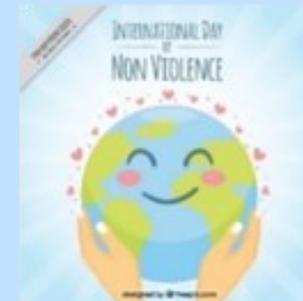




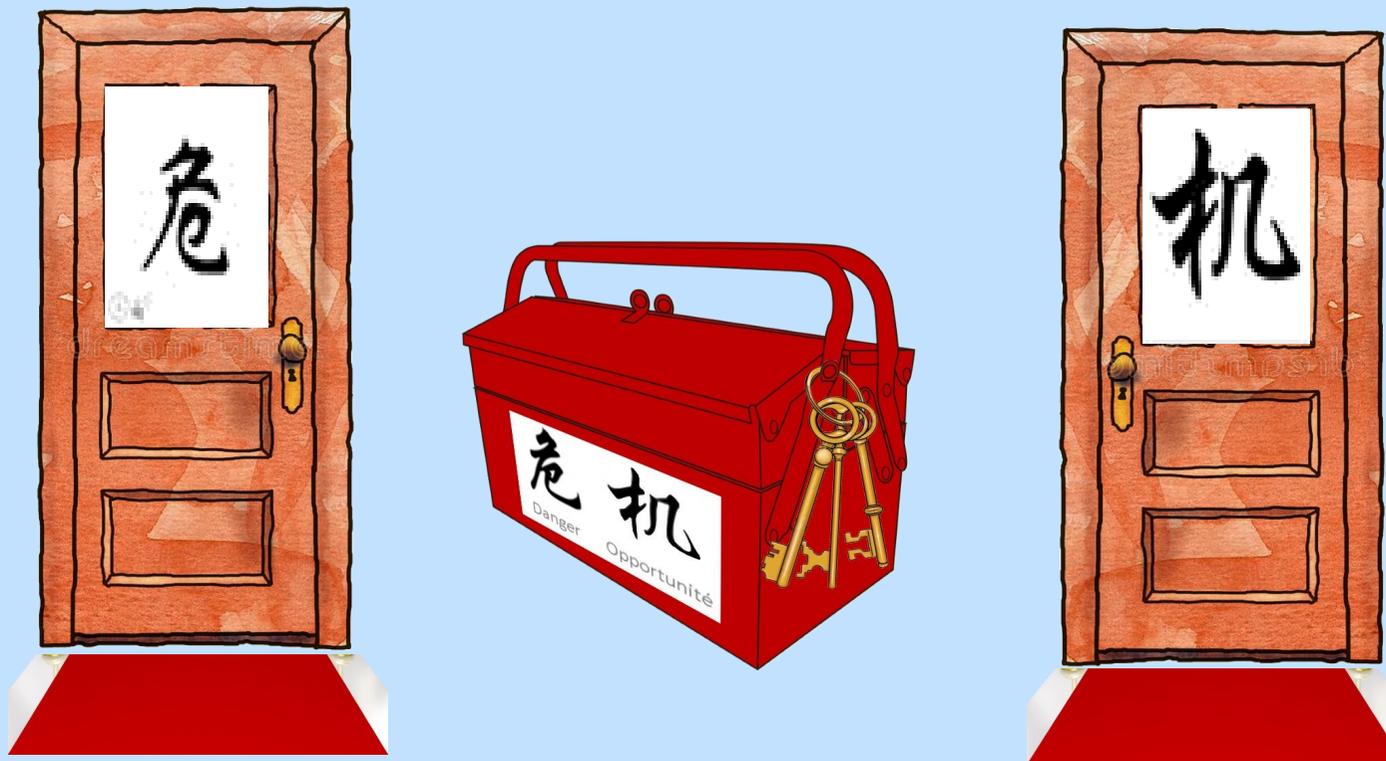
10^{ème} Quinzaine de la non-violence et de la paix

21 septembre- 2 octobre



LIVRET PÉDAGOGIQUE

Pour les éducateurs, animateurs, enseignants en école maternelle
élémentaire, collège et lycée



LE CONFLIT : DANGER OU OPPORTUNITÉ ?

Développer ma capacité à résoudre les conflits.

Une activité d'éducation à la Non-Violence et à la Paix



COORDINATION POUR L'ÉDUCATION À LA NON-VIOLENCE ET À LA PAIX

148 rue du faubourg St Denis 75010 PARIS - Tel 01 46 33 41 56 - Courriel: secretariat@education-nvp.org



Présentation de La Quinzaine de la non-violence et de la paix 2018

Qu'est-ce que la Quinzaine de la non-violence et de la paix ?

La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix est une association qui a pour objectif de promouvoir l'éducation et la formation à la culture de non-violence et de paix. Dans une société du spectaculaire où la violence est sans cesse sur le devant de la scène, les valeurs et les pratiques d'écoute, de coopération, de médiation, de régulation non-violente des conflits et de solidarité, sont à mettre en avant et à enseigner pour montrer qu'une autre voie est possible.

L'expérience nous montre que l'éducation à la non-violence et à la paix permet **d'améliorer durablement le climat général des établissements scolaires et ainsi de réduire les phénomènes de micro-violences et de violences plus sévères.**

Depuis 2009, la Coordination organise la Quinzaine de la non-violence et de la paix, proposant son lancement entre la journée internationale de la paix (21 sept.) et la journée internationale de la non-violence (2 oct.) en proposant chaque fois une série d'activités sur une thématique spécifique.

En 2014, la paix a été déclarée : 5 années d'aventure ont commencé. Des enfants, des jeunes, des classes, ont émis des vœux de paix qu'ils ont accrochés dans un arbre à souhaits, gardé précieusement dans leur boîte à trésor.... Nombre d'entre eux ont réussi à réaliser leur vœu. L'écart entre intention et réalisation a demandé à chacun-e réflexion, motivation, persévérance et accompagnement de la part de l'adulte.

En 2015, 2016 et 2017, nous avons gardé le cap, proposé chaque année des petits pas supplémentaires pour continuer à déclarer la paix... ou commencer l'aventure avec un nouveau défi pour permettre à de plus en plus d'enfants, de jeunes, **"de penser la paix autrement que comme l'absence de conflit ou de guerre"**, comme le résultat d'une attention toute particulière à la qualité de nos relations aux autres et au monde. Le défi est ambitieux dans le contexte du monde actuel.

=> offrir aux jeunes la possibilité de :

- * **agir autrement** que par peur face aux événements,
- * s'ouvrir à des comportements nouveaux motivés par **l'empathie**
- * prendre pouvoir sur sa vie par **la communication et l'expression des émotions,**
- * renforcer **l'estime de soi** pour être capable de résister aux extrémismes,
- * **s'équiper d'outils** pour permettre de choisir d'autres chemins, en adéquation avec les valeurs humaines universelles.

La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix appelle tous les acteurs adultes de l'Éducation à responsabiliser, éduquer et former les générations nouvelles à des postures, des comportements, des savoirs, clairement tournés vers la paix et la résolution non-violente des conflits.

Formation et Education sont les antidotes à la violence.

Objectif de ces 5 années d'aventure :

- * Éduquer aux valeurs de paix et de non-violence
- * Amorcer un changement de regard sur le conflit, lié à un changement de regard sur l'autre
- * Sensibiliser chacun à la résolution non-violente des conflits
- * Agir au quotidien pour l'améliorer
- * Acquérir de nouveaux outils pour de nouveaux comportements

Quel est l'intérêt didactique et pédagogique de l'activité proposée?

La Coordination invite chacune et chacun à envisager la Paix pour ce qu'elle peut être : la résultante des relations apaisées entre les personnes. Elle appelle à apprendre, à accueillir, à écouter ses désirs profonds et ceux des autres, et à gérer positivement les conflits en tant que partenaires plutôt qu'en tant «qu'ennemis».

Cinq quinzaines de 2014 à 2018, ce n'est pas trop pour réussir ce changement de regard, cette transformation des comportements ! Quatre étapes ont déjà été vécues...

Voici la 5^{ème} et dernière de la série : un nouveau défi pour réussir à faire la paix ...



Retour sur les 4 années d'aventure « je déclare la paix » .

1er pas

Des vœux forts, émis en **2014**, sur les arbres à vœux, dans la logique de faire la paix avec un ami, un voisin, un frère, une sœur,



Ce vécu a permis de découvrir les besoins en chacun de nous, pour faire la paix .



La Quinzaine **2015** a proposé de s'éveiller à l'empathie. Chacun a été invité au changement de regard sur l'autre. Nombre d'enseignants et éducateurs, enchantés par les idées, les possibilités offertes, l'ont prolongé en projet d'année.

2ème pas

3ème pas

la Quinzaine **2016** a invité à développer les 3 piliers de l'estime de soi. Elle a aussi été vécue en projet d'année car son invitation répondait à de vrais besoins chez les enfants, les adolescents, ou les adultes.



La quinzaine **2017** a appelé à explorer le monde des émotions, prendre soin à la fois de soi-même et de l'autre dans les relations

4ème pas





Cette année 2018 invite à faire le 5^{ème} pas en réutilisant la totalité des « outils » utilisés au cours des 5 années d'aventure pour faire la paix lorsque l'on se trouve en conflit avec quelqu'un.

Se connecter avec l'autre, coopérer pour chercher des solutions, et choisir la meilleure pour chacun des deux.

Un nouveau défi !

Faites-nous parvenir vos réalisations !

Prenez des photos !

Merci de penser à prendre des photos de vos moments importants d'activités, échanges / débats, mises en situation, écrits ... pour nous les faire parvenir. Envoyez-les nous à notre adresse postale, ou à notre adresse électronique.

Elles nous permettront de réaliser un compte-rendu illustré de cette 10^{ème} Quinzaine de la non--violence et de la paix sur le site Internet de la Coordination (www.education-nvp.org) et lors de notre Forum de novembre.

Identifiez vos photos

Nous vous remercions de bien vouloir penser à les accompagner des informations suivantes : nom et adresse de l'établissement, de la structure, niveau de la classe, nom et coordonnées de la personne contact avec adresse ou adresse-mail.

Ajoutez à votre envoi de photos :

- * des textes individuels et/ou collectifs, des panneaux réalisés ...
- * votre questionnaire d'évaluation rempli.

Soit **par courrier** à : Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix 148, rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris

Soit **par mail** : secretariat@education-nvp.org

Vos écrits/photos pourront être affichés lors de notre forum de novembre et édités dans notre Lettre pour éduquer à la non-violence et à la paix.

La Coordination les mettra aussi en ligne sur son site et sa page Facebook.

Aptitude à Réguler un Conflit : ARC

Tout groupe qui nous enverra des réalisations (photos, témoignages, histoires, fresques réalisées, etc...) recevra un **diplôme ARC**, Aptitude à Réguler un Conflit, rempli et signé par la Coordination pour attester de la participation à cette quinzaine 2018 : « Développer ma capacité à résoudre les conflits ».

Votre bilan de cette aventure 2018

L'intention pour cette année est de transformer le conflit pour en faire un atout dans la relation : renforcement de l'écoute de soi et de l'autre, de la confiance, de la compréhension, de l'expression de soi, pouvoir avec l'autre plutôt que pouvoir sur l'autre : les premiers pas sur le chemin de la paix. Les enseignants, les éducateurs, les animateurs ... sont invités à faire réfléchir les enfants, les jeunes ... suite aux activités :

Quelles activités ai-je aimées ? Que m'ont-elles apporté ? Cela m'a-t-il apaisé ? Ai-je changé ? Sur quels points ? Suis-je plus capable d'accepter chacun avec ses différences ? Ai-je plus osé prendre la parole, dire les choses, proposer des idées lors des activités ? Est-ce que je m'adresse à l'autre avec plus de calme ? Ai-je développé mes capacités à observer, écouter ? Suis-je devenu plus créatif dans ma manière de résoudre mes conflits ? Quelles difficultés ai-je rencontrées pour y arriver ? Quels ont été mes « freins » ?...

Pour orientations 2019 :

Merci de répondre aux questionnaire-BILAN (page 41) pour nous permettre de donner une suite à cette belle aventure « Je déclare la paix » vécues sur 5 années.

Vos retours nous permettront de mettre en place une quinzaine 2019 en adéquation avec vos besoins d'éducateurs, enseignants, de prévoir de belles idées pour fêter la paix avec vos groupes d'élèves, de jeunes, d'enfants.

Merci à vous !

Violence, Agressivité, Conflit ...

La violence est tellement présente au cœur de l'histoire des hommes, que nous sommes parfois tentés de penser qu'elle est inscrite au cœur même de l'homme. La violence serait « naturelle » pour l'homme et il serait donc vain de parier sur la non-violence. En réalité, la violence est culturelle et non pas naturelle. Ce n'est pas la violence qui est inscrite dans la nature humaine, mais l'agressivité. Et il n'est pas fatal, que celle-ci s'exprime par la violence.

L'agressivité est une force de vie, une puissance de combativité, d'affirmation de soi, à la manière des sportifs dont on dit qu'ils sont "agressifs". C'est l'énergie qui nous permet de demeurer vivants, qui nous pousse à nous protéger des dangers, à faire les efforts nécessaires pour atteindre nos objectifs. Cette énergie est disponible chez chacun d'entre nous.

Sans agressivité, nous serions constamment en fuite devant les menaces que les autres font peser sur nous ; nous serions incapables de surmonter la peur qui nous retient de combattre nos adversaires. Devant une injustice, la passivité est une attitude plus répandue que la violence.

L'agressivité est la force qui sert à vaincre les obstacles à la satisfaction des besoins, en d'autres mots, c'est un dynamisme au service des besoins. C'est l'agressivité qui sous-tend les efforts de l'humain pour conserver et entretenir sa vie.

Éliminer l'agressivité de l'homme ferait de lui un être vulnérable et incapable de se charger à la fois de sa protection et de la qualité de son existence. C'est le sort du Koala, animal maintenant dépourvu de toute agressivité : aussi l'espèce est-elle, à présent, menacée d'extinction.

Ni l'agressivité, ni la lutte, ni la force ne doit être identifiée à la violence. Si l'agressivité et la force qui s'exerce dans la lutte permettent le règlement du conflit, la violence au contraire est un *dérèglement du conflit*. **La violence enrayer le fonctionnement du conflit et ne lui permet plus de remplir sa fonction qui est d'établir la justice entre les adversaires.**

Construire le conflit, c'est échanger pour donner la chance à chacun d'exprimer son ressenti, d'affirmer son désaccord et de ce fait **d'éviter la violence**.

L'agressivité est essentielle pour construire le conflit, en revanche la violence le dérègle.

D'après un article du MAN :
Mouvement pour une Alternative Non-Violente



Que se passe-t-il dans mon cerveau, quand je suis en conflit ?

Lorsque je suis en conflit, cela crée un stress en moi. Je suis alors, comme **déconnecté** de mon cortex préfrontal, c'est-à-dire de ma capacité à m'organiser, à prendre des décisions logiques, de ma moralité, de mon empathie, de ma flexibilité.

Je suis en prise directe à mon stress, et à ma **réaction en cas de stress** : soit l'attaque, la fuite, l'immobilisation. Physiologiquement, je deviens incapable de raisonner, incapable de logique, de prendre des décisions, d'accéder aux fonctions supérieures de mon cerveau.

Le cortex préfrontal ne peut plus jouer son **rôle de modérateur des émotions, de temporisateur de l'amygdale**.



Que je sois un enfant ou que je sois un adulte :

SOIT mon cortex a été généreusement stimulé par mes parents (ou par la figure d'attachement) **pendant mon enfance** et je peux alors réagir avec mesure, recul, réflexion, raisonnement, empathie, logique.

SOIT mon cortex a été assez peu stimulé durant mon enfance, car les personnes de mon entourage sont, elles - mêmes en difficulté d'empathie et chaque fois que je me trouve à nouveau en situation de conflit, mon cerveau détecte cette situation comme une menace à venir. Mes réactions auront tendance à être ancrées dans mon cerveau reptilien. Et, en état de stress et d'alerte, 3 réactions du cerveau reptilien s'offrent à lui :

- ⇒ **L'attaque** : répondre, crier à son tour, insulter, riposter, taper ...
- ⇒ **La fuite** : partir s'enfermer dans une autre pièce, courir se cacher où on peut ...
- ⇒ **L'immobilisation** : être paralysé, figé, mutique, regarder dans le vide, se dissocier...

SOIT de façon inattendue et impulsive, je suis :

- connecté au cortex, et je réagis de façon raisonné/raisonnable,
- ou bien déconnecté du cortex, connecté au cerveau reptilien, je peux réagir en attaquant, fuyant ou m'immobilisant selon l'objet du conflit.

Chaque fois qu'un enfant **voit un adulte résoudre un conflit avec bienveillance**, il avance, il **construit son empathie**, il **modélise ce qu'il voit** et développe les zones du cerveau qui lui permettent l'empathie à son tour. Les situations conflictuelles répétées génèrent du mal-être et **inhibe la maturation du cerveau**. L'enfant devient alors agressif, anxieux, déprimé et cela peut générer une fragilité pour le présent comme pour sa future vie d'adulte.

Les **jeux de contacts peuvent être** anti-anxiogènes, "jouer à la bagarre pour de faux". Cela permet de **libérer la pulsion motrice**, de laisser libre cours à son imagination dans des jeux où l'enfant va chercher sa force et son agressivité sans violence.

Cela nous pousse à **repenser la pédagogie** pour amener ces apports ludiques, permettant de déployer une confrontation saine et cadrée, dans un quotidien de classe ...



Le Cortex Orbito-Frontal et pré-frontal : correspond à la conscience à la raison, au langage. Il permet de réfléchir, planifier, raisonner, il nous aide à tempérer nos émotions, à prendre du recul. Il permet à l'humain de développer le sens moral, éthique, l'aptitude à prendre des décisions, à contrôler, temporer ses émotions. Il mature progressivement de l'arrière vers l'avant et termine son processus de maturation autour de 25-30 ans. Auparavant, c'est bien souvent le cerveau reptilien qui prend le relais, le **COF** étant **immature** : d'où les difficultés à réguler ses émotions, chez l'enfant et l'adolescent.

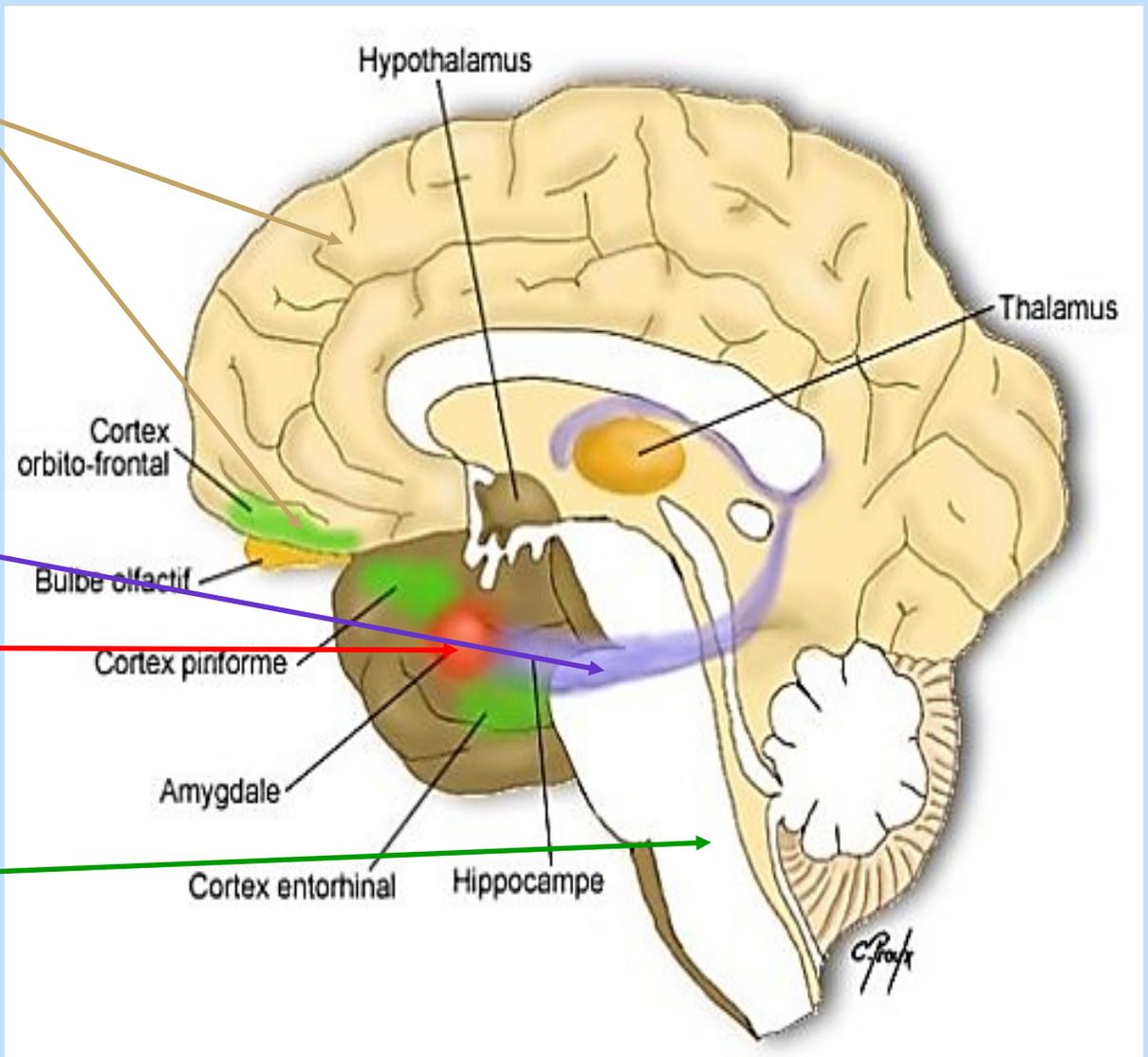
Le cerveau limbique : avec l'**hippocampe** : siège de la mémoire et l'**amygdale** : siège des émotions. Ainsi, l'amygdale éprouve des émotions et enregistre dans l'hippocampe, la mémoire.

Le cerveau reptilien ou archaïque : il est lié à la **Survie**, soit l'attaque, la fuite ou l'immobilisation + les fonctions primaires de digestion et de respiration. Il se charge des sensations et des informations émotionnelles transmises par le cerveau limbique. C'est le plus rapide et comme il se charge de la Survie, il a la priorité. Ce cerveau est mûre dès la naissance et même à 6 mois *in utero*.

Le cerveau d'un enfant ressemble à **une maison en construction**. Sa maturation est longue et ne s'achève complètement que vers 25, voire 30 ans !

C'est un **cerveau totalement immature**. Ce qui explique qu'il ait tant de difficultés à gérer ses émotions, d'où les tempêtes émotionnelles qu'il éprouve et même subit.

Cependant, nous, adultes, pouvons les aider et jouer un rôle essentiel pour développer leur intelligence émotionnelle.



Ce qui donne de la joie à l'enfant est bon pour son développement cérébral : jouer, rire, s'amuser, grimper, courir sont indispensables et **font mûrir le cerveau**.

"Un enfant créatif, c'est un enfant vivant !

C'est un enfant heureux ..." Thomas d'Ansembourg



Le MAN

Mouvement pour une Alternative Non-Violente

La non-violence, une force pour agir.

La non-violence,
une force pour agir



man

Mouvement pour une Alternative Non-violente

« Choisir la non-violence, c'est vouloir ouvrir un chemin de liberté qui permette aux hommes de se réconcilier avec leur propre humanité et de construire un avenir fraternel »

Jean-Marie Muller, *Paroles de non-violence*, Ed. Albin Michel

Pour prévenir la violence, le MAN* propose de réhabiliter le conflit, confrontation inévitable entre personnes ou entre groupes aux intérêts différents, ou de cultures différentes. Le conflit manifeste un besoin à satisfaire, un problème à régler, un fonctionnement à ajuster, une méconnaissance à dépasser, une reconnaissance à obtenir. Le conflit est donc utile. Il engendre des tensions souvent désagréables qui nous poussent à réagir.

Sortir d'un conflit de façon non-violente, c'est parfois long, plus long que la violence, illusion de raccourci, car violence et vengeance sont un engrenage aux conséquences douloureuses.

Il arrive aussi que des personnes évitent un conflit pour ne pas souffrir... puis souffrent de l'avoir évité ! L'enjeu réel du conflit est l'amélioration de la relation à soi et à l'autre pour vivre en paix ; une paix basée sur la justice, le respect, le partage des ressources et des pouvoirs de décision.

Le MAN offre des pistes pour apaiser les tensions, repérer les éléments déclencheurs de crise, désamorcer les spirales mimétiques et contenir les débordements émotionnels ; puis des procédures pour prendre du recul, traiter les problèmes en coopération avec les personnes concernées. (cf *Pour réguler nos conflits, la non-violence*, MAN-IFMAN, Chronique Sociale, 2018)

Contact : Annie Ghiloni, responsable réseau éducation du MAN

Le Mouvement pour une Alternative Non-violente, à découvrir dans ses livres, ses formations, ses expos, ses communiqués : www.nonviolence.fr



COORDINATION POUR L'ÉDUCATION À LA NON-VIOLENCE ET À LA PAIX

148 rue du faubourg St Denis 75010 PARIS - Tel 01 46 33 41 56 - Courriel: secretariat@education-nvp.org



Génération Médiateurs - « Mieux vivre ensemble » : gestion des conflits et médiation par les pairs.

Génération Médiateurs est une association, agréée par le **Ministère de l'Éducation Nationale**, qui vise à transmettre aux adultes du milieu de l'enseignement, en 3 journées de formation, des outils de régulation non-violente et positive des conflits et de médiation par les pairs.

À l'issue de 3 journées de formation, ces adultes seront à même de transmettre à leur tour, aux jeunes et aux enfants dont ils ont la responsabilité, l'ensemble des outils du parcours. Les adultes passent par toutes les étapes qu'ils feront passer ensuite aux élèves.

La formation est ludique, interactive et expérientielle et permet aux élèves ainsi formés de devenir Médiateurs dans la cour de l'école ou du collège, pour leurs camarades en conflit. Le climat scolaire en est largement amélioré et l'ambiance de classe apaisée, sur le plan collectif comme sur le plan individuel. Par cette formation, nous sommes, vous l'aurez compris, sur le terrain de la prévention du conflit et de la violence. www.gemediat.org

À **Génération Médiateurs**, nous avons la conviction que notre raison d'être n'est pas d'éliminer le conflit, car le conflit fait partie de la Vie : il est même une chance pour la relation. Les jeunes eux-mêmes le disent : « avec Génération Médiateurs, on apprend à bien se bagarrer ! ». Ces jeunes ont tout compris ...

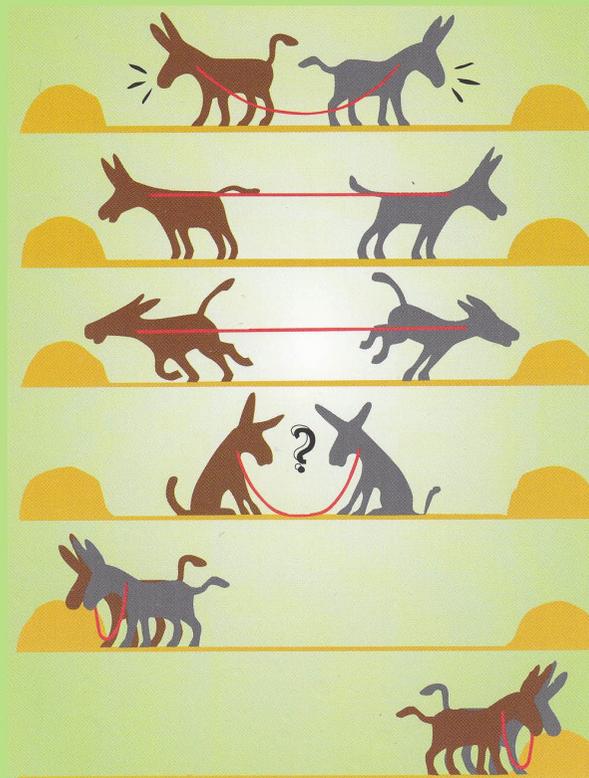
Le conflit comporte de *multiples bénéfices positifs* :

- Il permet de faire progresser la réflexion en confrontant des idées différentes ou contradictoires
- Il développe des stratégies d'empathie, de compréhension et de coopération
- Il établit des relations plus justes et permet de faire valoir ses droits et d'affirmer ses valeurs
- Il permet de réaffirmer la loi après transgression
- Il amène à se développer, car l'enfant s'affirme en s'opposant, se pose en s'opposant
- Il incite à l'autonomie, à apprendre à exister par soi-même.



Contact : Anne Férot-Vercoûtère,
Formatrice Génération Médiateurs.

Vive la coopération !



COORDINATION POUR L'ÉDUCATION À LA NON-VIOLENCE ET À LA PAIX
148 rue du faubourg St Denis 75010 PARIS - Tel 01 46 33 41 56 - Courriel: secretariat@education-nvp.org

Les cercles restauratifs

selon l'approche de Dominic Barter dès 1995 www.cerclesrestauratifs.org

Un conflit révèle un malaise lié à l'insatisfaction d'un besoin essentiel chez une ou plusieurs personnes. Nous pouvons désapprouver la forme que cette personne a choisie pour exprimer sa souffrance, mais il nous faut l'entendre. Or nos habitudes nous font souvent fuir ou agresser parce que nous nous sentons menacé.

Le **Cercle Restauratif** est un outil puissant, efficace lors de conflits douloureux, systémiques ou récurrents.

C'est aussi est un **outil de régulation** pour une communauté (ville, école, famille, pays...), avec ses différentes composantes, et dans une relation d'équivalence.

Pour faire face au conflit, chacun peut initier un cercle restauratif.

Un facilitateur rencontre séparément l'initiateur, puis les parties concernées, au cours de pré-cercles. Toutes ces personnes sont ensuite invitées au Cercle Restauratif et peuvent prendre la parole.

La parole émise est reformulée par le destinataire jusqu'à pleine compréhension afin d'éviter toute interprétation.

Le Cercle permet de répondre à trois besoins essentiels :

1. Expression et compréhension mutuelle au sujet de la situation
2. Responsabilisation de chacun à partir des motifs qui ont poussé à l'action
3. Accord sur un projet d'action qui précise les actes de réparation (*sur le plan matériel*) et de restauration (*sur le plan relationnel*), les conflits deviennent ainsi l'affaire de toute la communauté, chacun est libre d'y participer ou pas.

Cette forme de **justice restaurative** permet une réelle prise de conscience par l'auteur des conséquences de son acte, en particulier de la souffrance de celui qui l'a reçu. Pour celui-ci, être entendu par l'auteur est très réparateur.

L'auteur est entendu dans ce qui l'a amené à agir, c'est aussi réparateur pour lui, et c'est un facteur de prévention de la récidive. Il peut ainsi être réintégré dans la communauté

« Si nous voulions vivre la démocratie, nous prendrions en amitié le conflit »

Dominic Barter

Contact en France François CRIBIER : f.cribier@sfr.fr



L'auto-empathie, l'art de se connecter à soi-même

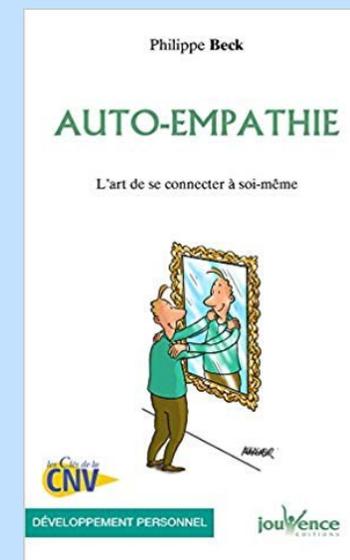
Philippe Beck formateur suisse, médiateur et coach, est l'auteur de *Eduquer sans punition* et *auto-empathie*. Il est spécialiste de la résolution non-violente des conflits.

S'appuyant sur la Communication Non-Violente de Marshall Rosenberg, l'auto-empathie consiste à identifier avec bienveillance nos émotions et leurs sources, à comprendre ce qu'il se passe en nous avant d'en déduire une action adaptée à nos sentiments. Les relations avec autrui se font alors plus harmonieuses !

Apprendre à s'écouter avec respect en pratiquant l'auto-empathie au quotidien permet d'harmoniser la musique de la communication interpersonnelle... de passer d'une musique à 2 temps (écouter, s'exprimer) à une valse à 3 temps en ajoutant le temps « s'écouter soi-même » (écouter-s'écouter- s'exprimer).

S'écouter mais pas n'importe comment : avec bienveillance et authenticité. Bienveillance afin de ne pas nous accabler de jugements ; authenticité afin de saisir avec précision ce qui se passe en nous, ne pas refuser de voir ce qui nous déplaît en nous-mêmes.

La démarche s'appuie sur de nombreuses mises en situation et exercices, aide à prendre soin de soi et de ses relations, permet de développer nos dimensions personnelles, interpersonnelles et de groupe.



COORDINATION POUR L'ÉDUCATION À LA NON-VIOLENCE ET À LA PAIX

148 rue du faubourg St Denis 75010 PARIS - Tel 01 46 33 41 56 - Courriel: secretariat@education-nvp.org

La Communication NonViolente© (CNV) et le conflit

Marshall Rosenberg, psychologue américain, auteur du livre « *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)* », est le fondateur de la **Communication NonViolente©**. Il présuppose que « **la nature profonde de chaque être humain nous porte à aimer, donner et recevoir dans un esprit de bienveillance** ». Alors qu'est-ce qui fait que nous vivons des situations de conflit ? Selon Marshall Rosenberg, **un conflit vient d'un désaccord sur les stratégies mises en place pour nourrir des besoins**.

Par exemple, pour nourrir mon besoin de liberté, je vais aller faire de la moto, alors que l'autre préférerait marcher dans la montagne. Suivant notre façon de l'exprimer, cela peut générer un conflit.

C'est donc sur les stratégies que nous sommes en conflit et non sur les besoins qui sont universels. Qui n'a pas besoin d'amour, de sécurité, de reconnaissance, de soutien... ?

Marshall Rosenberg parle de **faire fleurir le conflit**. Il nous invite, par le processus de la Communication NonViolente, à dépasser le visible de nos comportements, nos actes, nos paroles... **afin de chercher quel besoin n'est pas nourri dans une situation**. Ainsi rejoints, entendus dans leur besoin, les protagonistes d'un conflit pourront trouver une autre façon d'agir qui prendra en compte soi-même et l'autre.

Nous allons donc vers une écoute de chacun, une compréhension réciproque et une réelle coopération, pour peu que l'on accède à une communication de qualité, compréhensive, respectueuse et authentique.

Selon M. Rosenberg, montrer sa vulnérabilité en exprimant ses sentiments, peut contribuer à résoudre le conflit.

Au-delà d'un processus, **la CNV est un art de vivre au quotidien**, d'appréhender soi, l'autre et la relation.

Pour symboliser la CNV, Marshall Rosenberg a choisi deux animaux : la girafe pour inviter à voir loin, prendre de la hauteur, agir selon ses sentiments et ses besoins en acceptant et en exprimant sa propre vulnérabilité ; et le chacal qui est, quant à lui, le symbole de la partie de nous-mêmes qui pense, parle, agit sans conscience de nos propres sentiments et besoins ainsi que de ceux des autres ... **le chacal est simplement une girafe qui n'a pas appris à s'exprimer en sentiments et besoins**.

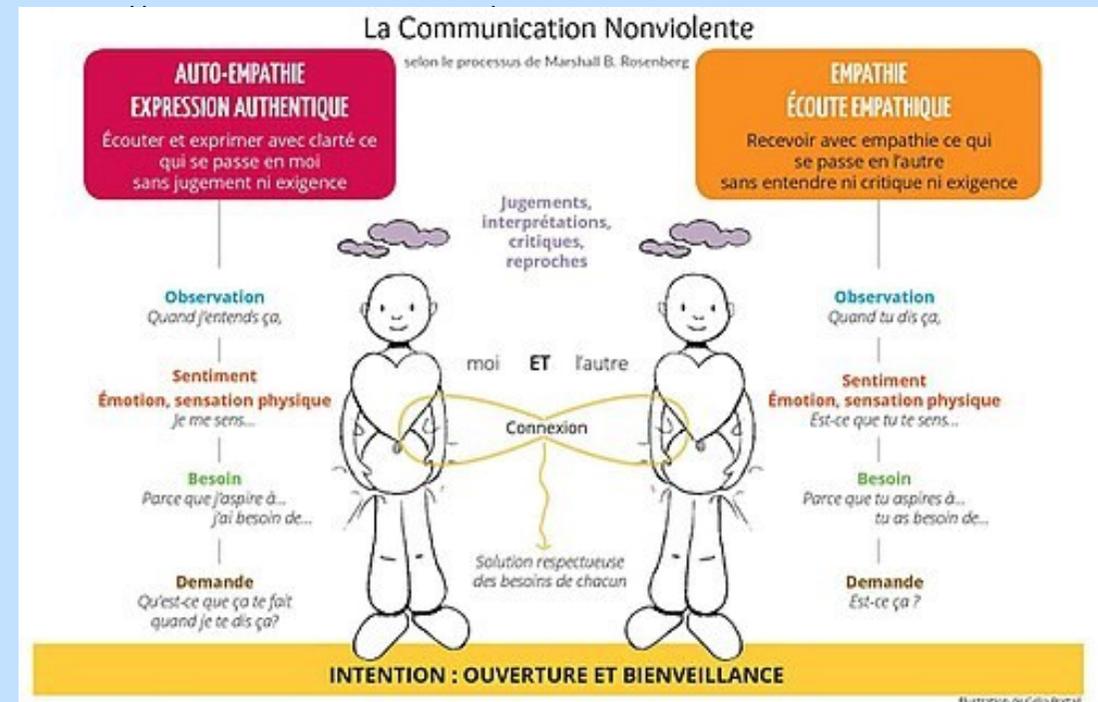
N'hésitez pas à aller voir notre jeu : langage chacal – langage girafe p. 31 et 32 qui vous permettra de renforcer vos connaissances sur la particularité de chacune.

Vous trouverez *page 10* dans le livret de l'année précédente le processus OSBD de la CNV expliqué : <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2017/01/Livret-de-la-Quinzaine-2017.pdf>

Pour en savoir plus :

<http://www.cnvformations.fr/> ;

<https://declic-cnveducation.org/> ;



Son but :

Aider chacun à conscientiser ce qui se joue dans la relation lors d'un conflit pour permettre :

- ⇒ Une meilleure **écoute des ressentis et besoins** de soi et de l'autre
- ⇒ Une **attitude empathique** envers soi et envers l'autre
- ⇒ La possibilité d'une **rencontre authentique avec soi et avec l'autre** : un dialogue en lien pour tendre vers un apaisement et un enrichissement de la relation à l'autre par une recherche coopérative de solutions à nos conflits

Niveaux scolaires :

Les activités proposées dans ce livret s'adressent à un public de la maternelle au collège / lycée. N'hésitez pas à adapter les activités et les Top-outils selon l'âge et les besoins de chacun et du groupe. Le projet est une invitation à un travail par entrées multiples, à vivre :

- de manière transversale pour les niveaux maternelle et primaire
- dans un projet à plusieurs classes pour les collèges et lycées

Ses objectifs : domaine des compétences psycho-sociales

- ⇒ Découvrir et mettre en pratique des moyens et outils pour aller vers une résolution de conflits gagnant / gagnant ;
- ⇒ Développer les compétences d'écoute empathique vers soi et vers l'autre ;
- ⇒ Changer d'attitude face à ce qui nous dérange, nous choque, nous fâche, nous interpelle, chez soi, chez l'autre ;
- ⇒ Comprendre le lien entre les émotions et les besoins : apprendre à décrypter, reconnaître tout ceci en soi, en l'autre ;
- ⇒ Favoriser la connaissance de soi et de l'autre ;
- ⇒ Prendre sa part de responsabilité dans un conflit ;
- ⇒ Faciliter le respect de soi et de l'autre par la résolution non-violente des conflits ;
- ⇒ Permettre que les demandes à l'autre reposent sur les besoins de chacun ;
- ⇒ Prévenir le harcèlement ;
- ⇒ Apprendre à exprimer, à l'oral et écrit, nos ressentis, émotions, besoins satisfaits / insatisfaits pour pouvoir aborder le conflit sereinement ;
- ⇒ Découvrir nos approches différentes des mêmes vécus, nos points de vue différents face à une même situation ;
- ⇒ Apprendre à écouter les points de vue des autres, différents des siens, à les prendre en compte sans que cela soit vécu comme une atteinte à l'intégrité ;
- ⇒ Enrichir son vocabulaire ;
- ⇒ Développer sa capacité à s'exprimer à l'oral et à l'écrit, à développer sa pensée ;
- ⇒ Développer ses compétences en communication relationnelle ;
- ⇒ Développer entraide et coopération, reconnaître la richesse des différences.

Son déroulement :

Chaque enseignant, éducateur, animateur... qui se lance dans le projet est invité à être vigilant et soutenant, afin que les enfants progressent sans se sentir jugés ou moqués, et puissent « regarder » leurs émotions, besoins, pensées comme des ressources pour dénouer un conflit.

Pour « nourrir » le sujet, nombreuses sont les activités possibles en lien direct avec les apprentissages des programmes officiels du ministère :

1. **en français** : expression orale (lecture d'images, théâtre, mime, temps d'échanges, conseils de coopération ...), lecture (solitaire, en groupe, commentée, discutée en atelier philosophique ...), expression écrite (création d'histoires seul ou en collectif)
2. **en arts visuels et artistiques** : illustration, prolongement par des dessins, BD, tableau collectif ... des histoires lues ou créées.
3. **en éducation morale et civique** : vivre des histoires avec réflexion commune, échange de pensées, débattre de situations vécues avec recherche collective d'amélioration pour bien vivre ensemble (en lien ou pas avec des activités lancées en français)
4. **en EPS** : Jeux coopératifs, danse, expression corporelle, yoga, sport de contacts, jeux d'opposition en prêtant attention à prendre soin l'un de l'autre, à ne pas se faire mal ...
5. **en technologie** : fabrication des outils d'appui pour changer notre manière de réagir : lunettes, stéthoscope, balai, miroir, marmite, airbag, tournevis, clés...





Proposition de démarche pour la maternelle et le Cycle 2.

Le conflit est naturel et quotidien dès la petite enfance.

Permettre à l'enfant de développer écoute de soi et de l'autre, en reliant auto-empathie et empathie, lors d'un conflit est essentiel, surtout que les émotions d'un jeune enfant ont besoin d'être accompagnées pour lui permettre de relier son cerveau reptilien (survie) et son cerveau limbique (émotions) à son cortex cérébral (pensées) en construction.

Contes, histoires, albums... sont de très bons outils, de bons modèles dans lesquels l'enfant va « plonger ».

Il est intéressant de conter de diverses manières car les enfants aiment entendre les histoires plusieurs fois de suite : raconter avec le livre, conter, visionner leurs vidéos, les mettre en scène avec des marionnettes ou jeu théâtral (les enfants devenant acteurs ainsi que l'adulte conteur). C'est ainsi plus parlant, visuel en même temps qu'auditif, vivant.

L'enfant entre dans l'histoire, appréhende les personnages, développe ses neurones miroirs, effectue un transfert important dans ses propres conflits : cela faciliter la régulation non-violente grâce aux apports des uns et des autres.

Le théâtre-forum peut également amener empathie, créativité, coopération...

1- Lectures animées de contes, histoires, albums

Vous pouvez rendre encore plus vivantes les histoires en changeant vos voix (voix narrateur, voix différente selon les personnages), en utilisant des marionnettes, en rendant les enfants acteurs dans l'histoire, en leur posant des questions, etc... Cela permet aux enfants d'entrer davantage dans l'histoire, d'y prendre part, d'exprimer ressentis, questionnements, pensées.

2- Activités de fabrication d'outils :

La boîte à outils propose aux enfants de vivre les situations par une approche expérientielle des actions permettant de changer leur posture et leur comportement.

Les outils des précédentes quinzaines :

- Les lunettes pour changer de regard (cf. livret de la quinzaine empathie)
- Le stéthoscope pour écouter le cœur de l'autre et le sien (cf. livret de la quinzaine empathie)
- Le balai pour repousser mes "phrases sabotages" ... (cf. livret de la quinzaine estime de soi)
- Le miroir pour regarder mes qualités (cf. livret de la quinzaine estime de soi)
- La marmite et sa cuillère pour accueillir mes émotions (cf. livret de la quinzaine émotions)

Déroulement et activités possibles

Il est important que l'adulte organise chaque temps avec précaution et bienveillance, en évitant tout jugement, injonction, moralisation, comparaison, afin de permettre l'expression et le développement des compétences de chacun-e

Pour ce faire, il est important de :

- Choisir des histoires fictives en lien avec ce que vivent les enfants dans leur quotidien afin que ça fasse sens pour eux.
- Prévoir régulièrement des moments ponctuels de langage, travail, réflexion sur le thème du conflit.
- Apporter des activités en complément, par exemple avec les outils de la boîte à outils proposée, nos fiches pédagogiques ... pour permettre aux enfants de mettre en action leurs compétences.

Les outils de cette année pour compléter :

- L'airbag pour recevoir les chocs verbaux ou gestuels (page 22)
- Ma collection de tournevis pour choisir l'embout qui convient pour résoudre au mieux la situation conflictuelle (page 24)
- Les clés pour ouvrir les portes des solutions (page 22)

Placer ces outils dans un lieu facile d'accès permettant d'en disposer à sa guise lors de mises en scène.

3- Approche par le corps : mise en scène théâtrale, activités de yoga, retour à soi et expression corporelle :

La mise en scène de moments opportuns de contes, histoires, romans, permet de revivre un conflit dans ses différentes dimensions : ressentis, pensées, actions.

La mise en scène de situations fictives permet d'approcher les conflits quotidiens autrement, en mettant de côté l'affect qui pourrait être impacté si c'était une situation réelle.

Le théâtre-forum permet de chercher ensemble des approches différentes et des solutions en utilisant un ou plusieurs **Top-outil**. Cela développe l'écoute de soi et de l'autre, la coopération, l'ouverture d'esprit et l'implication.

Des possibilités d'ateliers complémentaires peuvent renforcer la capacité à prendre du recul, se centrer, s'exprimer de manière non-verbale : yoga, temps de méditation, de retour à soi, mimes, expression corporelle, sport de contacts, jeux d'opposition en prêtant attention à prendre soin l'un de l'autre, à ne pas se faire mal ...

4- Temps quotidien de « météo intérieure » :

Cette activité renforce la connaissance et l'attention à soi-même et à l'autre. Ainsi, dans une dynamique interactive, les enfants prendront conscience de leurs ressentis et besoins satisfaits et non satisfaits. Ils apprendront à se regarder, à s'écouter, à ressentir... L'adulte, quant à lui, aura une représentation à un moment T de l'état émotionnel de son groupe.

Ce peut être l'occasion de parler d'un conflit difficile, mal vécu, non encore résolu ...

Si ce temps permet la mise à jour d'un conflit qui demande une résolution immédiate, il peut être suivi par le temps 5.

5- Temps d'échanges :

Lorsqu'un conflit éclate, un temps d'échange permet d'apaiser les tensions et de chercher ensemble des solutions, tout en laissant les protagonistes choisir celle qui leur convient le mieux. Cette démarche, vous l'aurez compris, renforce la **cohésion du groupe**, prévient donc le conflit

Des temps d'expression orale permettent de théâtraliser des outils tels l'Arc-en-Ciel, le message clair (cf. p. 28)...pour changer, comprendre, intégrer une manière bienveillante d'être en relation les uns avec les autres.

Dans des **conseils de coopération**, les enfants proposent des idées pour mieux accueillir, gérer leurs émotions, prévenir les tempêtes émotionnelles, apporter des modifications à leurs règles de vie, prévoir des médiations, soutenir un enfant qui a des difficultés relationnelles...

On veillera à ce que chaque prise de parole se fasse sur la base du volontariat, ce qui contribue à la sécurité et à la confiance dont chacun a besoin pour s'exprimer librement. Ce temps est très bénéfique, car après avoir verbalisé ce qui se passe en eux, les enfants sont plus disponibles aux apprentissages scolaires car apaisés.



Propositions d'affiches et images pour vos ateliers :



Albums pour mises en scène théâtrale ou avec marionnettes :

- *La brouille*, Claude Boujon, Ed. école des loisirs, 1990
- *Poulou et Sébastien et la dispute de Poulou et Sébastien*, René Escudié, Ed. Bayard, 1996
- *Fenouil, tu exagères !*, Brigitte Weninger, Ed. Nord-Sud, 1999
- *Grand-mère sucre et Grand-père chocolat*, Gigi Bigot, Ed. Bayard, 2002
- *Gigi la girafe au pays des animaux* Alberto Benevelli, Ed. Esserci, 2009
- *Quels cochons, ces cochons !*, Barbara Mossmann, Ed. Kid Pocket, 1996
- *Patates*, Lionel Le Néouanic, Ed. Seuil, 2002
- *Oscar et la fessée de la sorcière* C.de Lasa, Ed. Calligram, 2004
- *La forêt est à tout le monde !* Udo Weigelt, Ed. Nord-Sud, 2002
- *La dispute* Norbert Landa et Tim Warnes Ed. Mijade
- *Lulu Grenadine se fâche avec sa meilleure amie*, Laurence Gillot, Ed. Nathan

Vidéos

- *The olive branch* (sans paroles): et *cold* : <https://www.youtube.com/watch?v=h8RoTy3Mat0> et *sleep* : https://www.youtube.com/watch?v=SIbGst1IT_Q
- *La brouille* de Claude Boujon : <https://www.youtube.com/watch?v=ESKn9SDZS3o&feature=youtu.be>
- *Poulou et Sébastien*, René Escudié : <https://www.youtube.com/watch?v=9hvGDJriN1I&feature=youtu.be>
- *La dispute de Poulou et Sébastien*, René Escudié : <https://www.youtube.com/watch?v=pdTGShpHJkg>





Proposition de démarche pour le cycle 3, collège et lycée

Déroulement et activités possibles

Le conflit est quotidien, naturel. Sa prise en compte permet de prévenir la violence car la violence est un raccourci qui entraîne des problèmes, désirs de vengeance.... Un engrenage aux conséquences douloureuses.

Inviter à réguler les conflits permet l'apaisement des ressentis, ouvre à de meilleures relations entre les personnes, une meilleure cohésion du groupe car chacun-e chacune a besoin de se sentir écouté-e, entendu-e, compris, pris-e en compte dans ses ressentis, besoins, points de vue....

Il est important que l'adulte organise chaque temps avec précaution, bienveillance, évitant tout jugement, injonction, moralisation, comparaison, afin de permettre l'expression et le développement des compétences de chacun-e .

Il est nécessaire de :

- Mettre les enfants, adolescents, en confiance et sécurité en prévoyant des moments d'écoute et d'échange ;
- Prévoir régulièrement des moments ponctuels autour du conflit de manière variée par l'apport de textes, livres, affiches, BD, temps de théâtre, etc...
- S'organiser entre adultes autour d'un projet commun en collège et lycée, avec des objectifs spécifiques à chacun-e selon sa matière enseignée (français, sport, éducation civique, etc...)
- Apporter des activités en complément pour permettre le déploiement des compétences, particularités, de chaque élève grâce aux outils de la boîte à outils proposée et d'autres possibilités offertes avec nos fiches pédagogiques.

1- Lectures commentées et expression orale :

Faire suivre toutes lectures, d'un échange ou débat de type "atelier philosophique".

Par la lecture d'albums, extraits de romans, articles ou par l'observation d'images, affiches ... il est possible d'inviter les jeunes, à des échanges et débats autour des conflits, autour des émotions qui se jouent pour chaque personnage, des réactions dues à leurs besoins insatisfaits ...

Les enfants, adolescents sont ainsi invités à changer de regard, développer leur empathie, pour comprendre les différentes réactions possibles aux conflits et se poser des questions :

- Les personnages prennent-ils en compte leurs émotions, leurs besoins et ceux des autres ? Quelles difficultés rencontrent-ils ?
- Les points de vue sont-ils similaires ou différents ? En quoi ? Quelles sont les attentes de chacun ?
- Quel lien avec son propre vécu ? Échanger sur les difficultés rencontrées en situation de conflit.

2- Approche par le corps : mise en scène théâtrale, activités d'écoute de soi, yoga :

La mise en scène de moments opportuns de contes, histoires, romans, permet de revivre un conflit dans ses différentes dimensions : ressentis, pensées, actions.

La mise en scène de situations fictives permet d'approcher les conflits quotidiens autrement, en mettant de côté l'affect qui pourrait être impacté si c'était une situation réelle.

Le théâtre-forum permet de chercher ensemble des approches différentes et des solutions en utilisant un ou plusieurs Top-outil. Cela développe l'écoute de soi et de l'autre, la coopération, l'ouverture d'esprit et l'implication.

Des possibilités d'ateliers complémentaires peuvent renforcer la capacité à prendre du recul, se centrer, s'exprimer de manière non-verbale : yoga, temps de méditation, de retour à soi, mimes, expression corporelle, sport de contacts, jeux d'opposition en prêtant attention à prendre soin l'un de l'autre, à ne pas se faire mal ...

3- Activités de fabrication d'outils :

La boîte à outils propose aux enfants de vivre les situations par une approche expérientielle des actions permettant de changer leur posture et leur comportement.

Les outils des précédentes quinzaines :

- Les lunettes pour changer de regard (cf. livret de la quinzaine empathie)
- Le stéthoscope pour écouter le cœur de l'autre et le sien (cf. livret de la quinzaine empathie)
- Le balai pour repousser mes phrases assassines... (cf. livret de la quinzaine estime de soi)
- Le miroir pour regarder mes qualités (cf. livret de la quinzaine estime de soi)
- La marmite et sa cuillère pour accueillir mes émotions (cf. livret de la quinzaine émotions)

Les outils de cette année pour compléter :

- L'airbag pour recevoir les chocs verbaux ou gestuels
- Les clés pour ouvrir les portes des solutions
- Ma collection de tournevis pour choisir l'embout qui convient pour résoudre au mieux la situation conflictuelle

Placer ces outils dans un lieu facile d'accès permettant d'en disposer à sa guise lors de mises en scène.

4- Temps quotidien de « météo intérieure » :

Cette activité renforce la connaissance et l'attention à soi-même et à l'autre. Ainsi, dans une dynamique interactive, les enfants prendront conscience de leurs ressentis et besoins satisfaits et non satisfaits. Ils apprendront à se regarder, à s'écouter, à ressentir... L'adulte, quant à lui, aura une représentation à un moment T de l'état émotionnel de son groupe.

Ce peut être l'occasion de parler d'un conflit difficile, mal vécu, non encore résolu...

Si ce temps permet la mise à jour d'un conflit qui demande une résolution immédiate, il peut être suivi par le temps 5.

5- Temps d'échanges :

Lorsqu'un conflit émerge, un temps d'échange permet d'apaiser les tensions et de chercher ensemble des solutions, tout en laissant les protagonistes choisir celle qui leur convient le mieux. Cette démarche, vous l'aurez compris, renforce la cohésion du groupe.

Des temps d'expression orale permettent de théâtraliser des outils tels l'Arc-en-Ciel, le message clair (cf. p.28)...pour changer, comprendre, intégrer une manière bienveillante d'être en relation les uns avec les autres.

Dans des conseils « de vivre ensemble », les enfants proposent des idées pour mieux accueillir, gérer leurs émotions, prévenir les tempêtes émotionnelles, apporter des modifications à leurs règles de vie, prévoir des médiations, soutenir un enfant qui a des difficultés relationnelles...

On veillera à ce que chaque prise de parole se fasse sur la base du volontariat, ce qui contribue à la sécurité et à la confiance dont chacun a besoin pour s'exprimer librement.

Ce temps est très bénéfique, car après avoir verbalisé ce qui se passe en eux, les enfants, apaisés, sont plus disponibles pour les activités scolaires d'apprentissage.



Livres pour mises en scène théâtrale ou avec marionnettes :

Cycle 3 :

- *Poulou et Sébastien et la dispute de Poulou et Sébastien*, René Escudié, Ed. Bayard, 1996
- *Gigi la girafe au pays des animaux*, Alberto Benevelli, Ed. Esserci, 2009
- *La forêt est à tout le monde !*, Udo Weigelt, Ed. Nord-Sud, 2002
- *Tiens bon , Ninon !*, Nadja, Ed. l'école des loisirs, 1990
- *L'ennemi*, Davide Cali et Serge Bloch, Ed. Sarbacane, 2016
- *Mini Max et Maxi Durs*, Roselyne Bertin, Ed. Rageot, 1995
- *Silence la Violence*, Sylvie Girardet, Ed. Hatier, 2004
- *Max se bagarre, Max embête les filles, Max est racketté*, etc... de la collection Max et Lili, Dominique de St Mars, Ed. Calligram
- *Le secret d'Hugo*, Fanny Rondelet, Ed. Esserci, 2012
- *Sept graines de lumière dans le cœur des guerriers*, Pierre Pellissier, Ed. Eyrolles



Vidéos

- *The olive branch* (sans paroles): cold : <https://www.youtube.com/watch?v=h8RoTy3Mat0> sleep : https://www.youtube.com/watch?v=SlbGst1IT_Q
- *La brouille* de Claude Boujon : <https://www.youtube.com/watch?v=H-M-XAwaoOg>
- *Poulou et Sébastien* de René Escudié : <https://www.youtube.com/watch?v=9hvGDJriN1I&feature=youtu.be>
- *La dispute de Poulou et Sébastien* de René Escudié : <https://www.youtube.com/watch?v=pdTGShpHJkg>
- *Harcèlement d'une fille différente* : <https://www.youtube.com/watch?v=SYy8ewQcxIE>
- *Résolution de conflits* avec Thomas et Moby : <https://www.youtube.com/watch?v=z3Kbxv-6iRE>
- *La cour de récré, Mickey la terreur* : <https://www.youtube.com/watch?v=X0WTbb5pOZA>



Les Top outils de la boîte à outils « Conflits »



Un Top-Outil est une technique d'impact qui permet d'éviter les longs discours et d'expliquer une idée ou une notion par un symbole ou une métaphore.

Voici des Tops Outils que nous vous proposons d'utiliser pour aider à entrer en relation avec l'autre et faciliter la gestion du conflit.

Chaque Top-outil invite à une approche différente pour chercher à répondre à un ou des besoins particuliers.

Le but est de permettre une communication authentique et bienveillante entre partenaires plutôt qu'ennemis pour faciliter la recherche en vue de choisir la solution gagnant-gagnant.

Les Top-outils des années précédentes ont toute leur place dans cette boîte à outils car s'ouvrir à l'empathie, à ses émotions, en bonne estime de soi, est indispensable en cas de conflit.

Rappel des Top-outils des années précédentes + les Top-Outils cru 2018

Les lunettes pour changer de regard (cf. livret année 2015 de la quinzaine empathie)

Les enfiler lorsque l'on a besoin :

- De se « regarder » autrement (de manière auto-empathique) pour accueillir ce qu'il nous arrive, le pourquoi de nos réactions,
- De regarder l'autre non plus comme un ennemi potentiel mais en partenaire possible, de manière empathique



Le stéthoscope pour écouter le cœur de l'autre et le sien (cf. livret année 2015 de la quinzaine empathie)

L'utiliser pour :

- Accueillir nos émotions, les accepter, les ressentir, les écouter, les comprendre
- Accueillir et accepter les émotions de l'autre, les écouter, les comprendre



Le balai pour repousser mes « phrases sabotages » (cf. livret année 2016 de la quinzaine estime de soi)

S'en servir lorsque l'on se sent nul, que l'on a honte de soi, que l'on se juge durement par une pensée intérieure qui sabote.

Penser fort à l'une de ces 2 phrases en même temps que l'on donne le "petit coup de balai" :

- « **Faire une erreur ne signifie pas que tu es une erreur !** »
- « **Vertus de l'échec : se planter, accepter, pousser, grandir !** »



Le miroir pour regarder mes qualités (cf. livret année 2016 de la quinzaine estime de soi)

- Le prendre et se regarder dedans lorsque l'on a besoin de se donner de la force, de trouver une qualité en nous.
- Après le balayage de notre phrase assassine, se regarder calmement et se répéter l'une des 2 phrases ci-dessus, puis chercher en nous une idée, une solution.
- Ou lorsque nous nous sentons perdus pour prendre une décision dans une situation complexe et se reliaer à soi.



La marmite et sa cuillère pour accueillir les émotions (cf. livret année 2017 de la quinzaine émotions)

L'utiliser quand on se sent sous l'emprise d'émotions afin de prendre du recul, de s'apaiser : tourner calmement la cuillère dans la marmite remplie de smileys émotions.



Et voici les Top-outils cru 2018 pour la régulation du conflit

1- L'airbag pour recevoir les chocs produits par les mots et les gestes

Pour accueillir la violence de ce que l'on reçoit que ce soit en mots ou en gestes.

Quand les mots et les gestes sont produits :

- a) Prendre une grande respiration.
- b) Ralentir avant de réagir
- c) Observer ce que ça me fait à l'intérieur : émotionnellement et physiquement
- d) Essayer de trouver quel besoin n'est pas satisfait dans cette situation
- e) Différer ma réponse, si ce que je peux dire ou faire dessert la relation.
Choisir de répondre quand les choses se seront éclaircies et calmées en moi.



2- Le trousseau de clés : Deux clés pour ouvrir la porte du conflit

En chinois, l'idéogramme signifiant « **conflit** » superpose deux signes :

- ⇒ L'un représente **danger / menace**,
- ⇒ L'autre **opportunité / chance**.



Un conflit survient ...

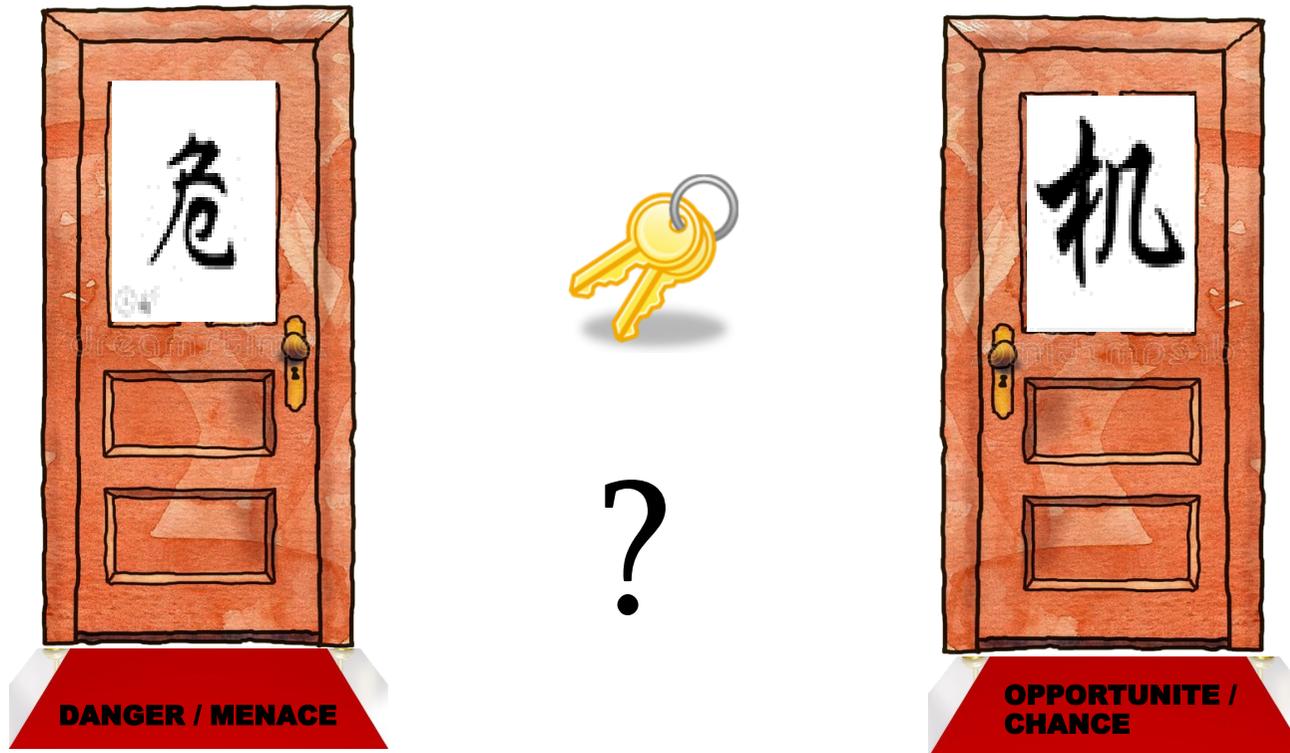
Je me retrouve alors comme devant 2 portes : La porte **Danger/Menace** et la porte **Opportunité / Chance**

J'ai mon trousseau de clé en main, quelle clé utiliser, quelle porte choisir ?

Dans quel état d'esprit suis-je pour aborder ce conflit ?

Etat d'esprit **DANGER/MENACE** ?

Etat d'esprit **OPPORTUNITE/CHANCE** ?



Ouvrir la porte du danger, de la menace est simple car elle n'est même pas fermée à clé ; elle est même entr'ouverte car impulsivement notre cerveau reptilien ne voit qu'elle.

Même la porte "opportunité/chance" peut avoir plusieurs serrures : un choix est donc à faire pour régler le conflit.

Je peux interpeller un camarade qui a déjà ouvert cette porte et échanger avec lui pour faire mon choix ou demander l'aide d'un adulte.



COORDINATION POUR L'ÉDUCATION À LA NON-VIOLENCE ET À LA PAIX

148 rue du faubourg St Denis 75010 PARIS - Tel 01 46 33 41 56 - Courriel: secretariat@education-nvp.org

3. Ma collection de tournevis pour choisir l'embout adéquat

Quand je suis en conflit avec quelqu'un, la connexion est complexe, délicate à discerner **comme en bricolage, pour visser, ajuster des éléments.**

Pour visualiser cette complexité, faire face calmement à la situation, voici une collection de tournevis avec des embouts très divers !

Celui qui veut parler prend en main le tournevis et choisit l'embout qui exprime son point de vue de la situation.

- **Le primordial est de trouver adéquation entre embout et vis ! Un embout cruciforme pour une vis plate ?...**
- La collection d'embouts montre la diversité de choix possibles
- Le choix de l'embout peut être différent pour chacun
- Un « appel » à d'autres camarades pour choisir le bon embout, la bonne activité, peut être aidant.

Cela permet de prendre du recul, de trouver ce qui facilite le dialogue dans le but de trouver une solution gagnant / gagnant

L'objectif est de choisir l'embout qui permettra de « visser » efficacement (se comprendre l'un / l'autre et rechercher une solution commune) :

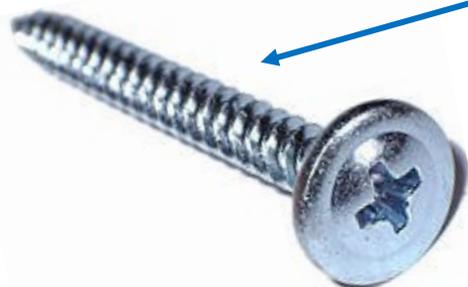
iceberg de la colère (Cf p. 27), Stop / Feel / Go, message clair (cf p. 28) histoire ou conte en rappel, un ou plusieurs Top-outils de la caisse à outils.



Comment peux-tu visser ça, avec ça ? ...



“Choisis l'outil adapté à la situation !”



COORDINATION POUR L'ÉDUCATION À LA NON-VIOLENCE ET À LA PAIX

148 rue du faubourg St Denis 75010 PARIS - Tel 01 46 33 41 56 - Courriel: secretariat@education-nvp.org

Cette pratique a besoin d'être régulière, devenir une habitude, un rite. Elle a besoin d'être exploitée sur un temps assez long, car beaucoup d'enfants ont du mal au départ à lâcher prise, à fermer les yeux car cette activité engendre une coupure avec le monde extérieur et ça peut représenter une grande insécurité pour l'enfant ! Pour certains cela peut être possible de suite. Ce n'est qu'en étant rassuré, dans un cadre de sécurité et de confiance, que l'enfant pourra commencer à lâcher et à se centrer sur lui.

1) Voici les phrases que l'animateur de ce temps, dit pour commencer la minute :

Je m'installe confortablement.

Je libère mes mains.

Je suis en lien avec moi, avec rien, avec personne.

2) Faire ensuite un petit dong de clochette et retourner un sablier de 1mn.

3) Choisir une consigne parmi celles ci-dessous suivant l'intention de l'adulte et le besoin du moment.

- Pour un temps de météo intérieure, la consigne sera : « Je cherche un mot qui dit comment je me sens, là, maintenant ». (ce qui suppose d'avoir travaillé au préalable sur le vocabulaire des émotions).

- Pour nourrir l'estime de soi, la consigne sera : « Je pense à quelque chose que j'ai fait et dont je peux être fier. »

- Pour s'apporter du réconfort, la consigne sera : « Je pense à quelqu'un avec qui j'aime bien être. »

- Pour se faire du bien, lâcher-prise et penser, rêver : « Je suis un animal et je vis » ou « je pars en voyage dans un lieu dont je rêve »

4) Quand le sablier de 1mn est terminé, refaire un dong.

5) Les enfants qui veulent partager leur ressenti peuvent le faire, ce n'est pas une obligation. Ce temps de partage rapide et sans débat, est important car il permet de développer l'écoute, la prise en compte de l'autre, a connexion, le lien ...



La démarche de médiation de Génération Médiateurs



La "démarche de Génération Médiateurs" qui forme des adultes qui formeront ensuite des enfants et des jeunes médiateurs, repose sur une formation fondamentale, en préalable de la technique de médiation elle-même, permettant de transmettre la posture et les compétences psycho-sociales essentielles à la régulation non-violente des conflits, dans la droite ligne des compétences psycho-sociales déclarées par l'OMS :

- ⇒ Savoir résoudre les problèmes
- ⇒ Savoir prendre des décisions
- ⇒ Avoir une pensée créatrice
- ⇒ Avoir une pensée critique (Discernement, Affirmation de soi et assertivité)
- ⇒ Savoir communiquer efficacement (Lexique et Expression des émotions et des besoins)
- ⇒ Être habile dans les relations interpersonnelles et avoir de l'empathie pour les autres (Respect, Impartialité, Empathie et bienveillance, Non-jugement et acceptation de l'autre)
- ⇒ Avoir conscience de soi (connaissance de soi, points d'appui, points d'amélioration)
- ⇒ Savoir gérer son stress (outils de prise de recul et de temporisation)
- ⇒ Savoir gérer ses émotions (outils d'expression et de temporisation)

Cette démarche de résolution positive des conflits ne saurait être transmise aux enfants sans cette formation préalable qui leur permet **d'acquérir la posture d'empathie, de non-jugement, d'impartialité, de coopération, d'écoute et reformulation**. Compétences qui s'acquièrent pas à pas, dans la première partie du parcours de formation.

En 3 journées de formation, les adultes seront à même de retransmettre à leurs élèves, ces outils de régulation positive et non-violente des conflits, sur leurs heures de Vie de Classe, d'EMC, ou d'AP. www.gemediat.org

J'apprends à être médiateur



En cas de bagarre dans la cour de récréation, un adulte intervient pour séparer les enfants et leur proposer différentes façons de régler leur conflit : s'expliquer et trouver un arrangement entre eux ou bien... aller en médiation. Qu'est-ce que la médiation ? Quand l'escalade de la violence prend le pas sur l'apaisement, la recherche de solutions devient plus difficile. Il est alors utile d'avoir recours à une aide extérieure, des médiateurs, élèves eux aussi formés pour cela et qui interviennent souvent à deux. Leur rôle n'est pas de régler le conflit mais de favoriser le retour au calme et d'organiser le dialogue pour que les opposants arrivent à trouver leur propre solution.



1ère étape : Les enfants racontent les faits chacun leur tour. Les médiateurs essaient de découvrir ce qui a déclenché la bagarre.



2ème étape : Les médiateurs encouragent l'expression des sentiments de chacun, de leurs souffrances. Qu'est-ce qui a blessé ? D'où vient la haine ? Comment l'autre a perçu le geste ?... Les médiateurs reformulent les faits et les émotions ressenties pour s'assurer de la bonne compréhension.



3ème étape : Chaque partie exprime ses besoins par rapport au conflit : être reconnu, être respecté dans sa personne, ses affaires... Cette phase permet à chacun de s'affirmer, d'exprimer des demandes plus claires.



4ème étape : L'expression des besoins permet alors de construire des solutions réellement satisfaisantes pour les deux parties. Les médiateurs rédigent un accord qui précise les engagements à respecter pour chacun. On se souvient, la médiation est terminée. Les médiateurs veilleront au respect de l'accord.

© NON-VIOLENCE ACTUALITÉ Centre de ressources sur la résolution non-violente des conflits, BP 241, 45202 Montargis cedex
Tél 02 38 93 67 22 - Fax 02 38 93 74 72 - Email : nonviolence.actualite@wanadoo.fr - Internet : www.nonviolence-actualite.org



Un outil à transmettre aux jeunes pour comprendre la colère et désamorcer le conflit

Imagine un énorme iceberg ... Avec le niveau de la mer ...

Ce qui, est visible et parfois bruyant... c'est la colère.

En général, en dessous d'une colère, se cachent au moins 2 de ces 3 émotions : PEUR, TRISTESSE, IMPUISSANCE ou INJUSTICE.

Petit exercice :

Remémorez-vous votre dernière colère ...

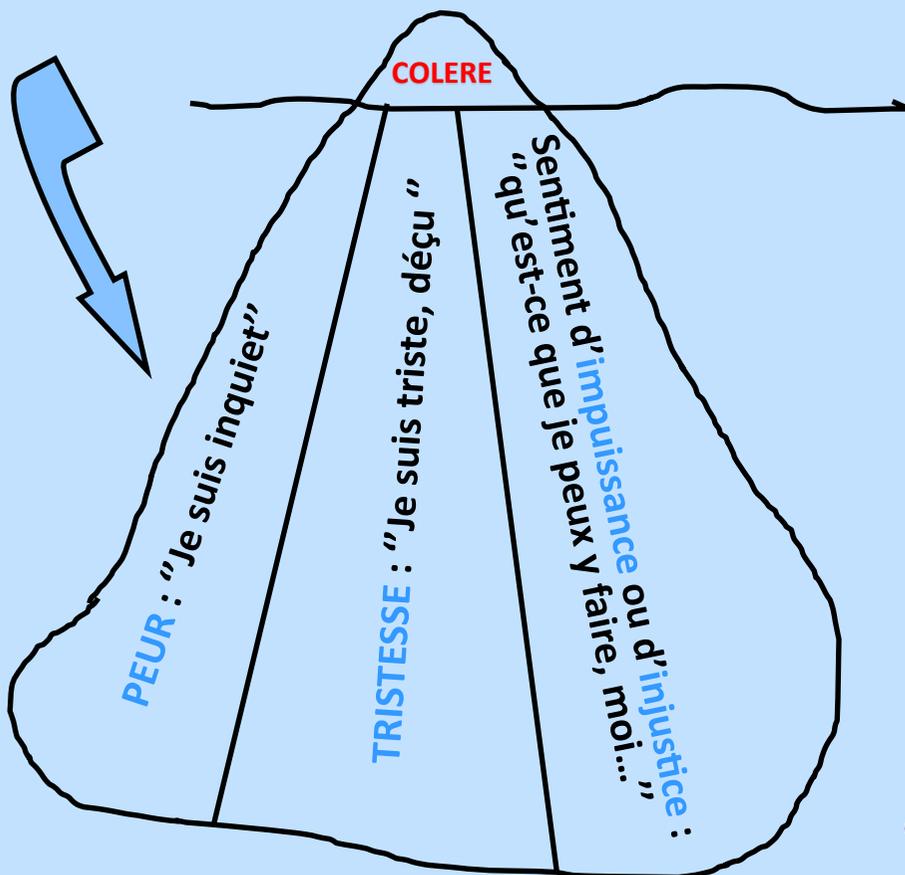
Qu'avez-vous dit ? Qu'avez-vous fait ?

Cherchez quels sentiments se cachent derrière votre colère ?

Et pour la suite ... **Votre prochaine colère :**

STOP ! Je m'arrête ! **FEEL :** je prends conscience avec l'iceberg , **GO :** je repars

Et j'exprime mon ressenti, j'évite ou je prévient ainsi un conflit avec l'autre.



Un procédé pour se calmer : STOP / FEEL / GO cf: p.24

En communication bienveillante, lorsqu'un conflit éclate, nous proposons de prendre un temps pour **se recentrer**, un temps de pause.

Juste le temps que le cerveau puisse de nouveau, avoir accès à toutes ses fonctions supérieures : c'est à dire l'organisation, la moralité, l'empathie, la prise de décision, la logique et la capacité à trouver des solutions.

1. STOP ! : je m'arrête, je prends conscience que je suis en train de monter dans les tours !

2. FEEL : Je prends conscience de ce que je ressens, de l'émotion qui me submerge, comment je me sens, là maintenant ? Enervé, excédé, irrité, furieux, à bout, affolé, blessé, ébranlé, fâché, débordé, découragé, insatisfait ... + *l'iceberg + la roue des émotions ...*

3. GO ! Je peux repartir, la prise de conscience et l'expression de ce que je ressens, suffit souvent à désamorcer, je repars dans la suite de ma journée !

L'idée est donc de transmettre aux enfants la démarche de prise de conscience, d'apaisement permettant d'éviter l'escalade du conflit.

Cette démarche, comme vous pouvez l'imaginer, fonctionne bien aussi en tant qu'adulte !



COORDINATION POUR L'ÉDUCATION À LA NON-VIOLENCE ET À LA PAIX

148 rue du faubourg St Denis 75010 PARIS - Tel 01 46 33 41 56 - Courriel: secretariat@education-nvp.org

Fiche pédagogique : les messages clairs

Les messages clairs sont une façon d'autonomiser les élèves dans leur gestion de conflit et de permettre à chacun des protagonistes d'être entendu dans ce qu'il a vécu et de trouver ensemble une solution gagnant – gagnant.

Règles à suivre par les enfants lors d'un message clair :

- Je m'arrête et je me rends disponible à l'autre quand celui-ci vient me voir et m'annonce qu'il veut me faire un message clair.
- Je dois répondre au message clair. Si je ne suis pas disponible (trop énervé par exemple), je dis à l'autre que je reviendrais vers lui dans 5mn et je respecte ce que j'ai dit en retournant voir l'autre 5mn après.
- Celui qui fait un message clair doit expliquer concrètement ce que l'autre a fait par exemple :

NON	OUI
Quand tu m'as embêté...	Quand tu m'as parlé alors que je travaillais Quand tu m'as pris mon jeu Quand tu m'as tiré la capuche....
Quand tu m'as insulté...	Quand tu m'as dit : « ... »
Quand tu m'as frappé...	Quand tu m'as fait ça : (l'enfant montre physiquement ce que l'autre a fait)

- Je ne me justifie pas de mon acte à ce moment-là, j'accueille ce qu'il s'est passé pour l'autre.
- Je fais un autre message clair après à l'autre si lui m'a fait quelque chose en amont.
- Je ne dis pas le message clair sur un « ton violent ».

Si il y a une des règles qui n'est pas respectée, je vais demander de l'aide à un adulte.

Déroulement :

Suite à un conflit, l'adulte présente le protocole du message clair aux enfants. Il le fait jouer par les enfants en conflit en les accompagnant étape après étape. Tout au long de la semaine, l'adulte accompagnera les enfants en leur rappelant les règles et le protocole à suivre, en leur faisant vivre in situ. Ensuite, pour bien l'ancrer, il est important de faire jouer par 3 enfants le message clair avec des situations fictives où il y aura 2 protagonistes et un observateur. Les enfants tourneront pour avoir les différents rôles. Ne pas hésiter au cours de l'année, suivant la vie de classe, à rappeler le processus régulièrement.

Ecueil :

Les enfants peuvent se servir du message clair pour prendre le pouvoir sur l'autre, donc inciter les enfants à vérifier à chaque fois que chacun reparte gagnant et non pas humilié ou accablé.





COMMENT FAIRE UN MESSAGE CLAIR :

Deux enfants ont un conflit à gérer : l'enfant A est celui qui reçoit l'acte et l'enfant B, l'auteur de l'acte.

1. **L'enfant A (receveur) informe l'enfant B (auteur)** qu'il veut lui faire un message clair par : **« Je vais te faire un message clair. »**
2. Ils se mettent à l'écart des autres. Ensemble, ils prennent **3 grandes respirations**.
3. **L'enfant A (receveur) décrit** ce qui s'est passé et **exprime** ce qu'il a ressenti.
Ex : « Quand tu m'as pris mon stylo dans ma trousse sans me demander, ça m'a énervé. »
4. **L'enfant B (auteur) répète** ce qui a été dit et fait une proposition pour réparer l'acte.
- Ah, quand je t'ai pris ton stylo dans ta trousse sans te demander, ça t'a énervé ?
- Je te propose de t'excuser. Ça te va ?
5. **L'enfant B vérifie** si l'autre accepte sa proposition ou pas.
- Oui
L'enfant B s'excuse : Pardon.
6. *- Non .* Si la proposition n'est pas acceptée, l'enfant B peut faire une autre proposition, ou si il n'en trouve pas, **l'enfant A peut suggérer** quelque chose en vérifiant que **B est d'accord**.
- Non (enfant A)
- Que proposes-tu ? (enfant B)
- Je propose que la prochaine fois tu me demandes avant de prendre quelque chose dans ma trousse. D'accord ? (enfant A)
- D'accord.» (enfant B)

Si l'enfant B n'écoute pas, rigole, s'en va ou que les enfants n'arrivent pas à trouver une proposition de réparation **qui convienne au deux**, ils iront demander de l'aide à un adulte.



Fiche pédagogique « Découverte des approches du conflit »

Objectifs :

- Comprendre ce qu'est un conflit
- Découvrir les qualités à mettre en jeu pour réussir à le réguler

Déroulement :

a) Afficher les 3 premières images de la **BD des 2 ânes** :

A partir de là, les participants sont invités à imaginer des suites possibles

Histoires qui finissent mal

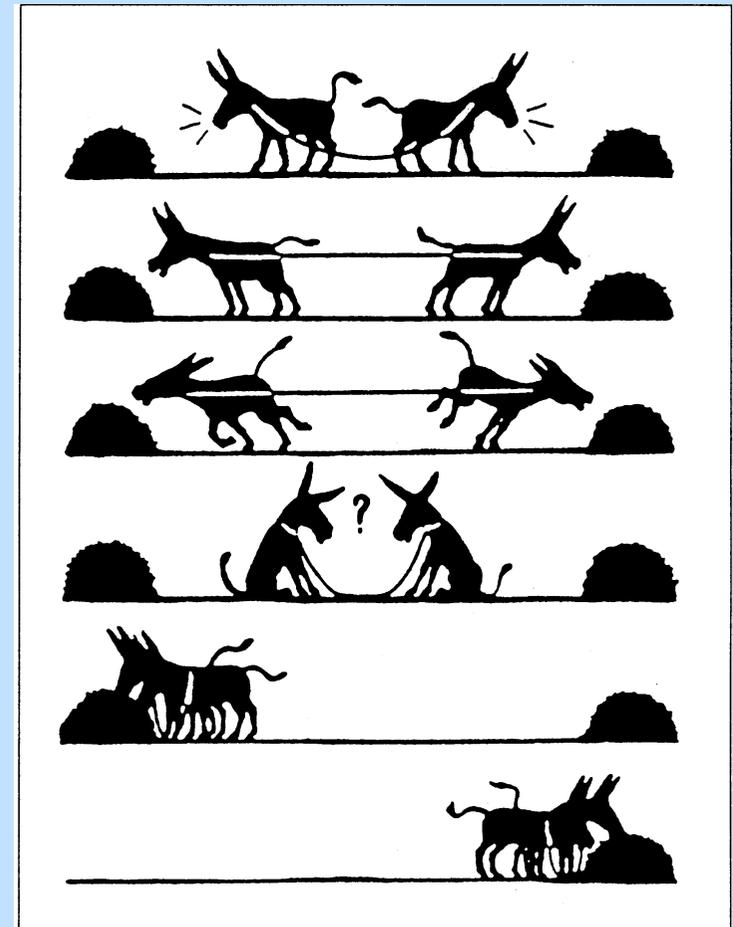
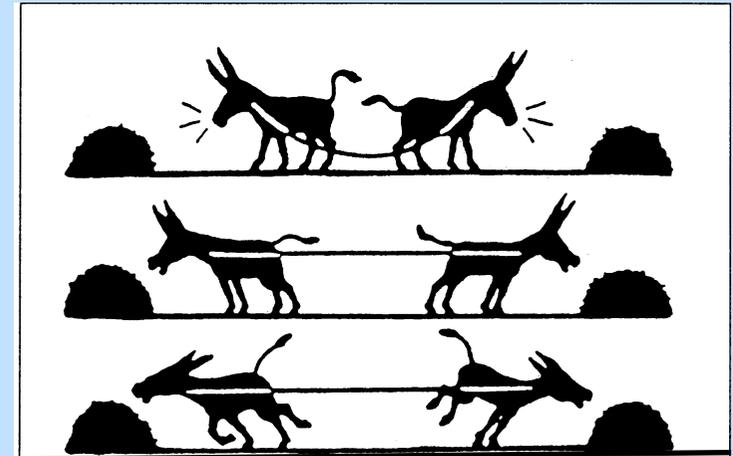
Histoires qui finissent bien

Il est intéressant de classer les propositions dans un tableau à 2 colonnes en leur demandant d'en préciser les raisons, ce qui a provoqué la finalité... 2-

Découvriront - ils l'idée de coopération ?

b) Découvrir l'affiche complète des 2 ânes (ses 6 images de BD) avec l'écrit occulté :

- **petit échange** : qu'en pensez-vous ? Comment en sont-ils arrivés là ? Comment se nomme cette manière de réussir ?
- imaginer des slogans publicitaires possibles
- découvrir les slogans de l'affiche, voir si cela apporte un plus ou pas ...
- analyser ensemble ce qui amène à la coopération, ce qu'elle apporte, les qualités qui ont besoin d'être mises en œuvre.
- ajouter l'affiche NVA « communiquer ça s'apprend tôt » pour compléter le débat.



Langage chacal et langage girafe, inspirés de la Communication Nonviolente de Marshall Rosenberg

Nous avons plusieurs façons de réagir à un stimulus :

- **Langage « chacal »** : c'est un langage qui juge, étiquette, diagnostique, pose des exigences, manipule, fait du chantage, culpabilise... Il établit un rapport de force. Il fait porter à l'autre la responsabilité de nos propres sentiments. Il apparaît quand on est non connecté à soi-même, à nos sentiments et besoins, et à ceux de l'autre.
- **Langage « girafe »** : Ce langage est un langage d'ouverture vers l'autre. On est plus disponible à l'utiliser après avoir pris un temps de recul permettant de clarifier ce qu'il se passe en soi et en l'autre : les sentiments ressentis et les besoins satisfaits ou non dans la situation. De cet espace apaisé, on peut exprimer de façon authentique un ressenti, un désaccord, une demande ...

Le langage girafe nous apprend à :

- ⇒ Observer (plutôt que juger),
- ⇒ Raisonner en termes d'émotions et de besoins insatisfaits (plutôt que d'accuser ou juger l'autre),
- ⇒ Formuler des demandes non impératives (plutôt qu'exiger),
- ⇒ Faire preuve d'empathie (reconnaître à l'autre ses émotions et ses besoins),
- ⇒ Chercher des solutions gagnant-gagnant (plutôt qu'imposer son point de vue de manière non négociable).

Comprendre quel langage nous utilisons dans telle ou telle circonstance, avec telle ou telle personne, est important.

Nous vous proposons un JEU :

- 1- Prenez les étiquettes ci-dessous et classez-les selon le langage utilisé :
- 2- Dans un 2^{ème} temps, cherchez ensemble à inventer d'autres phrases/réactions en les classant dans la bonne colonne
- 3- Dans un 3^{ème} temps, transformez les phrases « langage chacal » en phrases « langage girafe » :
 - a- en disant les faits sans jugement ;
 - b- en exprimant l'émotion ressentie ;
 - c- en expliquant son besoin ;
 - d- en faisant une demande qui n'exige pas.

**Voici sur la page suivante une série d'étiquettes pour les 9-15 ans, à imprimer et découper.
Ensuite laisser les enfants effectuer un tri en deux séries : cf page suivante**



Dégage ! Tu m'énerves ! T'es qu'un nul !	Comment tu t'es fringué ? T'as l'air d'un vrai clochard ! Beurk !
Je n'aime pas quand tu rentres dans ma chambre sans frapper car j'ai besoin d'intimité et de tranquillité. Serais-tu d'accord pour frapper et attendre ma réponse quand tu veux entrer ?	Je suis très embêtée que tu ne m'aies pas rapporté mon jeu car j'avais très envie d'y jouer ce soir. Quand pourrais-tu me le rapporter ?
T'es une vraie sale garce ! Y'en a marre ! Je ne veux plus de toi chez moi !	Tu veux bien la fermer, je ne veux plus t'entendre.
Fous le camp ! T'es plus mon ami ! Je ne jouerai plus jamais avec toi !	Tu pourrais m'expliquer, car je n'ai pas compris ta demande.
J'ai l'impression que tu es très en colère ... et j'aimerais comprendre ce qui se passe pour toi. Tu serais d'accord de m'expliquer ?	Hé ! Voleur ! Rends-moi ça ! et tout de suite !

Pour nourrir cette approche, les livres « la brouille », « Poulou et Sébastien », « Sébastien et les Blipoux » sont intéressants.



*Eh oui ! Notre point de vue est seulement notre point de vue...
Ce conte très connu du petit chaperon rouge, conté autrement,
peut interpeller facilement.
Après avoir vérifié que chacun connaît ce conte (rappel si nécessaire), la version du loup est offerte en lecture.
Il suffira de laisser les enfants réagir, puis de les inviter ensuite,
à chercher quelle serait la version de la grand-mère, de la maman, du chasseur ...*

Objectifs :

- Découvrir une autre vision d'une situation vue par une autre personne
- Favoriser le dialogue, l'échange et l'écoute comme « outils » pour la résolution des conflits.

Déroulé de l'activité :

Parler du conte connu en posant quelques questions :

- Qui pose un problème dans l'histoire ?
- Qui est victime ?
- Qui résout le conflit ?
- Qu'en pensez-vous ?

Qu'aurait dit le loup, si on lui avait demandé son avis, après avoir entendu cette histoire ?

=> **Rebondir en disant : « j'ai rencontré le loup, il m'a donné son avis et m'a raconté la vraie version de l'histoire. »**

Histoire complète page 34

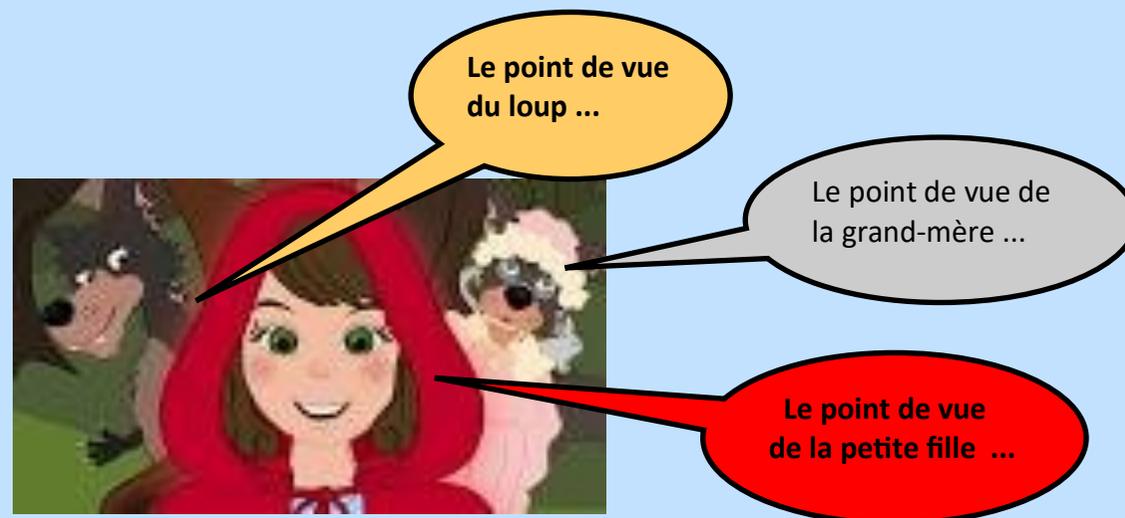
Mettre en lumière les différents ressentis du loup au fur et à mesure de l'histoire.

Faire suivre cette lecture d'un débat : très important pour échanger sur les différences de point de vue, le regard sur une même situation.

Suite possible (par oral ou par écrit avec dessins ou en BD) : Inventer l'histoire racontée cette fois par la grand-mère ou le chasseur ou la maman.

En prolongement :

- Raconter et pourquoi pas faire jouer le livre « L'ennemi » de Davide Cali et Serge Bloch aux Editions Sarbacane
- S'appuyer sur une image à double sens pour expliquer et faire vivre en réel une différence de point de vue



TROIS points de vue = TROIS histoires différentes !



“LE PETIT CHAPERON ROUGE” raconté par le loup

La forêt, c'est mon domaine, mon foyer : J'y habite, je prends soin d'elle, j'essaye de la tenir propre. Voilà ce qui est arrivé en vrai !

Par une belle journée ensoleillée, je nettoyait les bordures d'un chemin quand j'ai entendu des pas. Je me suis caché derrière un arbre et j'ai vu arriver une petite fille avec un panier. Je l'ai de suite suspectée d'être l'auteur de ces ordures rien qu'à voir sa manière luxueuse de se vêtir, tout de rouge, la tête couverte (ceux qui se couvrent veulent se dissimuler, passer incognito, tout le monde le sait !).

Évidemment je me suis arrêté pour l'observer, lui demander qui elle était, d'où elle venait. Elle m'a alors raconté une histoire à propos de sa grand-mère, qu'elle devait se rendre chez elle, lui apporter un panier pour son déjeuner, que c'était sa mère qui l'envoyait, qu'elle lui avait dit de ne pas adresser la parole aux personnes qu'elle ne connaissait pas, que cela pouvait être dangereux, que... que.....

Pourtant, elle avait l'air d'une personne honnête, ...

Mais elle était dans MA forêt ! Son apparence était suspecte avec son chaperon bizarre à capuche, rouge de surcroît, ce panier à provisions... Elle avait besoin d'une bonne leçon !

Aussi, j'ai décidé de lui montrer combien il était dangereux de traverser la forêt habillée ainsi : je lui ai montré le chemin le plus sûr, même s'il était plus long et l'ai laissée le suivre seule. Moi, j'ai vite couru vers la maison de la grand-mère. Une dame fort agréable ! Je lui ai expliqué ma vision des choses, le problème de ma rencontre avec sa petite fille, naïve jusqu'à désobéir aux conseils de sa maman, mon problème pour MA forêt... Avec elle, nous avons pu décider d'un commun accord de la stratégie à mettre en place. La grand-mère a proposé de rester cachée dans l'armoire jusqu'à ce que je l'appelle. Elle m'a fait enfiler sa chemise de nuit, son bonnet, m'a couché dans son lit... pour prendre sa place.

Quand le Petit Chaperon Rouge est arrivé, je l'ai invité à venir me rejoindre dans la chambre où j'étais alité, habillé des habits de la grand-mère. La petite fille est entrée avec ses petites joues rosées et s'est mise à me dire quelque chose de désagréable à propos de mes oreilles. J'étais surpris : elle osait insulter mes oreilles ! J'ai essayé, pour me détendre, de lui expliquer gentiment que les grandes oreilles sont très utiles pour bien écouter (je voulais l'écouter, lui prêter attention).

Mais elle m'a à nouveau insulté : cette fois, elle a critiqué mes yeux : « très globuleux » a-t-elle dit ! Vous ne pouvez pas comprendre comment moi je me suis senti par rapport à cette fille si agréable de prime abord mais, en réalité, si désagréable ! J'ai cependant continué à essayer de rester aimable : je lui ai dit que mes grands yeux servaient à la voir meilleure.

Mais, elle m'a encore insulté ! Et là, elle m'a vraiment blessé. Elle s'est moquée de mes dents ! Moi qui ai été toute ma vie complexé par mes dents (depuis que je suis petit tous les enfants se moquent de mes dents !) Je sais que j'aurais dû me contrôler, mais elle m'avait vraiment blessé : j'ai EXPLO-SÉ !

Je suis descendu du lit et je lui ai dit que ces grandes dents allaient la manger, la croquer toute crue ! J'étais très en colère.

Maintenant, laissez-moi vous expliquer à vous qui m'écoutez : aucun loup ne mangerait jamais une petite fille ! Ça tout le monde le sait ! Mais le Petit Chaperon Rouge s'est laissée envahir par une peur incontrôlable : elle est devenue folle de peur, a commencé à crier et courir partout. Moi je courais derrière elle pour essayer de la calmer. J'ai même enlevé les vêtements de la grand-mère pour être plus à l'aise dans mes mouvements... mais ça n'a fait qu'empirer la situation !

Du coup, la porte s'est ouverte, un énorme chasseur est apparu avec son fusil et m'a regardé fixement. Il était clair que j'étais en danger ! Comme je me retrouvais dans l'incapacité d'expliquer la situation en deux mots, j'ai dû m'échapper vite fait en sautant par la fenêtre qui était juste derrière moi.

J'aimerais bien vous dire que l'histoire s'est terminée là, car c'est bien ainsi que cela s'est passé... mais la grand-mère n'a pas raconté la même version sur le final de cette histoire. Cachée dans son armoire, ne voyant rien, entendant les cris de sa petite fille, elle s'est mise à avoir peur pour elle, elle aussi, à imaginer toutes sortes de choses. Elle ne me connaissait que depuis peu...

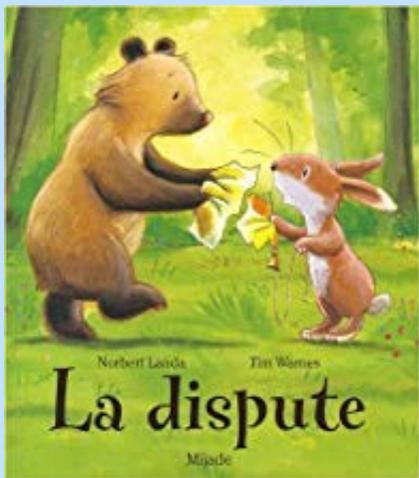
Après, dans la région, les gens ont commencé à jaser sur mon impulsivité, mes instincts de bête sauvage réveillés face à un enfant... Ils se sont mis à dire qu'on ne pouvait pas me faire confiance, puis à dire n'importe quoi, à faire courir des rumeurs. Petit à petit, chacun a commencé à m'éviter.

Je n'ai jamais revu le Petit Chaperon Rouge... j'aurais peut-être pu lui expliquer... Ce qui est sûr, c'est que, depuis cette aventure, je n'ai plus jamais été heureux. Moi, l'inoffensif loup incapable de faire du mal à un enfant, je suis devenu en quelques mois, le pestiféré de toute la région et même au-delà !

La preuve, cette histoire est même arrivée jusqu'à vous, au-delà du temps et de l'espace !

écrit par Annie Ghiloni





Fiche pédagogique CONFLIT ET YOGA

Inspirée de : « La dispute » Norbert Landa Tim Wermes (Mijade)

Toutes les propositions de yoga sont des suggestions pouvant être adaptées bien sûr. Il est recommandé de les faire avant de les faire faire pour ajuster aux âges et contexte. Le grand principe yoga étant de se mouvoir tout en se connectant à sa respiration, le faire devant les enfants ... ils feront par imitation. Ne pas faire de « forcing respiratoire », leur proposer, leur indiquer, les inciter sans en faire un « cheval de bataille » (prudence sur leur organisme encore fragile et en développement ... voir recommandations sur le site du RYE, article Michelle Desrues , médecin)

SCENARIO	MIS EN YOGA
Ours Beau Museau	« Posture de l'ours » à quatre pattes, avancer bras et jambes en même temps d'un côté puis de l'autre
Lapin Longues Oreilles	Assis sur talons, placer bras et mains vers le haut (deviennent grandes oreilles lapin), sur les côtés de la tête ...
Amis ... ensemble ... avoir un ami être l'ami de quelqu'un	« accolades amicales » ... et ou échange à deux de « caresses » ... des peluches ou objets intermédiaires peuvent être utilisés pour éviter le contact direct ...
UN JOUR ... quelque chose brille dans l'herbe ... ils vont voir ...	Posture du soleil (allongée) : les bras et les jambes faisant les rayons, s'étirer en soufflant ...
L'ours s'approche, regarde vers cette chose brillante ... il vit un ours qui lui ressemblait ... « mais c'est mon merveilleux nez » dit il ...	Travail sur la voix : dire ce qui est entre guillemets, en utilisant la respiration ... (voir ci-dessous)
Puis le lapin s'approche ... « mais non ce n'est pas ton merveilleux nez ... ce sont mes longues oreilles .. ; »	Travail sur la voix : dire ce qui est entre guillemets, en utilisant la respiration ... (prendre le temps d'inspirer juste avant de dire, reprendre souffle si besoin ...)
L'ours beau museau arrache des pattes du lapin ... Lapin Longues oreilles tire aussi ... « la chose » ... craque ... se déchire en deux ...	Posture du guerrier face à face ... jusque cette « chose brillante » au sol ... (c'est un miroir de papier) chacun repart avec un morceau ...
Dos tournés, regards méchants ... chacun part avec son petit morceau ...	Chacun repart de son côté ... posture « cavalier » en tapant les pieds au sol à chaque pas
Lapin très en colère ... file au terrier, claque la porte ... accroche le petit morceau au mur ... se complimente sur ses oreilles ...	Faire grimaces de colère ... rugir comme un lion, grogner comme un loup ...



<p>L'ours dans la maison d'été ... de mauvaise humeur ... accroche aussi son petit morceau ... contemple son nez ...</p> <p>ET CEUX QUI NE SONT PAS D'ACCORD NE SONT PLUS MES AMIS</p> <p>en regardant vers le terrier ...</p>	<p>Idem pour l'ours ... variante possible : faire « griffes » avec doigts qui s'ouvrent et se ferment sur grognements ...</p> <p>et ou « boxe » ...</p> <p>« archer » (envie d'envoyer flèche sur l'autre ...)</p>
<p>Lapin pense, seul ... repense à son ami ... à qui il lisait des histoires ... quand ils s'endormaient tous les deux ...</p> <p>sa colère commence à partir ...</p>	<p>Tristesse ...</p> <p>visage triste, larmes qui coulent ... travailler sur expression émotion de la tristesse, de la solitude ...</p> <p>si possible passer de l'expression « de la grosse colère » à une « colère qui s'apaise » vers « tristesse d'être seul, des regrets ...</p>
<p>Ours ne dort pas non plus ... regardait la lune ... tristesse et solitude arrivaient, lui serraient le cœur ...</p> <p>comment faire pour que lapin redevienne mon ami ?</p>	<p>Reprendre le travail sur expressions, émotions : tristesse, solitude, en insistant là sur « cœur serré » ... enserrer avec bras, ressentir combien ça bloque la respiration ...</p>
<p>Ours descend, prend sa petite morceau brillant ... va vers le terrier ... lapin sera surpris demain quand il se réveillera ... il le pardonna sûrement ...</p>	<p>Visualisation :</p> <p>demander aux enfants de fermer les yeux et d'imaginer dans sa tête, comme si c'était un film, un rêve ce qui suit :</p> <p>« l'ours qui descend, qui va vers le terrier et qui imagine lapin « surpris qui le pardonne » ... demander aux enfants de fermer les yeux et d'imaginer ...</p>
<p>Lapin ne dormait toujours pas, il était sur le pas de la porte ... serrant sa petite moitié brillante aussi ...</p> <p>Lapin va vers l'ours, dit :</p> <p>« PARDON ... je n'aurais pas dû me mettre en colère ... tiens je te donne ma petite moitié brillante ... »</p>	<p>Faire lapin qui serre son morceau sur son cœur ...</p> <p>exercer à nouveau la voix sur partie entre guillemets ... en ayant soin d'utiliser la respiration et sa gestion pour « mettre le ton », faire sentir que ça vient du cœur ... de l'intérieur, des « tripes » ...</p>
<p>L'ours dit : « c'est moi qui te demande PARDON »</p>	<p>Idem (voir ci-dessus)</p>
<p>Les deux petits morceaux brillants ... tombèrent dans l'herbe ...</p> <p>Ils regardèrent ensemble ... ils virent ... un superbe nez et de magnifiques oreilles ...</p>	<p>Le mimer ...</p> <p>Se tenir par l'épaule ...</p>
<p>L'ours dit :</p> <p>« quand mon nez est près de tes longues oreilles, il est vraiment encore plus beau ! »</p>	<p>Finir par « câlins-câlins » ... « accolades »... tout ce qui peut se faire à deux en signe d'amitié ...</p>



Fiche pédagogique « Théâtre-forum »

Le théâtre-forum est une technique de théâtre mise au point par un brésilien Augusto Boal dans les années 60

- Il vise à explorer des situations qui posent problème ;

- Il permet en faisant jouer des rôles aux spectateurs d'ouvrir les perspectives, de "se mettre à la place de", d'expérimenter les possibles, de mêler les points de vue et de les mettre en action.

Moyens, outils :

- extraits d'histoires où un conflit finit très mal

- conflits fictifs créés en expression orale lors de conseil de coopération, temps d'EMC...

- conflits réels dont les protagonistes ont besoin, envie des autres (cohésion du groupe indispensable pour cette possibilité) pour sortir d'un conflit qu'ils n'arrivent pas à réguler

EXEMPLES DE DÉROULÉS

POUR MATERNELLE ET CYCLE 2

en appui sur le livre « la brouille » de Claude Boujon

Sketch de départ : Début de l'histoire de « la brouille » jusqu'à la bagarre : les enfants sont spectateurs

la personne intermédiaire entre le public et les acteurs, « le joker », demande à chaque acteur d'exprimer ses ressentis, quels sont ses besoins pour bien vivre dans son terrier puis demande aux spectateurs ce qu'ils ressentent de ce conflit, ce qui l'a provoqué, à quoi cela va conduire les 2 lapins...

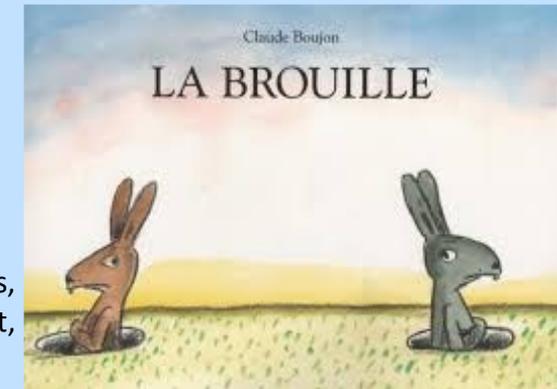
le joker explique que les 2 lapins sont dans un conflit qui a mal tourné pour chacun d'eux et invite les spectateurs à devenir des spect'acteurs : « À quel moment le conflit s'est envenimé ? Est-ce que cela aurait pu se passer autrement ? » . Nous allons rejouer la scène et celui/celle

qui aura une idée pour faire changer l'histoire lève la main de suite, explique son idée et prend la place du lapin concerné pour le mettre en scène.

L'histoire est relancée, s'arrête quand un enfant lève la main et prend la place de l'acteur pour vivre son idée. Le « joker » demande les ressentis de chaque acteur (demandant surtout au lapin resté en place si son ressenti a changé et comment), quels sont ses besoins satisfaits, insatisfaits...

Puis le théâtre-forum se continue pour faire changer, évoluer chaque moment mal ressenti jusqu'à ce que chacun des 2 lapins soit totalement en joie, nourri dans ses besoins. Il peut se vivre en de nombreuses variantes possibles grâce à toutes les idées émergentes pour permettre une bonne relation entre les 2 lapins.

NB : Avec les plus jeunes mais aussi pour les enfants timides, il est possible de jouer cette histoire avec deux marionnettes lapins. Facile pour l'animateur/trice de jouer le rôle du joker en changeant sa voix pour chacun des lapins



POUR CYCLE 3, collégiens, lycéens

En appui au livre « Bastien et les Blipoux » d'Adele Faber et Elaine Mazlish "Aux Editions du Phare"

Sketch de départ : mise en scène de l'extrait de « *Bastien et les Blipoux* » : la scène entre Bastien et sa mère avec les idées émises par Groge le Blipou : les enfants et jeunes sont spectateurs.

La personne intermédiaire entre le public et les acteurs, « le joker », demande à chaque acteur (la maman et Bastien) d'exprimer ses ressentis suite à la scène, ce que chacun attendait de l'autre, ses besoins de vivre en famille... puis demande aux spectateurs ce qu'ils ressentent de ce conflit, ce qu'ils en pensent, ce qui a provoqué les réactions de l'un et l'autre, ce à quoi cela peut conduire ...

Le joker explique que nous sommes face à un conflit qui a mal tourné pour chacun des deux acteurs et invite les spectateurs à devenir des spect'acteurs : « À quel moment il est possible de faire changer les choses et comment? ». Puis ajoute : « Vous allez pouvoir passer de spectateur à acteur. Nous allons rejouer la scène et celui/celle qui aura une idée pour faire changer l'histoire lève la main de suite, explique son idée et prend ainsi la place de la maman ou de Bastien pour la mettre en scène.

L'histoire est relancée, s'arrête quand un spect'acteur lève la main et prend la place de l'acteur pour vivre son idée.

Après la scène, Le « joker » demande les ressentis de chaque acteur (demandant surtout celui/celle resté-e en place si son ressenti a changé et comment), quels sont ses besoins satisfaits, insatisfaits...

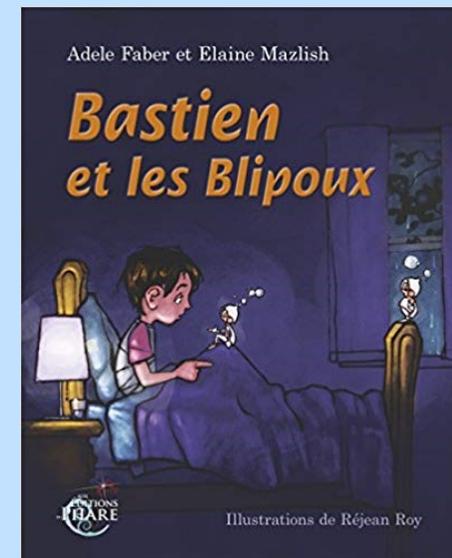
Puis le théâtre-forum se poursuit pour faire évoluer chaque moment mal ressenti jusqu'à ce que Bastien et sa maman soient totalement en joie, nourris chacun dans leurs besoins.

De nombreuses variantes peuvent être mises en scène grâce à toutes les idées qui émergent, pour permettre au conflit de départ (désaccord entre la mère et son fils) de trouver une solution satisfaisante pour chacun.

POUR TOUS : vivre des moments de théâtre-forum de plus en plus constructifs en diversité de conflit permettant de sortir de la violence, du langage chacal pour oser regarder l'autre non plus comme un ennemi potentiel mais comme un partenaire possible, d'apprendre chacun de l'autre, des autres, développer son empathie, sa capacité de communiquer de manière authentique et bienveillante.

Vous pourrez de la même façon expérimenter d'autres histoires ou/et des idées de conflit données par les enfants, adolescents, jeunes qui peuvent être totalement fictifs ou vécus.

Un conflit ayant mal tourné dans la cour de récréation peut être mis en scène à la demande des protagonistes, **SANS JUGEMENT AUCUN** : les autres pouvant ainsi donner de belles idées à leurs camarades. Aux protagonistes de choisir ensuite, tranquillement, avec recul, d'abord en pensant seul puis tous les deux ensemble ou avec un médiateur si besoin.



Bibliographie

- *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Marshall Rosenberg, Ed. la Découverte, 2005
- *Pour réguler nos conflits : la non-violence*, MAN-IFMAN, Ed. Chronique Sociale, 2018
- *Le théâtre-forum, apprendre à réguler les conflits*, Guillaume Tixier, Ed. Chronique Sociale, 2010
- *Ni hérisson ni paillason, plus jamais peur des conflits*, Jean-François Thiriet, Ed. Gereso, 2018 (3ème édition)
- *Savoir gérer les violences du quotidien*, Edith Tartar Goddet, Ed. Retz, 2002
- *L'écoute, attitudes et techniques*, Jean Artaud, Ed. Chronique Sociale, 2011
- *Classes difficiles : des outils pour prévenir et gérer les perturbations scolaires*, Jean-François Blin et Claire Gallais, Ed. Delagrave, 2001
- *Contre violence et mal-être, la médiation par les élèves*, Babeth Diaz et Brigitte Liatard, Ed. Nathan, 1998 (*non réédité, téléchargeable sur le net*)
- *Pédagogie des rencontres et des conflits transculturels*, Hervé Ott et Karl-Heinz Bittl, Ed. Chronique sociale, 2014
- *Transformation de conflit*, de Karine Gatelier, Claske Dijkema et Herrick Mouafo, Ed. Charles Léopold Mayer, 2017
- *Négocier, ça s'apprend tôt !*, Elizabeth Crary, Ed. Université de Paix, 1997
- *La communication nonviolente au quotidien*, Marshall Rosenberg, Ed. Jouvence, 2017
- *La boîte à outils de la gestion des conflits*, Jacques Salzer et Arnaud Stimec, Ed. Dunod, 2016
- *Les 5 clés pour gérer les conflits au travail*, Alex Fébo, Ed. Dunod, 2015
- *50 exercices pour résoudre les conflits sans violence*, Christophe Carré, Ed. Eyrolles, 2015
- *100 questions-réponses pour éduquer à la non-violence, Coordination pour une éducation à la non-violence et à la paix*, Ed. Chronique Sociale, 2011
- *Sept graines de lumière dans le cœur des guerriers, une initiation à l'art de dénouer les conflits*, Pierre Pellissier, Ed. Eyrolles, 2018
- *Le conseil de coopération, Un outil pédagogique pour l'organisation de la vie de classe et la gestion des conflits*, Danielle Jasmin, Ed. Chenelière, 2004
- *Petit cahier d'exercices de gestion des conflits*, Jean Augagneur et Patrick Ras, Ed. Jouvence, 2015
- *Graines de médiateurs 2 accompagner les enfants dans l'apprentissage de la gestion positive des conflits, guide pratique*, Université de Paix et Fondation Berheim, Ed. Chronique Sociale
- *Ce que la non-violence peut attendre des neurosciences*. ANV, magazine Alternative Non-Violente Juin 2018 n°187



Sitographie

- Le conflit : opportunités et risques, origine et sens du mot selon Marc Thomas : http://competences-relationnelles.com/IMG/pdf/Opportunités_et_risques_du_conflit.pdf
- Bonnes pratiques de résolution non-violente de conflits en milieu scolaire, quelques exemples (dossier de l'Unesco) : <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001266/126679f.pdf>

Lien vers les associations, mouvements, qui invitent à agir en régulation du conflit :

- **Génération Médiateurs** : <http://www.gemediat.org/>
- **MAN, Mouvement pour une Alternative Non violente** : <https://nonviolence.fr/>
- **ACNV, Association Communication NonViolente** : <http://nvc-europe.org/SPIP/Presentation-de-l-ACNV-Association>
- **IECCC, Institut Européen Conflits Cultures Coopérations** : <http://www.ieccc.org/>
- **OCCE, Office Central de la Coopération à l'école** : <http://www2.occe.coop/rubrique/nos-valeurs> et <http://www.cahiers-pedagogiques.com/La-pedagogie-cooperative%E2%80%89oui-si-Ou-le-point-de-vue-d-un-didacticien>

Vidéos

- un atelier qui permet aux enfants d'apprendre à se connaître, exprimer leurs émotions de manière créative, écouter profondément et transformer les conflits, www.aikivision.org : <https://www.youtube.com/watch?v=6kxP0cX44Qw&feature=youtu.be>
- résoudre un conflit entre enfants en 5 mn avec les émoticartes : <https://www.youtube.com/watch?v=hG4aial2RU4&feature=youtu.be>
- comment éviter les conflits et malentendus : <https://www.youtube.com/watch?v=aPOVWFxSIHo>
- les 5 attitudes face au conflit : <https://www.youtube.com/watch?v=ZbgYgj5xads>



BILAN à envoyer en courriel à la COORDINATION afin de répondre au plus près de vos attentes et besoins. Pas d'obligation de répondre à toutes les questions ... Ceci est indicatif ! ;0)

Petit BILAN, pour l'enseignante :

1. Quelles activités, ai-je mis en place avec ma classe, à partir des propositions de ce livret ?
2. Qu'est-ce qui a le plus enchanté les enfants ?
3. Ai-je constaté de façon palpable une évolution dans le climat de classe : entente, qualité de relation, d'écoute autonomie dans la résolution des conflits ? ...

Petit BILAN, pour les enfants à proposer individuellement, ou en petits groupes d'échange de 3-4 :

1. Quelles activités ai-je aimées ?
2. Que m'ont-elles apporté ?
3. Cela m'a-t-il apaisé ?
4. Ai-je changé ? Sur quels points ?
5. Suis-je plus capable d'accepter chacun avec ses différences ?
6. Ai-je plus osé prendre la parole, dire les choses, proposer des idées lors des activités ?
7. Est-ce que je m'adresse à l'autre avec plus de calme ?
8. Ai-je développé mes capacités à observer, écouter ?
9. Suis-je devenu plus créatif dans ma manière de résoudre mes conflits ?
10. Quelles difficultés ai-je rencontrées pour y arriver ?
11. Quels ont été, ou quelles sont encore aujourd'hui, mes « freins », mes difficultés ?...

**Merci de transmettre vos réponses à : COORDINATION pour une
Education à la Non-Violence et à la Paix : secretariat@education-nvp.org**

