tout dur	J'ai envie de tout détruire	Je dis des gros mots Je dis des mots méchants
Quand on répète ce que je dis	Ça brûle la gorge Je brûle	J'ai envie de tuer	Je casse mes jouets Je renverse des choses
Quand on se moque de moi	Ça fait mal J'ai du mal à respirer	J'ai envie de jouer au foot J'ai envie de pleurer de rage	Je casse ce qui me passe sous la main
Quand on me critique	Mes oreilles se bouchent	J'ai envie de me sauver loin	Je tape sur la table, sur la porte, ... Je frappe l'autre
Quand on me dit des méchancetés	Mes narines grossissent (comme si on avait de la fumée à sortir)		
Quand on me dit des gros mots, qu'on m'insulte	Je ne suis plus capable de réfléchir ni d'écouter		
Quand mon frère ou ma sœur vient dans ma chambre	Je perds tous mes moyens		
Quand on ne me demande pas la permission pour mes affaires	Je deviens fou		
Quand on me prend quelque chose	Je n'entends plus rien		
Quand on me casse quelque chose			
Quand on me dispute			
Quand on me répète « non »			
Quand on m'ignore			
Quand on me ment			
Quand on me fait attraper la honte			

ANNEXE 5

Annexe 1 : un vase et deux visages



Annexe 2 : Vase ou visages



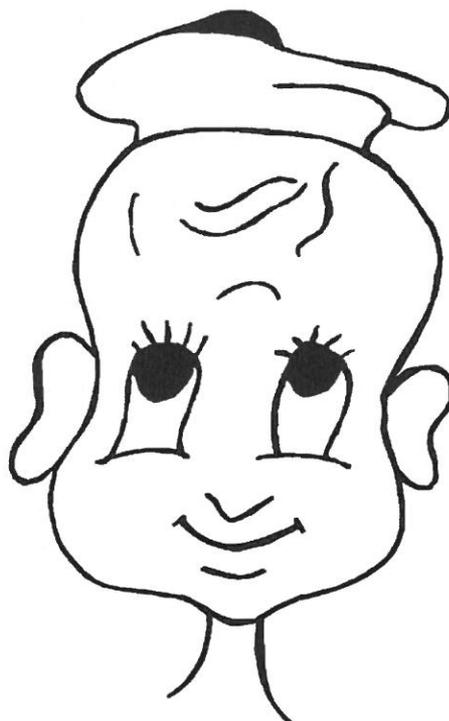
ANNEXE 6

Annexe 6 : Images réversibles n°1

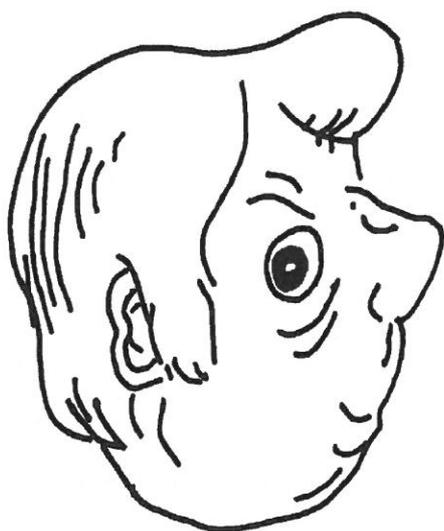
Images réversibles n°1



3- Robin des Bois ou Sherlock Holmes



4- Jean qui rit ou Jean qui pleure



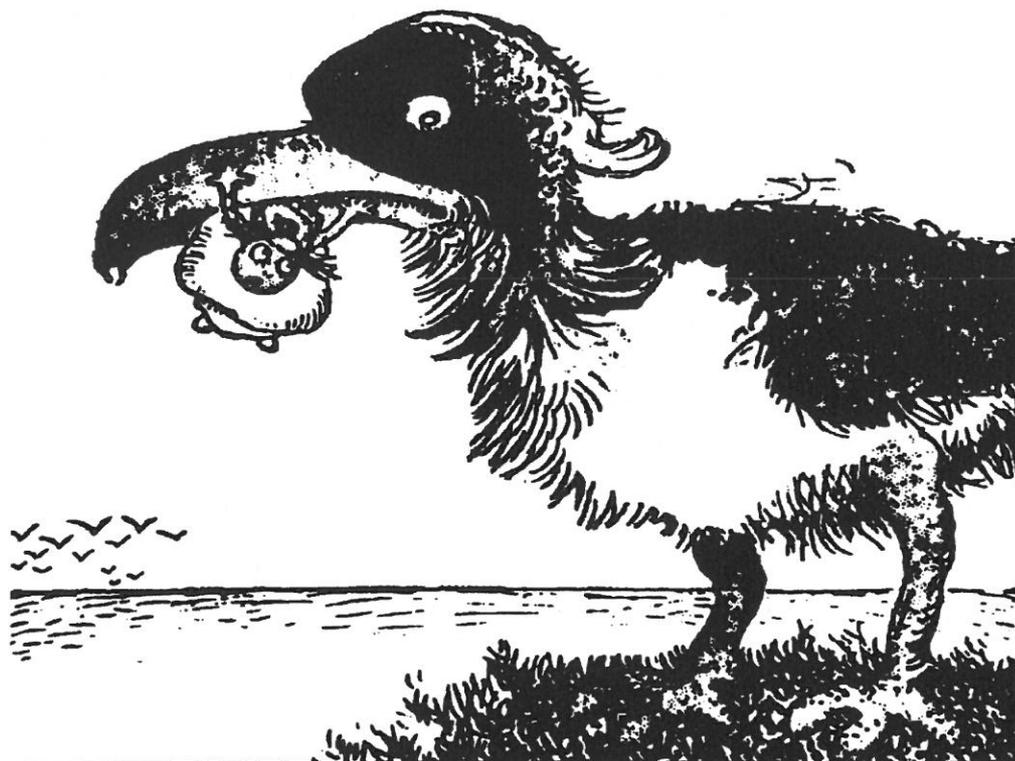
5- Jeune ou vieux



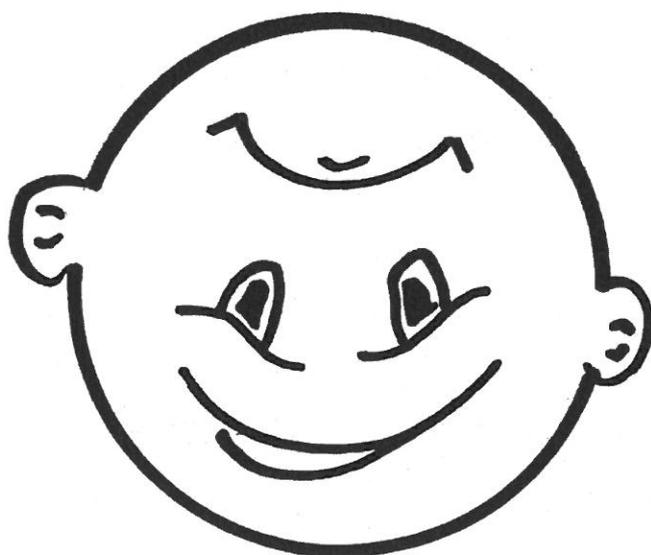
6- Jeune ou vieille

Annexe 7 : Images réversibles n°2

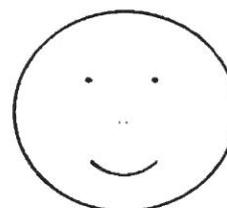
Images réversibles n°2



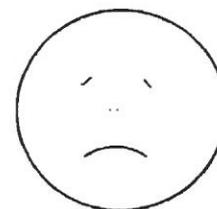
1- La petite dame Lovekins et le vieux monsieur Muffaroo



2- Un pictogramme réversible

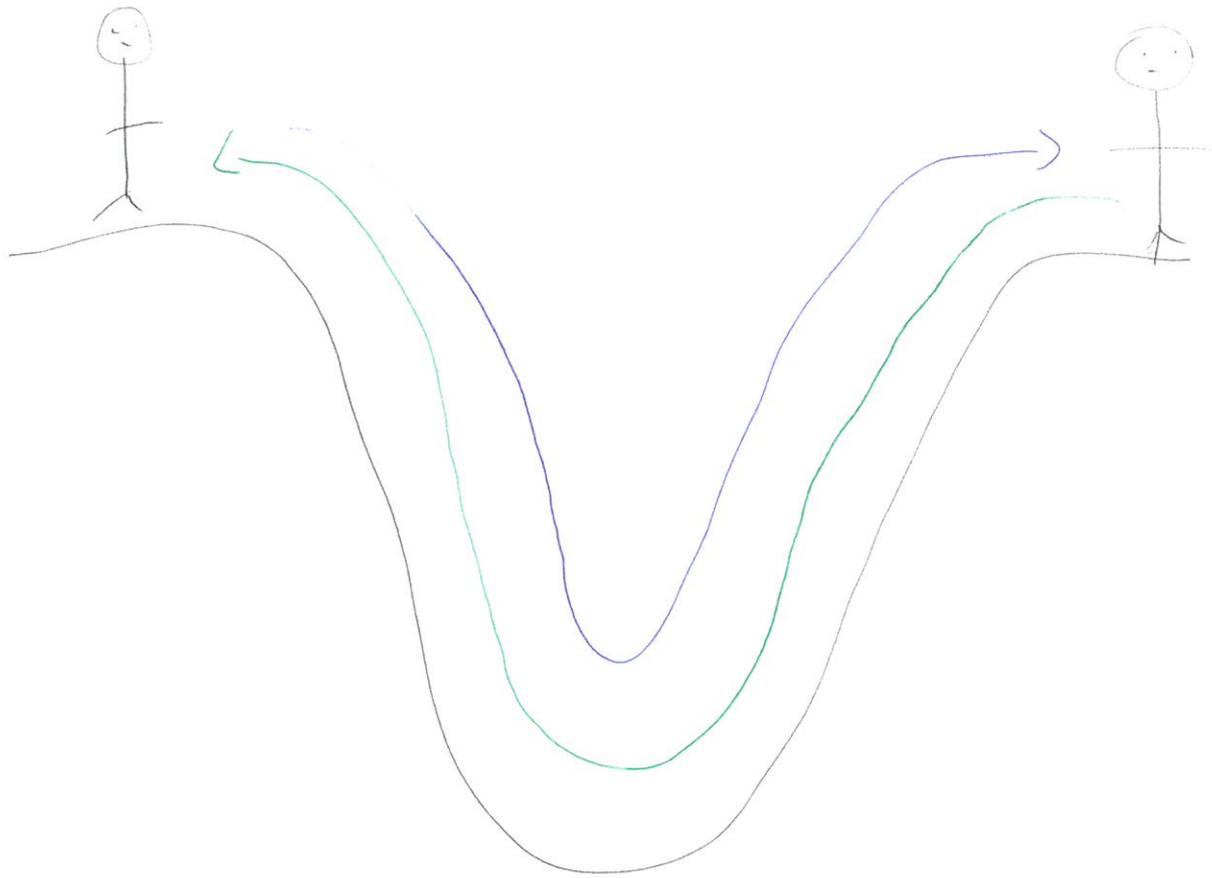


Joyeux



Triste

Pour expliquer l'empathie.



Après avoir réalisé la séance 8 seconde partie.
vous expliquez : " voilà ce que vous venez de
faire : chacun d'entre vous a accepté de changer
de place pour aller à la place de l'autre et voir
ce qu'il voyait." vous dessinez (mieux que moi!!)
et vous expliquez en même temps : " chaque
bonhomme est sur sa colline, mais ils ne voient
pas la même chose, alors le bonhomme de droite
accepte de descendre de sa colline pour aller voir
le point de vue de l'autre (on fait la flèche) et
inversement. Et bien, ça s'appelle l'empathie."

ANNEXE 7

ACTIVITÉS DE LA SEMAINE

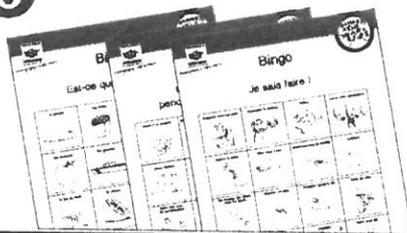
Bingo

Annexe sur CD

Mieux connaître ses camarades et favoriser l'acceptation des différences.

Démarche :

- 1 Distribuer à chaque enfant une feuille de bingo et un crayon.
- 2 Expliquer le but de l'activité : « Recherchez des camarades qui répondent aux énoncés écrits dans la feuille ».
- 3 Expliquer la démarche : « Allez à la rencontre d'un camarade. Lui lire un énoncé. S'il répond positivement, celui-ci écrit son prénom dans la case correspondante. Le nom d'un enfant ne peut figurer qu'une seule fois sur la feuille ».
- 4 Lorsqu'un enfant a rempli une ligne, une colonne ou une diagonale, il annonce « BINGO ! » et reste disponible pour ses camarades.
- 5 L'activité se termine lorsque tous les enfants ont complété une ligne, une colonne ou une diagonale.
- 6 Pause réflexive.



Durée : 10 min

Adaptations :

- Le BINGO peut se poursuivre librement pendant la récréation.
- Des BINGOS pourront être réalisés par l'enseignant ou par les enfants à l'aide de la grille vierge (annexe sur CD).
- Exemples de BINGOS dans les domaines des apprentissages : Je sais calculer..., je sais conjuguer..., je sais reconnaître..., j'ai retenu de la leçon...
- Partager des BINGOS dans le cadre d'une rencontre avec une autre classe.



Bingo

Je sais faire !

<p>Préparer mon cartable</p> <p>.....</p>	<p>Rattraper le ballon</p> <p>.....</p>	<p>Siffler</p> <p>.....</p>	<p>Lacer mes chaussures</p> <p>.....</p>
<p>Mettre la table</p> <p>.....</p>	<p>Aller sous l'eau</p> <p>.....</p>	<p>Ecrire mon nom de famille</p> <p>.....</p>	<p>Cuisiner</p> <p>.....</p>
<p>Me brosser les dents tous les jours</p> <p>.....</p>	<p>Planter un clou</p> <p>.....</p>	<p>Compter jusqu'à 30</p> <p>.....</p>	<p>Faire du vélo</p> <p>.....</p>
<p>Sauter à la corde</p> <p>.....</p>	<p>Couper droit</p> <p>.....</p>	<p>Chanter</p> <p>.....</p>	<p>Faire mon lit</p> <p>.....</p>

ANNEXE 8

ACTIVITÉS DE LA SEMAINE

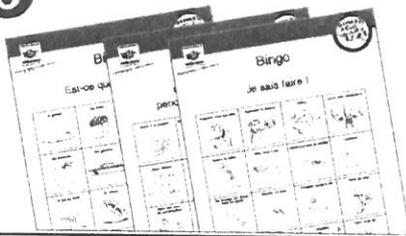
Bingo

Annexe sur CD

Mieux connaître ses camarades et favoriser l'acceptation des différences.

Démarche :

- 1 Distribuer à chaque enfant une feuille de bingo et un crayon.
- 2 Expliquer le but de l'activité : « Recherchez des camarades qui répondent aux énoncés écrits dans la feuille ».
- 3 Expliquer la démarche : « Allez à la rencontre d'un camarade. Lui lire un énoncé. S'il répond positivement, celui-ci écrit son prénom dans la case correspondante. Le nom d'un enfant ne peut figurer qu'une seule fois sur la feuille ».
- 4 Lorsqu'un enfant a rempli une ligne, une colonne ou une diagonale, il annonce « BINGO ! » et reste disponible pour ses camarades.
- 5 L'activité se termine lorsque tous les enfants ont complété une ligne, une colonne ou une diagonale.
- 6 Pause réflexive.



Durée : 10 min

Adaptations :

- Le BINGO peut se poursuivre librement pendant la récréation.
- Des BINGOS pourront être réalisés par l'enseignant ou par les enfants à l'aide de la grille vierge (annexe sur CD).
- Exemples de BINGOS dans les domaines des apprentissages : Je sais calculer..., je sais conjuguer..., je sais reconnaître..., j'ai retenu de la leçon...
- Partager des BINGOS dans le cadre d'une rencontre avec une autre classe.

Trouve celui ou celle qui

ÉCOUTE DE LA MUSIQUE	PRATIQUE UN SPORT	AIME LES JOURS DE PLUIE	A UN ANIMAL DOMESTIQUE	A UN SURNOM
A LE VERTIGE	EST DÉJÀ ALLÉ À PARIS	VA AU CINÉMA	A ASSISTÉ À UN MATCH DE SPORT CO CETTE ANNÉE	ÉCOUTE LA RADIO
SAIT PRÉPARER UN GÂTEAU	A LES OREILLES PERCÉES	PEUT ROULER LES « R »	A PLUS DE 2 FRÈRES ET SŒURS	N'A JAMAIS EU D'OS CASSÉS
N'EST PAS NÉ DANS LE DÉPARTEMENT OÙ IL VIT	EST ENFANT UNIQUE	À DÉJÀ PASSÉ UNE NUIT DANS UN CAMPING	AIME LA CUISINE	PEUT SIFFLER AVEC LES DOIGTS
HABITE DANS SA VILLE DEPUIS PLUS DE 5 ANS	DORT PLUS TARD QUE 10 H LE DIMANCHE MATIN	AIME JOUER AUX CARTES	SAIT CHANTER	FAIT SON LIT

ANNEXE 9

Quelques exemples de messages clairs

1. Messages clairs pour une situation agréable

➤ Je décris le comportement agréable :

- « Quand tu joues avec moi... »
- « Quand tu partages ... avec moi... »
- « Quand tu m'expliques... »
- « Quand tu me fais rire... »

➤ Je dis le sentiment, l'émotion que ressens

- «... Ça me fait plaisir »
- « ...Ça me rend heureux »
- « ...Ça m'encourage »
- « ...Ça me console »

2. Messages clairs pour une situation désagréable

➤ Je décris le comportement désagréable :

- « Quand tu prends ma place... »
- « Quand tu te moques de moi... »
- « Quand tu ne veux pas jouer... »
- « Quand tu prends mes affaires sans me demander... »

➤ Je dis le sentiment, l'émotion que je ressens :

- « ...Ça me fait de la peine »
- « ...Ça me rend malheureux »
- « ...Ça me met en colère »
- « ...Ça m'énerve »

Le message clair

1- « Je te fais un message clair. »

« Je te vois et je t'écoute. »

2- « Quand tu dis..., quand tu fais... »

3- « Je me sens... »

4- « As-tu bien compris ? »

Je te dis ce que j'ai entendu.

5- Je te dis ce que j'aimerais...

Je réponds à ta demande.

ANNEXE 10

BREVET DE « MAITRE MESSAGE CLAIR »
(Avec une ★, il peut y avoir plusieurs réponses)



NOM :

Prénom :

1 – A quoi le message clair sert-il ?

- A créer des problèmes avec des camarades
- A pouvoir sortir de la classe
- A essayer de régler son conflit
- A discuter avec un autre enfant

2 – Quand peut-on faire un message clair ?

- Lorsque quelque chose de grave est arrivé
- Lorsqu'un copain nous a touché le bras
- Si un adulte veut taper un enfant
- Au lieu de répondre par une violence

3 – Qui décide de faire un message clair ?

- L'enfant qui est le plus grand de la classe
- Celui qui se sent victime
- Celui qui a dit une insulte
- Celui qui veut féliciter

4 – Que fait-on si un message clair se termine par des excuses ?

- C'est terminé, on peut retourner travailler
- On a le droit de se moquer
- On critique au conseil
- On va le dire à l'enseignant

5 – Quand peut-on savoir que le message clair ne suffit pas ? ★

- Le camarade se moque de nous
- Le camarade ne nous écoute pas
- Le camarade me propose de jouer avec lui
- Le camarade me dit que j'ai commencé à le gêner

6 – Que fait-on si le message clair ne marche pas ?

- On ne fait rien
- On accepte d'être une victime
- On se plaint à l'enseignant
- On dépose une critique au conseil

7 – Comment dit-on un message clair ?

- On raconte l'histoire du problème
- On demande quelque chose à celui qui nous a dérangé
- On demande pourquoi il nous a fait du mal
- On explique ce qui s'est passé et on décrit ses émotions

8 – Quand peut-on décider de faire un message clair ? ★

- Un camarade nous a rendu un grand service
- Quelqu'un nous a enfermé dans les toilettes
- L'enseignant nous a expliqué quelque chose
- Un objet très dangereux est entré dans l'école

9 – Quelles sont les émotions agréables ? ★

- joie – surprise – confort
- honte – peur – tristesse
- fierté – amour – confiance
- liberté – horreur – en sécurité

10 – Quelles sont les émotions désagréables ? ★

- Tristesse – honte – pessimisme
- Colère – peur – admiration
- Enchanté – comblé – heureux
- Dégoût – vexé – colère

ANNEXE 11

Annexe 2 : Liste de situations pour s'exercer à formuler une demande en communication non-violente

- 1- En entrant à l'école, ton ami-e fait tomber tes livres. Tu lui dis : « ... »
- 2- A la cantine, tu t'assieds à côté d'un garçon ou d'une fille qui te dit : « Oh non, pas toi ! » Tu lui dis : « ... »
- 3- Tu montres ton bulletin scolaire à ton père. Il fronce les sourcils avec un air sévère en voyant la mauvaise note que tu as en calcul. Tu lui dis : « ... »
- 4- Dehors le terrain est boueux. Julie et Etienne te font tomber par jeu. Ils rient en voyant tes habits salis. Tu leur dis : « ... »
- 5- Tu as un 2 sur 10 à ton exercice de grammaire et tu as les larmes aux yeux. Randy qui s'en aperçoit te traite de « bébé » Tu lui dis : « ... »
- 6- En jouant au foot, tu rates la balle. Isabelle qui joue dans ton équipe est furieuse et te dit : « Imbécile ! Tu vas nous faire perdre le match. » Tu lui dis : « ... »
- 7- Quelqu'un jette une boule de papier dans la classe. La maîtresse croit que c'est toi qui l'a lancée. Elle se met en colère et crie très fort sur toi. Tu lui dis : « ... »
- 8- Tu dois sortir avec ta grand-mère qui veut bien t'acheter des chaussures. Quand elle voit que tu mets ton tee-shirt préféré avec un dessin de « Dragon Ball » elle s'écrie : « Ah non ! C'est horrible ! Va en mettre un autre. » Tu lui dis : « ... »
- 9- Tu joues à un jeu sur l'ordinateur. Ton frère ou ta sœur plus âgé-e vient te demander de lui céder l'ordinateur pour l'utiliser et disant : « C'est urgent » Il-elle te bouscule pour prendre ta place Tu lui dis : « ... »
- 10- Tu joues au loup dans la cour et tu touches un autre qui doit alors devenir prisonnier. Il refuse de l'être et continue de jouer comme s'il n'avait pas été touché. Tu lui dis : « ... »
- 11- Tu es en train de faire la queue pour aller à la cantine quand un autre élève passe devant toi pour rejoindre un de ses copains. Tu n'es pas d'accord pour le laisser passer puisque tout le monde doit faire la queue. Tu lui dis : « ... »
- 12- Tu as perdu ta calculatrice ce matin et tout à coup tu l'aperçois sur la table d'une fille qui est assise derrière toi. Tu lui dis : « ... »
- 13- Tu joues joyeusement avec un copain à courir le plus vite possible jusqu'au mur opposé sous le préau. C'est alors que Médhi vient perturber votre jeu en se mettant devant toi pour faire obstacle à ta course. Tu lui dis : « ... »
- 14- Tu apprends de la bouche de Julie que Nadia lui a dit que tu n'avais pas très bon goût pour t'habiller. Tu vas trouver Nadia et tu lui dis : « ... »
- 15- Tu t'installes à la cantine et pendant que tu vas chercher du pain, Damien renverse la poivrière sur ta purée. Tu reviens, ta purée est immangeable. Damien et tous ceux qui ont vu la scène rient de cette farce que tu ne trouves pas drôle du tout. Tu leur dis : « ... »
- 16- Tu regardes ton émission de télévision préférée quand ta petite sœur arrive. Elle prend la télécommande et change de chaîne pour regarder son dessin animé sans se soucier de toi. Tu lui dis : « ... »
- 17- Tu ramasses un feutre qui était par terre et Sandra en voyant son feutre dans tes mains t'accuse de lui avoir volé. Tu lui dis : « ... »
- 18- Par jeu, Florian te fait un croche-pied. Tu tombes et tu te fais très mal. Tu lui dis : « ... »
- 19- Tu as des dents qui avancent et tu n'as pas encore d'appareil dentaire pour les redresser. Isabelle se moque de toi en te traitant de « Castor » Tu lui dis : « ... »
- 20- Tu t'appelles Giovanni et, chaque fois qu'il te voit, Samir t'appelle en disant : « Giovanni, panzani » Tu te décides à lui dire : « ... »
- 21- Tu approches d'un groupe en train de se former pour jouer à la passe à dix quand Steven te dit : « On ne veut pas de toi pour jouer avec nous. » Tu lui dis : « ... »
- 22- En arrivant à l'école, tu t'approches d'Eva, ta meilleure copine. Celle-ci te dit : « Tu n'es plus ma copine. » Tu lui dis : « ... »

Annexe 4 : Expression de besoins fondamentaux

L'expression de besoins peut être extrêmement variée. Cette annexe propose quelques expressions qui permettront aux élèves de mettre des mots plus facilement sur leurs propres besoins et, ce faisant, améliorera la connaissance qu'ils ont d'eux-mêmes. La classification en cinq grandes catégories est celle proposée par Abraham Maslow, psychologue américain (1916-1972) ;

1- Besoins physiologiques : ce sont les besoins dont la satisfaction est importante ou nécessaire pour la survie.

Respirer – Boire et manger – Eliminer les déchets (urine, selles, sueur) – Bouger, avoir une activité, maintenir une bonne posture – Dormir, se reposer, se relaxer – Se vêtir et se dévêtir – Maintenir sa température – Etre propre, soigner et protéger son corps – être stimulé – Avoir une activité sexuelle.

2- Besoin de protection et de sécurité physique et psychologique : le maintien de la sécurité physique implique la réduction ou l'élimination des dangers qui menacent le corps ou la vie de la personne. Ce danger peut être une maladie, un accident, un risque ou l'exposition à un environnement dangereux. Pour se sentir en sécurité psychologique, une personne doit savoir ce qu'elle peut attendre des autres. Cette sécurité est menacée lorsque la personne doit faire face à des expériences nouvelles et inconnues.

Etre protégé du danger physique – Etre protégé des menaces psychologiques – Etre délivré de la douleur – Avoir une certaine stabilité – Savoir faire des prévisions – Trouver les choses ordonnées.

On peut citer également : Besoin de repères – Besoin de me sentir en sécurité – Besoin d'avoir des choses à moi – d'être rassuré – de pouvoir faire confiance – Besoin de maîtrise sur les choses, sur les événements – Besoin d'impact, de pouvoir sur l'extérieur.

3- Besoin d'amour, appartenance – besoin d'ordre social : une personne ressent le besoin d'être aimée par les membres de sa famille et d'être acceptée par ses pairs et par les membres de sa communauté.

Besoin : d'amour, d'affection, d'amitié – D'acceptation – De relations, de communications chaleureuses, d'écoute, d'échanges, de partages – D'approbation venant des autres, de compréhension – D'être avec ceux qu'on aime – D'être avec des compagnons, de faire partie d'un groupe – D'aide, de réconfort, d'assistance, de soutien – De tolérance, d'accueil de ma différence.

Besoin d'estime de la part des autres : Reconnaissance – Considération – Admiration -Dignité – Importance, influence – Bonne réputation – Attention – Statut.

4- Besoin d'estime de soi : toute personne doit éprouver de l'estime pour elle-même et sentir que les autres ont de la considération pour elle.

Besoin de se savoir utile, valorisé – De sens à sa propre valeur – D'autonomie – D'indépendance – De décider par soi-même – De liberté – D'identité – D'atteindre ses objectifs – D'acquérir des compétences – D'espace à soi – De calme – De solitude – De respect de soi, de son rythme physique ou intellectuel

5- Besoin de réalisation de soi :

Développer son potentiel – Résoudre des problèmes complexes - Aider les autres à résoudre les problèmes - Accepter les conseils des autres - Acquérir de nouvelles connaissances – Affirmer et affirmer ses valeurs – S'investir sur le plan religieux ou philosophique – Exercer sa créativité – Développer sa compréhension de la réalité – Découvrir des nouveautés – Cultiver la beauté

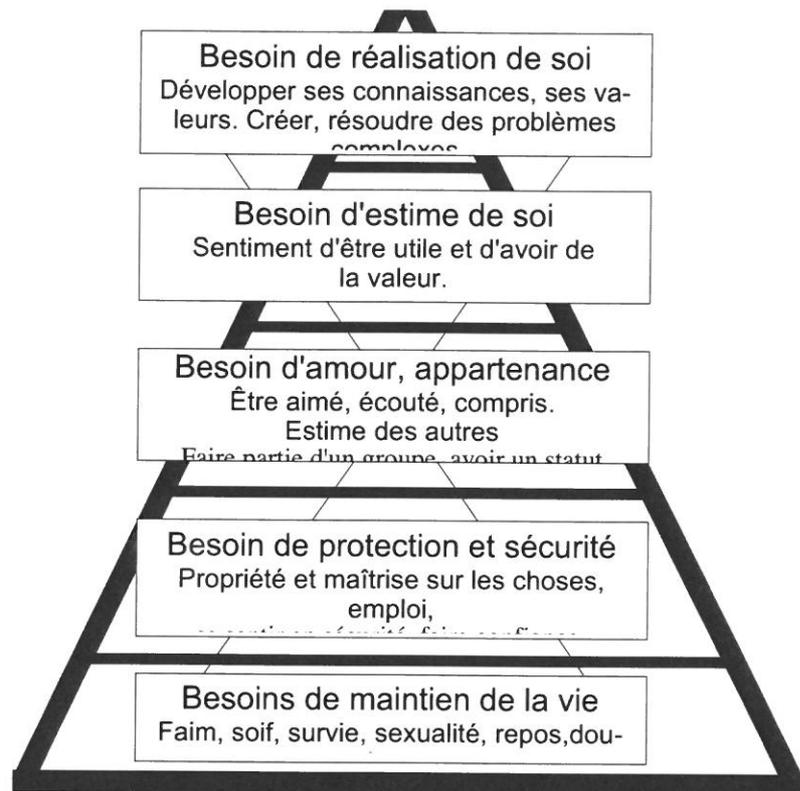
Théorie des besoins de l'homme selon Maslow

Abraham Maslow, psychologue américain, définit l'homme comme un tout présentant des aspects physiologiques (organisation du corps physiologique et biologique), psychologiques et sociologiques (sécurité, appartenance, reconnaissance) et spirituels (dépassement).

Maslow détermine aussi une hiérarchie des besoins : la satisfaction des besoins physiologiques doit précéder toute tentative de satisfaction des besoins de protection (sécurité) ; lesquels doivent être satisfaits avant les besoins d'amour (appartenance), qui précèdent les besoins d'estime de soi (reconnaissance) ; au sommet de la pyramide se trouvent les besoins spirituels (dépassement).



Échelle
de la hiérarchie
des besoins
selon Maslow
dite
"pyramide" de Maslow



Dans une conférence donnée en 1979, R. Poletti précisait le contenu des besoins :

- Besoins physiologiques de base : (par ordre de priorité) Oxygénation - Équilibre hydrique et sodé - Équilibre alimentaire - Équilibre acide-base - Élimination des déchets - Température normale - Sommeil - Repos - Relaxation - Activité - Mobilisation - Énergie - Confort - Stimulation - Propreté - Sexualité.
- Besoins de sécurité : (par ordre de priorité) Protection du danger physique - Protection des menaces psychologiques - Délivrance de la douleur - Stabilité - Dépendance - Prédicibilité - Ordre.
- Besoins de propriété : Besoin de maîtrise sur les choses, sur les événements - Besoin d'impact, de pouvoir sur l'extérieur et donc besoin important de connaissances pour y arriver.
- Besoins d'appartenance : (par ordre de priorité) Amour et affection - Acceptation - Relations et communications chaleureuses - Approbation venant des autres - Être avec ceux qu'on aime - Être avec des compagnons.
- Besoins d'estime de la part des autres : (par ordre de priorité) Reconnaissance - Dignité - Appréciation venant des autres - Importance, influence - Bonne réputation - Attention - Statut - Possibilité de dominer.
- Besoins d'estime de soi : (par ordre de priorité) Sentiment d'être utile, valorisé - Haute évaluation de soi-même - Se sentir adéquat, autonome - Atteindre ses buts - Compétence et maîtrise - Indépendance.
- Besoins de se réaliser : (par ordre de priorité) Croissance personnelle et maturation - Prise de conscience de son potentiel - Augmentation de l'acquisition des connaissances - Développement de son potentiel - Amélioration des valeurs - Satisfaction sur le plan religieux et/ou philosophique - Créativité augmentée - Capacité de percevoir la réalité et de résoudre les problèmes, augmentée - Diminution de la rigidité - Mouvement vers ce qui est nouveau - Satisfaction toujours plus grande face à la beauté - Moins de ce qui est simple, plus de ce qui est complexe.

ANNEXE 12

Annexe 3 : Que choisir ?

Question 1 : Que faut-il choisir pour chacune des situations suivantes ?

- A - Rien de particulier
- B – Faire un message clair
- C – Critiquer au conseil
- D - Prévenir tout de suite un maître ou une maîtresse

Question 2 : Quel message clair faites-vous dans le cas où la situation le demande ?

N°	Situations	Choix	Correct
1	Je suis chef de rang, et un élève ne m'écoute jamais.		
2	Plusieurs enfants me menacent.		
3	Plusieurs enfants me rackettent.		
4	Plusieurs enfants ne veulent pas que je joue avec eux.		
5	Quelqu'un embête ma petite sœur et elle me le dit.		
6	Un adulte entre dans l'école et frappe un enfant.		
7	Un élève rigole avec un autre.		
8	Un enfant emmène à l'école un objet très dangereux.		
9	Un enfant fouille dans mon cartable et vole ma calculatrice.		
10	Un enfant insulte violemment ma famille.		
11	Un enfant me bouscule et ne s'excuse pas.		
12	Un enfant me bouscule sans faire exprès et s'excuse.		
13	Un enfant me demande du goûter pour la 10 ^{ème} fois.		
14	Un enfant me demande du goûter.		
15	Un enfant me demande une nouvelle fois du goûter et je n'en ai presque plus.		
16	Un enfant me dit un diminutif (Ex. « Tom » si je m'appelle Thomas)		
17	Un enfant me gêne pour travailler.		
18	Un enfant me parle et me dit un surnom.		
19	Un enfant me raconte une blague.		
20	Un enfant menace un petit et je le vois.		
21	Un enfant n'arrête pas de m'embêter.		
22	Un enfant s'amuse à pousser d'autres enfants dans les escaliers.		
23	Un enfant se moque de ma famille.		
24	Un enfant se moque de moi après lui avoir fait plusieurs messages clairs.		
25	Un enfant se moque de moi.		
26	Un enfant tombe, pleure beaucoup et semble avoir très mal.		

Réponses recommandées aux situations :

Rien de particulier : 7 – 12 – 14 – 16 – 19

Faire un message clair : 4 – 11 – 15 – 17 – 18 – 21 – 23 – 25

Critiquer au conseil : 1 – 9 – 10 – 13 – 24

Prévenir tout de suite un maître ou une maîtresse : 2 – 3 – 5 – 6 – 8 – 20 – 22 – 26

ANNEXE 13

La réparation éducative

Définition :

La réparation éducative est un dispositif pédagogique qui vise à réparer le tort causé et à rétablir la relation entre 2 personnes. Elle a pour objet, d'une part de faire prendre conscience à chacun des conséquences de ses actes et d'autre part de restaurer l'estime des personnes pour elles-mêmes et dans le groupe.

Principe :

La réparation éducative consiste à entendre et prendre en compte les souffrances provoquées. Elle donne l'occasion de réparer et de se laisser réparer. Elle intervient en complément (voire en substitution) de la sanction. Elle peut suivre un message clair entendu et accepté.

La nature de la réparation provient soit de la personne qui a causé la souffrance, soit de la personne qui a souffert. Elle ne fonctionne que dans la mesure où elle convient aux 2 protagonistes et que le lien entre actes et réparations soit bien conscientisé. Dans l'apprentissage de ce dispositif, un médiateur est indispensable, adulte puis enfant par la suite.

Liste de réparations possibles :

Une activité que l'autre aime
Des mots de réparation
Un coup de main dans une activité
Réparer ce qui a été brisé
Rendre un service
Offrir son aide quand l'autre a une difficulté

...

Pour pratiquer la réparation, nous devons partager les croyances suivantes :

- Nous croyons qu'il faut traiter les enfants avec bienveillance, car les mauvais traitements ne font que perpétuer le cycle de la violence.
- Nous croyons qu'il faut fortifier l'enfant qui a commis une erreur afin d'atténuer chez lui le désir de nuire aux autres.
- Nous croyons que les récompenses nuisent à l'établissement d'un lieu de contrôle interne chez l'enfant. L'enfant qui a un lieu de contrôle externe se comporte de manière à plaire aux autres au lieu de s'auto actualiser et de réaliser son projet de développement personnel.
- Nous croyons que les enfants sont capables de comprendre et de partager notre parti pris pour la sollicitude et la coopération.
- Nous croyons que nous n'aidons pas les gens à s'améliorer en leur disant qu'ils se trompent.
- Nous croyons que les enfants sont capables d'apprendre un meilleur comportement.