

## Objectifs

Document élaboré à partir du livre de Sylvain Connac, des fiches du Réseau Ecoles et Non-violence.  
\* A lire : Danielle Jasmin « Le conseil de coopération »

Objectif général :

Savoir désamorcer un conflit en adressant à un pair un « message clair » pour traiter de façon autonome les différends (en classe, en récréation...) et ... « Vivre en ensemble dans la paix, la joie et la sérénité ! »

Objectifs spécifiques :→ **éducation civique et morale :**

Avoir des outils de communication pour mieux gérer les contraintes de la vie collective.

→ **langage oral :**

Etre capable d'exprimer ses sentiments

Dans des situations d'échanges variées, apprendre à tenir compte des points de vue des autres et à utiliser un vocabulaire précis.

→ **vocabulaire :**

Etendre et structurer du vocabulaire lié aux émotions et aux sentiments

## Qu'est-ce qu'un message clair ?

Un message clair est une petite formulation verbale entre deux personnes en conflit : une victime, qui se reconnaît comme ayant subi une souffrance et un persécuteur identifié par la victime comme étant la source de ce malaise.

Un message clair ne conduira pas des enfants à rechercher le pourquoi de ce qui les oppose, mais il orientera la discussion vers des idées qui pourraient résoudre le différend.

Le message clair s'appuie sur une triple formulation :

- L'énoncé des faits qui permet de situer et clarifier le moment du différend.
- L'expression des émotions et des sentiments qui ont été induits par la situation.
- Une demande de feed-back.

## Dérroulement, énoncé

1/ « Ce que tu m'as fait/dit m'a fait souffrir et je vais te faire un message clair. »

2/ « Quand tu ... »

→ La victime explique ce qui s'est passé.

3/ « ... ça m'a ... »

→ Elle exprime avec des mots les émotions qu'elle a ressenties.

4/ « Est-ce que tu as compris ? »

→ La victime demande au persécuteur si le message était bien clair et, par là même, s'il est d'accord pour ne plus recommencer voire s'excuser. »

# Remarques

- ▶ Communiquer signifie non seulement échanger des informations objectives, mais aussi partager des sentiments et des émotions.
- ▶ Communiquer, c'est savoir se départir de ses conduites égocentriques pour entrevoir d'autres points de vue que le sien. C'est aussi faire preuve d'empathie.
- ▶ Communiquer c'est savoir se faire comprendre, savoir dire et se dire.
- ▶ L'apprentissage de la formulation de messages clairs complète le conseil de coopération et la construction de règles pour bien vivre ensemble.

→ L'apprentissage de la technique des messages clairs nécessite l'apprentissage des émotions, des sentiments et du vocabulaire pour être capable de les nommer.

# Principes

- ▶ Les messages clairs peuvent se dérouler sans la présence de l'adulte. Ils peuvent se faire à travers le conseil de classe ou pendant les récréations.
- ▶ C'est celui qui a énoncé le message clair (victime) qui détermine si le différend est réglé ou non.
- ▶ Si l'enfant à qui s'adresse le message clair rigole, se moque de l'énonciateur, ne le respecte pas, s'il recommence ce qui lui est reproché, s'il conteste les faits (« oui mais toi... ») la situation s'arrête. C'est une autre mesure éducative qui intervient. Il faudra revenir sur le différend et le message clair lors du prochain conseil de classe.

# Apprentissage progressif à la formulation de messages clairs

Etape 1 : « J'aime / Je n'aime pas » - « Je suis content / Je ne suis pas content »

→ 1 séance (30 minutes)

Lecture de *Moi j'adore, maman déteste*

Après la lecture, laisser les élèves s'exprimer spontanément sur ce qu'ils aiment / n'aiment pas (ou les solliciter si besoin « Et vous, qu'est-ce que vous aimez ? Qu'est-ce que vous n'aimez pas ? »)

Poursuivre en demandant de compléter les débuts de phrase suivants « Je suis content quand ... » et « Je ne suis pas content lorsque ... »

Etape 2 : exprimer librement ses sentiments

→ Pendant 5 minutes lors des rituels du matin. Pendant 1 semaine.

Demander aux élèves d'exprimer comment ils se sentent en arrivant à l'école le matin, et s'ils le souhaitent, dire pourquoi.

### Etape 3 : Apprendre à dire ses sentiments

→ 1 ou 2 séances (45 minutes)

Expliquer aux élèves que pour bien vivre ensemble, il est important de pouvoir dire aux autres comment on se sent.

Dire aussi qu'il est tout aussi important d'écouter les autres dire comment ils se sentent, sans les critiquer ni se moquer.

Expliquer aux élèves que nous allons apprendre ensemble à faire cela. Cela s'appelle « faire un message clair ». Préciser qu'on peut faire un message clair à quelqu'un lorsque l'on est fâché, mais aussi lorsque l'on est content de quelque chose. Si on fait un message clair parce qu'on est fâché, il faut s'assurer que le message a été bien entendu en ajoutant « Tu as compris ? ».

Faire une démonstration aux élèves d'un message clair en respectant les étapes.

Expliquer ensuite chacune de ces étapes en présentant l'affichage.

Préciser aussi que l'attitude est très importante : « Vous devez vous mettre bien en face de l'autre et bien le regarder dans les yeux. Puis, vous devez parler à voix haute, calmement, sans agressivité. »

Demander aux élèves de se mettre par deux puis d'essayer, chacun leur tour, de se formuler des messages clairs en fonction de ce qu'ils ont déjà vécu dans la journée.

### Etape 4 : développer un vocabulaire qui enrichit l'expression des sentiments

→ 1 séance (30 minutes) + toutes les séances de vocabulaire et littérature menées en parallèle.

Ecrire au tableau : « Je suis » (faire lire les élèves) puis délimiter 4 colonnes en tête desquelles on écrit « fâché », « triste », « content », « effrayé » (faire lire aux élèves). Faire expliciter les mots nécessaires (« effrayé c'est quand on a peur... »). Leur demander de faire une phrase avec chacune. Leur montrer les 4 affiches « visages » correspondantes puis faire correspondre aux mots du tableau.

Demander aux élèves de rechercher d'autres mots qui disent des sentiments qui ressemblent à de la joie, de la colère, de la tristesse ou de la peur.

Si possible, faire classer les émotions de chaque colonne selon l'intensité.

Créer un affichage « baromètre » au fur et à mesure que les émotions sont citées.

Remarque : si cette étape semble encore trop compliquée, la différer dans le temps et la proposer plus tard, après avoir lu des ouvrages de littérature jeunesse et enrichi le mur des mots.

## Etape 5 : s'exercer à identifier ses sentiments

→ Période 2 – tous les jours (individuellement) – Etiquettes émotions à coller à disposition des élèves dans des boîtes. Carnets individuels des émotions.

En début de période 2, distribuer à chaque élève, un « carnet des émotions » qu'il remplira quand il veut, une fois par jour.

Sur ce carnet, il écrira la date du jour, puis il collera l'étiquette-émotion qu'il choisit et il complètera la phrase « Aujourd'hui, je suis ... ».

## Etape 6 : perfectionner les messages clairs avec le nouveau vocabulaire

→ 1 séance (30 minutes)

Apprendre aux élèves à structurer les messages clairs :

### ► Pour une situation agréable :

1/ Introduction :

« Ce que tu as fait m'a fait plaisir. Je vais te faire une explication. »

2/ Je décris le comportement agréable :

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

3/ Je dis le sentiment que je ressens :

« ... ça me fait plaisir. » / « ... ça me rend heureux. » / « ...ça me console »

### ► Pour une situation désagréable :

1/ Introduction :

« Ce que tu as fait m'a fait souffrir. Je vais te faire un message clair. »

2/ Je décris le comportement désagréable :

« Quand tu ris de moi ... » / « Quand tu prends ma place... » / « Quand tu ne veux pas jouer... »

3/ Je dis le sentiment que je ressens :

« ... ça me rend triste. » / « ... ça me met en colère. » / « ...ça me fait de la peine »

4/ Je vérifie si l'autre a compris mon message :

« Tu as compris ? »

## Etape 7 : apprendre à réagir de manière appropriée

→ 1 séance (30 minutes)

Faire remplir la fiche d'entraînement aux messages clairs puis faire une correction collective.