

La Lettre

Eduquer à la non-violence et à la paix

REVUE TRIMESTRIELLE À DESTINATION DES ENSEIGNANTS ET DES ÉDUCATEURS - JANVIER 2019 / N°41



Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

Télécharger La Lettre ou s'abonner

www.education-nvp.org/la-lettre

N°41

OSER ABORDER LE CONFLIT ?



?



EDITORIAL.....	2
Communiqué de la Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix de décembre 2018.....	3
nos Vœux 2019 et notre Vécu 2018	4-5

Analyse de fond :

Daniel Favre, Le glissement de l'agressivité vers la violence ...et réciproquement.....	5-7
Annie Déan, le conflit, une formidable opportunité de croissance.....	8-10

Témoignages

Marie-Agnès Artaud, S'aider de la thérapie sociale pour lutter contre les violences en milieu scolaire.....	13-14
---	-------

Fiches pédagogiques

Annie Ghiloni, Différencier le conflit de sa résolution	11-12
Anne Férot-Vercoutère, l'iceberg de la colère avec Stop Feel Go.....	15
MAN Nancy, Comment sortir de la logique de violence.....	16-17
Nathalie Burgues-Gensel, Brain-Gym, des mouvements pour nous détendre et muscler nos capacités.....	18-19
Ressources.....	20-21



et



sont les 2 idéogrammes chinois du mot Conflit

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

148 rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris - Tél : 01 46 33 41 56

Courriel : secretariat@education-nvp.org – Site : www.education-nvp.org

ÉDITORIAL

Par le comité de rédaction de la Lettre

Thème de l'année 2018:
« LE CONFLIT ».

•

La PROCHAINE LETTRE,
NUMÉRO 42
parlera

des moyens et des « outils »
pour résoudre un conflit.

•

APPEL À CONTRIBUTIONS

Enseignants, éducateurs qui avez mis en place dans votre classe, votre groupe, un projet, des outils pour gérer les conflits de manière non violente, bienveillante, vos témoignages et vos fiches pédagogiques peuvent être partagés. Prenez contact avec nous. Envoyez-nous une proposition d'article.

•

LA QUINZAINE 2018

Notre livret pédagogique est toujours téléchargeable sur notre site pour vous permettre de le vivre si votre projet 2018 est ou a besoin d'être l'approche et la résolution du conflit.

COURRIER
DES LECTEURS

Vous pouvez nous faire part de vos commentaires sur ce numéro de La Lettre et de vos envies pour les prochains numéros.

•

CONTACT :

lalettre@education-nvp.org

En 2014, avec le centenaire 14/18, nous nous sommes lancés dans 5 années d'aventure

« Je déclare la paix ».

Chaque année, nous avons proposé un défi pour prendre le chemin de la paix et garder le cap « penser la paix autrement que comme l'absence de conflit ou de guerre » en faisant chaque fois des petits pas supplémentaires et différents : en faisant leurs vœux, la 1ère année, les enfants, ados, adultes, se sont aperçus de ce qu'il leur manquait pour les réussir. Aussi, grâce à ce bilan, nous avons organisé chaque année un nouveau défi en vue d'apprendre à prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de l'autre: sortir de l'intolérance si besoin, développer son empathie, son estime de soi, accueillir et prendre en compte ses émotions.

Cette année est la 5^{ème} étape: vu nos petits pas, nous avons choisi d'entrer dans la gestion du conflit.

Bien sûr, ce thème est loin d'être nouveau... Force est de constater qu'il s'invite depuis la nuit des temps dans chaque quotidien d'humain. Et reste naturellement une interrogation pour les associations qui souhaitent contribuer à une culture de paix.

D'ailleurs, la Coordination a déjà consacré plusieurs de ses forums et de ses Lettres à ce sujet, la première il y a 13 ans : la Lettre n°2 de février 2006.

Ce thème est aujourd'hui une évidence, une nécessité; à la fois au-delà de notre logique interne et plus que jamais au cœur de l'actualité; que ce soit dans les établissements scolaires comme sur le plan social; même à titre universel...

Pourquoi le conflit est-il souvent associé à expériences négatives, danger, menace ?

En général, le conflit fait peur, éveille un sentiment d'impuissance, fait parfois ou souvent déborder nos émotions.

Mais est-il pour autant nécessairement négatif ? Pas si sûr... Oui, il éveille notre agressivité, peut nous pousser à être violent...

... toutefois n'existe-t-il pas un autre chemin possible?

C'est ce que nous vous proposons dans cette Lettre n°41 : se poser la question

« Oser aborder le conflit ? »

pour pouvoir trouver notre capacité d'agir. Chaque article invite à « ouvrir une porte »:

-**Daniel Favre** invite à comprendre le lien entre agressivité et violence, comment changer de réaction.

-**Annie Déan** invite à oser aborder le conflit comme une opportunité pour mieux vivre avec les autres.

-**Marie-Agnès Artaud** témoigne de ses découvertes grâce à sa formation en Thérapie Sociale.

-**Annie Ghiloni**, le MAN Nancy, **Anne Ferot-Vercontère** et **Nathalie Burgues-Gensel** vous offrent déjà des premiers outils pour oser vous lancer, aborder le sujet avec vos élèves, groupes d'enfants, adolescents ou adultes.

Un cheminement qui se poursuivra avec la prochaine, la Lettre 42, axée sur des pistes diverses et concrètes pour réguler le conflit.

Chacun a sa propre vision du conflit ; certains ne le voient pas d'ailleurs, pensent qu'il n'existe pas ou disparaît lorsqu'ils le fuient ; pourtant, les solutions sont multiples.

Pour que le conflit soit source d'opportunité, tous nos contributeurs-trices de cette Lettre partagent un même constat : l'écoute de l'autre et de soi-même ainsi que la prise en compte de nos besoins individuels et collectifs sont deux étapes indispensables pour sortir de la violence et du sentiment d'impuissance.

Prenons bien soin de nous comme nous de notre Coordination en 2019 !





Notre communiqué du 14 décembre 2018

Pour une interdiction explicite des punitions corporelles

Le 29 novembre, l'Assemblée nationale a adopté en première lecture et à une large majorité la proposition de loi déposée par Maud Petit. Ce texte vise, d'après son titre et son exposé des motifs, à abolir les « violences éducatives ordinaires ». Il prévoit, en son article premier, d'ajouter à l'article 371-1 du Code civil que l'autorité parentale « s'exerce sans violences physiques ou psychologiques ». Le débat a été l'occasion pour Mme Agnès Buzyn, ministre de la Santé, et la majorité des groupes politiques d'affirmer que l'éducation doit être sans violence ou non-violente.

La Coordination se réjouit de ces prises de position qui confirment celles exprimées lors du débat de décembre 2016 lors du vote de la loi Égalité et citoyenneté. Mais la Coordination regrette que, comme cette même loi Égalité et citoyenneté, ce nouveau texte n'atteigne pas le but qu'il s'est fixé faute de mentionner explicitement les punitions ou châtiments corporels alors que le texte adopté en commission le comportait. Comme nous l'avions déjà dit en 2016, la seule mention des violences physiques et psychologiques n'ajoute rien à la loi française et n'abolit pas les punitions ou châtiments corporels.

En effet, le Code pénal prévoit déjà la condamnation d'auteur des violences contre les enfants (art. 222-13) et, par ailleurs, la jurisprudence considère, depuis des années, que les châtiments corporels ne sont pas des violences du fait que les parents ont un droit de correction qui inclut le droit d'infliger des punitions ou châtiments corporels (claques, fessées et autres).

Le texte voté vise par ailleurs dans son titre les « violences éducatives ordinaires », concept qui n'a pas de réalité juridique et qui a l'inconvénient majeur de laisser entendre qu'il pourrait exister des violences éducatives alors que la violence n'est jamais éducative.

Comme l'a confirmé l'association Global Initiative to End All Corporal Punishment of Children, ce texte de loi n'abolit donc pas les châtiments corporels faute de les mentionner explicitement et ne permettra donc pas, en l'état, à la France de devenir le 55^e État abolitionniste en la matière.

Nous demandons donc instamment au gouvernement et au parlement d'amender au plus vite ce texte pour y inclure l'interdiction explicite des punitions et châtiments corporels et de toute pratique humiliante dans l'éducation familiale pour enfin en protéger efficacement les enfants vivant en France. Nous demandons aussi que le gouvernement, parallèlement à l'adoption d'un texte ainsi amendé, s'engage à lancer un plan national d'aide à la parentalité car nous pensons qu'une telle loi ne peut prendre vie dans la société que si chaque parent reçoit le soutien qui lui est nécessaire pour changer son mode éducatif.

Le 13 décembre 2018





La Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix vous présente ses meilleurs vœux pour 2019 !

En 2018, nous avons à nouveau vécu

le **Projet européen EduCAté**

Growing the Movement,
Bozar et Parlement européen,
le 24 mai c'était à Bruxelles



avec de belles réunions, rencontres et débats,
apports d'outils les uns aux autres et démarches

Cette année, pour notre 5ème étape,
nous avons choisi pour thème « **LE CONFLIT** »



**Tout a commencé avec nos Journées d'été
du 20 au 25 août à St Antoine l'Abbaye :**
Conférence, ateliers divers, partage d'idées,
Nous vous en dirons plus dans notre Lettre 42



Pour la Quinzaine 2018 de la non-violence et de la paix du 21 septembre au 2 octobre, nous avons créé un livret pédagogique avec
 une présentation des regards et attitudes face au conflit,
 une démarche par niveau,
 des fiches pédagogiques ciblées,
des top-outils, symboles/métaphores pour aider à l'approche.

Vous pouvez toujours le télécharger en suivant ce lien: <http://education-nvp.org/livret-pedagogique-de-la-quinzaine-2018/>



Et, le 17 novembre, ce fut notre 16ème Forum « Eduquer à la non-violence »

La matinée était consacrée au **conflit interpersonnel**: conférence d'Annie Déan suivie de 6 ateliers animés par des membres de nos associations membres.

et l'après-midi au **conflit intrapersonnel**: conférence d'Edith Tartar Goddet suivie elle aussi de 6 ateliers animés par des membres de nos associations membres.



Analyse de fond

Le glissement de l'agressivité vers la violence...

... et réciproquement



Souvent confondus ces deux termes recouvrent des modes de fonctionnement issus de motivations différentes.

Si l'objectif éducatif est de réduire et de prévenir la violence alors il paraît judicieux de distinguer ce qui relève d'une pulsion de vie et d'un comportement addictif.

Programmés dans l'hypothalamus des mammifères sous forme de centre excitateur et de centre inhibiteur (comme le comportement alimentaire avec un centre de l'appétit et un centre de la satiété), les comportements agressifs peuvent être stimulés ou inhibés de différentes façons.

On peut artificiellement séparer la perception d'un danger externe réel par exemple un serpent à sonnettes très proche de nous, et des bruits dans la maison la nuit lors d'une panne d'électricité. Dans les deux cas, on peut devenir agressif et, armé d'un couteau, faire face à ce qui peut attenter à notre vie : un porteur de crochets venimeux ou bien une construction mentale *ex nihilo* nourrie par les films d'horreur. On remarquera que la réponse aggressive peut être très différente selon que notre métier consiste à recueillir le venin des crotales pour le vendre aux laboratoires pharmaceutiques ou si, suite à une éducation adéquate ou à une formation pertinente, nous avons pris l'habitude de prendre en compte l'impact déformant (minorant, majorant, rationalisant selon les cas) de nos divers ressentis sur notre pensée. Une formation que l'École pourrait ou devrait proposer aux élèves dès le plus jeune âge afin d'atteindre cet objectif républicain : la formation de la personne et du citoyen (Décret du 15 mars 2015¹).

L'agressivité en effet constitue notre 4^{ème} pulsion de vie, avec les pulsions alimentaire, dipsyque (hydratation) et sexuelle, ensemble elles nous maintiennent en vie et nous permettent de nous reproduire.

La finalité biologique de l'agressivité réside dans la recherche et le maintien de notre sécurité. Lorsque celle-ci est remise en question dans un domaine particulier, le ressenti est identique : la colère.

Et cela dans tous les cas, que ce soit sur le plan physique quand nous ou nos proches sont malmenés, sur le plan psychologique quand on se sent manipulé, traité comme un pion, ou encore sur le plan territorial quand notre territoire matériel (le sac à main, la voiture, la maison, les frontières...) ou symbolique si notre domaine d'expertise est menacé. Au sein de ces ressentis colériques vont exister bien sûr des intensités et des nuances différentes selon les situations et les personnes.

Au cours de nos recherches sur la violence chez les jeunes, nous avons pu constater que 60% des jeunes « désignés comme violents en France et au Canada » avaient un score d'agressivité mesuré par le test d'Achenbach² situé au delà de 95 sur une échelle dont la maximum est à 100. Cela les rend évidemment inquiétants pour leur entourage mais qu'est-ce que cela nous donne comme information sur leur sentiment de sécurité si l'agressivité chez eux est autant exacerbée ?

Se sentent-ils en sécurité ou ce qu'ils vivent ne s'apparente-il pas à une énorme insécurité ? Cette mesure de l'agressivité devient donc une mesure de l'insécurité qui est très fortement corrélée avec le score très élevé d'anxiété-dépression que nous avons pu relever avec une autre échelle du test d'Achenbach ($r = 0,56$, $p < 0,001$) Favre (2013).

Le sentiment d'insécurité (colère - peur - anxiété) va être entretenu et amplifié par un autre élément rencontré chez ces jeunes qui correspond à un mode de fonctionnement cognitif qui se révèle davantage dogmatique que chez les autres jeunes « désignés comme non-violents ». Le fonctionnement dogmatique aggrave en effet le ressenti d'insécurité dans la mesure où nos émotions sont dans ce cas « projetées » sur le monde extérieur. Cela se passe comme dans l'exemple vu plus haut où la panne de lumière va faire interpréter tout bruit réel comme une menace issue de nos « films intérieurs », alors qu'objectivement le danger ne s'est pas accru dans la maison.

¹ Circulaire n° 97-123 de mai 1997, le domaine n°3 du « Socle commun de connaissances, de compétences et de culture » du 31 mars 2015 : « la formation de la personne et du citoyen » ...

² ACHENBACH T.M. (1991) L'inventaire du comportement de l'enfant. Child Behavior Checklist. Manual for the teacher's report form and profile. Burlington, VT : University of Vermont, Department of Psychiatry.



Dans le cas de ces jeunes, il en résulte un sentiment d'impuissance et de déresponsabilisation associé au fait que chacun ressent : « je n'y suis pour rien dans ce qui m'arrive, c'est la faute aux autres, au monde extérieur ! ». La personne dans ce cas n'a pas conscience que c'est elle-même qui entretient par ses pensées dogmatiques ses ressentis d'insécurité.

Ce changement de regard sur l'agressivité produit par ces résultats peut permettre de comprendre que ces jeunes vivant dans un environnement pour eux menaçant vont avoir une agressivité exacerbée et contribuer à rendre leur environnement menaçant. D'ailleurs ils l'expriment : « je n'ai fait que me défendre, ... c'est l'autre qui m'a provoqué, insulté, manqué de respect, etc ! ».

Pour un certain nombre d'entre eux une expérience nouvelle va se produire, ils réalisent que suite à la manifestation de leur comportement agressif, l'autre ou les autres vont avoir peur, ou manifester un inconfort ou de l'impuissance. Interrogés sur leurs ressentis lors de cette prise de conscience, ils vont répondre qu'ils trouvent cela très agréable, car ainsi ils se sentent forts et puissants sur le monde extérieur. Une bascule va s'opérer, ce que nous avons interprété comme un changement de système de motivation dominant. L'agressivité utilisée comme tentative pour retrouver de la sécurité (motivation de sécurisation) va faire place à la violence (motivation d'addiction) : au besoin acquis conscient ou non de faire peur de rendre les autres faibles, inconfortables et impuissants pour se sentir eux-mêmes forts, confortables et puissants sur le monde extérieur. Mais ne nous trompons pas, ce n'est pas un attrait subi pour le Mal qui les habite, comme le dit l'un d'entre eux : « Au début ce n'est pas terrible, c'est un peu comme la cigarette mais après on ne peut plus s'en passer ! ». Ces jeunes (moins de 10%) des jeunes désignés comme violents auraient pu rencontrer l'alcool, des drogues ou des comportements à risque, bref des substances ou des comportements qui pourraient leur servir d'« anxiolytiques » et ainsi corriger ce taux d'anxiété élevé que le personnel médical scolaire ne soupçonnait pas ou peu jusqu'à l'heure actuelle.

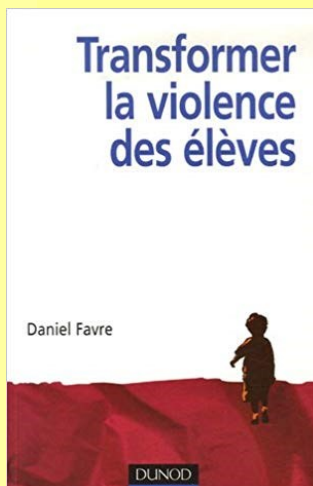
La violence va se développer chez un individu si justement elle diminue l'anxiété de fond en fournissant une « illusion de puissance » à celui chez qui l'environnement et le fonctionnement personnel se combinent pour l'amener à se sentir peu important, comme un objet que les autres peuvent manipuler à souhait. Avec la violence, il devient une source de

préoccupation, d'inquiétude, bref il se met à compter pour les autres.

La suite de nos recherches a permis de montrer que le phénomène était réversible quand on pouvait proposer à ces jeunes une plus grande acceptation de leur personne, un cadre légitime et acceptable pour l'expression de leur agressivité, et les moyens d'investir un troisième système de motivation : la motivation d'innovation à travers la réussite des apprentissages. Les ateliers de communication ont en effet permis à ces jeunes, souvent coupés de leurs émotions, de prendre conscience de leurs différents ressentis³ et de pouvoir s'autoréguler. L'affirmation de soi passant par l'affaiblissement des autres a pu être remplacée par une « affirmation de soi non violente » utilisant le langage et son effet auto-régulateur des comportements. L'expression de leurs ressentis a pour but de confronter l'autre ou les autres avec l'effet qu'a eu sur eux leurs comportements et ainsi de s'autoriser à exister comme un sujet debout avec des émotions. Quand ils y arrivent après un apprentissage demandant parfois plusieurs séances d'atelier, ces jeunes vivent un changement de système de motivation : la motivation d'addiction va être remplacée par la motivation de sécurisation et par la motivation d'innovation. L'affirmation de soi non violente permet en effet de se sentir puissant donc en sécurité, non parce que « je » fais peur aux autres mais parce que « je » m'autorise à exister tout entier que cela plaise ou déplaise aux autres. L'agressivité présente ici au service de la vie reçoit donc un cadre socialement acceptable pour se manifester. Et, enfin, parce que cela a demandé un effort, un apprentissage et que cela ouvre à des relations transformatives avec ceux qui sont confrontés et qui auront envie d'exprimer leurs ressentis à leur tour. L'affirmation de soi non violente permet d'avoir du plaisir en motivation d'innovation. Il s'agit donc bien d'une transformation possible de la violence.

Daniel Favre,

**Professeur en sciences de l'éducation
à l'Université de Montpellier**



Pour aller plus loin et comprendre la dynamique des trois systèmes de motivations:

cf. « *Transformer la violence des élèves, Cerveau, Motivations et Apprentissage* » Dunod, 2013

³Appelé également « Message Je » ou « Messages clairs » selon les auteurs disciples de C. Rogers.

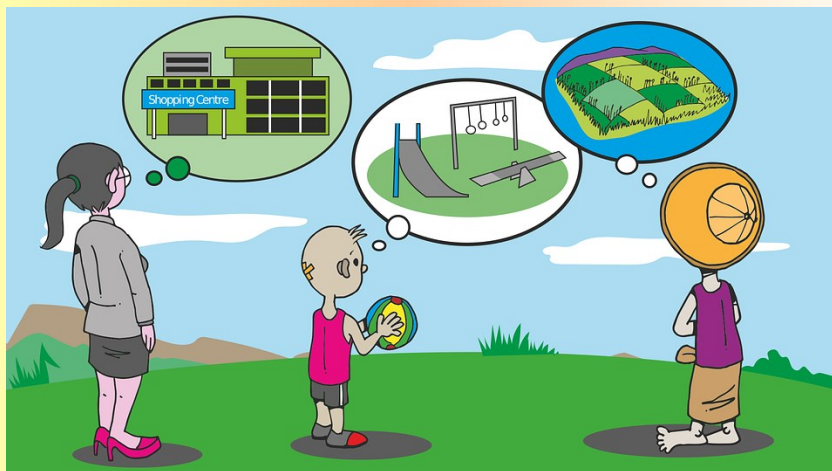


Analyse de fond

Le conflit, une formidable opportunité de croissance

Nous sommes tous des êtres de relation et d'attachement. Nous avons aussi besoin de nous réaliser et cherchons à être heureux. Vivre avec les autres est vital, car cela nous permet de satisfaire des besoins fondamentaux comme être aimé, reconnu, libre, en sécurité, considéré, créatif.... Chaque rencontre nous affecte, nous touche. Si nos besoins sont satisfaits nous nous sentons bien, sereins, apaisés, joyeux. Au contraire, un malaise, voire une souffrance peuvent nous envahir. Selon notre degré de sécurité affective, des émotions différentes surgiront, indépendamment de notre volonté. Elles cherchent à nous informer, nous alerter, nous préparer. Nous avons souvent des difficultés à écouter ces fidèles alliées. Alors nous « réagissons » sans prendre toutes les informations qui seraient utiles pour notre bien-être, sans oublier celui du protagoniste.

Les humains ont des désirs, des goûts, des cultures, des valeurs, des priorités différentes, qui peuvent entrer en contradiction les uns avec les autres, voire s'entrechoquer. Nous pouvons aussi entrer en rivalité mimétique pour un même objet de désir. Une vie sans conflit n'existe pas. Généralement c'est signe de tension, de mal être, d'éloignement de l'autre, d'incompréhension, de souffrance, voire de violence. Pourtant si nous savions accueillir et être attentif à ces signaux, corporels, nous pourrions identifier les besoins fondamentaux à satisfaire, qu'ils soient d'ordre relationnel ou pratique c'est à dire atteindre l'objectif que l'on s'est fixé. Chacun dans son histoire a appris à privilégier une façon de faire face au conflit. Cela pourra varier selon qu'il s'agit de relations contraintes (travail, voisinage..) ou affectives, (proches, amis, famille). Le stress, la fatigue, le repos, la sérénité influent sur l'appréhension de ce qui se joue.



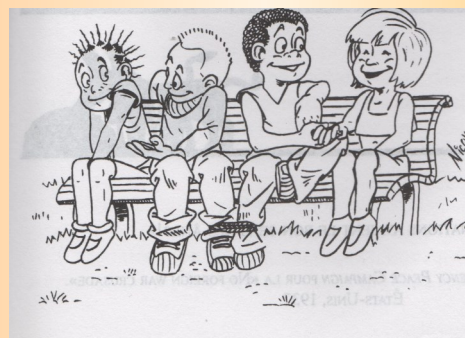
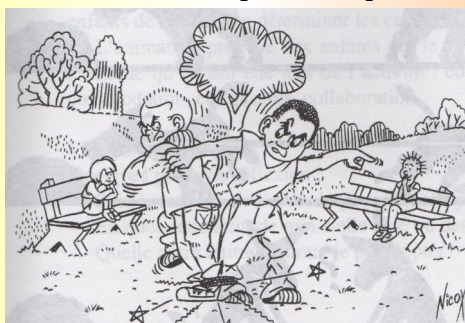
Si nous aimons gagner, avoir raison la **compétition** sera préférée. Gagner est prioritaire. La relation n'est pas prise en compte. Oser est une vraie qualité, et c'est excitant. Mais qui dit gagnant, dit aussi perdant. Vouloir avoir raison, imposer sa solution, prive de l'apport des autres, de la créativité, et surtout, peut vite devenir un système de domination qui ne tient que de soi. Les autres doivent se soumettre, changer ou disparaître. Ce choix peut être signe d'une faible estime de soi, que l'on cherche à compenser par la gratification du regard admirateur des autres pour le gagnant. En réalité, les besoins d'estime et de reconnaissance sont relationnels. Cela peut devenir une impasse, dans la surenchère. Comme ces enfants qui s'effondrent s'ils ne sont pas têtes de classe par peur de décevoir, donc de ne pas être aimés. Ou ces hommes (ou femmes) qui se croient au dessus des autres, et parfois du coup, au dessus des lois... L'altérité et l'empathie sont absents.



A l'opposé, **l'accommodement** est certes signe de souplesse, d'adaptation. Indispensables à la vie sociale. L'autre a plus d'importance que soi. Il décide et nous obtempérons. Être conciliant quand l'enjeu n'est pas important permet la tranquillité. A condition que ce ne soit pas toujours le même qui s'accommode, à condition aussi que s'accommoder ne devienne pas soumission, et renoncement à ses propres besoins. S'accommoder peut laisser croire que le conflit est résolu, alors qu'il est juste repoussé. La peur de perdre l'amour, le soutien, l'estime de l'autre mène au déni de soi, à l'impossibilité de s'affirmer et de combler ses besoins. C'est l'illusion qu'en étant « gentil » on sera plus aimé.

Certains laissent tout tomber : la relation et le résultat escompté. Il peut être judicieux de démissionner, s'en aller après avoir tenté en vain d'être entendus et respectés. Éviter le conflit peut s'avérer bien utile si le rapport de forces est vraiment trop inégal, afin de se protéger. **L'évitement** peut permettre de prendre des forces, éclairer ses choix, pour ensuite faire face. Cela peut aussi signer les priorités afin de ne pas perdre son temps dans l'anodin. Mais si c'est signe que l'on ne se laisse pas toucher par le différend, que à la fois on laisse tomber l'autre avec sa question, et qu'on laisse tomber ses projets, il y a risque d'isolement. Pour les autres cela ressemble à du désintérêt, à de l'absence, de l'inexistence. L'évitement parle alors d'une très grande souffrance, chez des personnes qui ont du mal à savoir qui elles sont, ce qu'elles souhaitent et qui s'abandonnent elles-mêmes.

Tenir à ses projets et tenir à l'autre peut amener à faire des **compromis**. Le rapport de forces est équilibré, chacun lâche un peu. Ce renoncement n'étant pas trop important afin que la partie soit équitable. Cet effort mutuellement consenti garantit l'avenir. Mais il y a risque de marchandage, voire de chantage. La compromission est un expédient par lequel l'un s'abaisse, en acceptant de se faire complice d'une chose avec laquelle il est en désaccord, car il en retire des avantages. Parfois c'est un tiers qui impose le compromis. Pour autant, chacun reste « chez lui », ce qui diminue la chance d'être créatif, innovant et d'approfondir la relation. La confiance et l'estime de soi nécessaires à une véritable coopération ne sont pas suffisantes, pour lâcher « son truc » et inventer du neuf. Il y a confusion entre désir et besoin. Le désir n'étant qu'une des solutions possibles pour satisfaire son besoin.



La **coopération** suppose une solution gagnant-gagnant sans renoncement ni sacrifice. Chacun se sent considéré et entendu. Des conditions doivent être réunies pour cela : un bon équilibre du rapport de forces, un cadre clair et connu, la conscience de ses limites et de ce qui n'est pas négociable à ses yeux. Plus difficile à mettre en œuvre, elle demande du temps, de l'investissement, et nourrit l'énergie et la créativité. La peur peut être là ; mais elle est accueillie, et c'est en conscience de son vécu qu'on se présente à l'autre et qu'on peut l'écouter en profondeur. Le conflit devient force et moteur de transformation et d'approfondissement relationnel. Chacun peut découvrir des compétences, qualités qu'il s'ignorait et découvrir l'autre d'un œil neuf et ouvert.

Un conflit résolu laisse apaisé. La vision de l'autre est transformée, la confiance restaurée, voire solidifiée et la relation approfondie. Notre corps saura nous dire si c'est le cas.



Ce sont donc nos émotions qui nous dirigent dans un sens ou un autre. Les diverses stratégies, si elles sont récurrentes parlent de nos peurs profondes, et tout particulièrement celle de ne pas exister aux yeux de l'autre, de n'être pas accueilli, accepté comme nous sommes, sans jugement, de n'être pas aimé pour nous même mais pour ce que nous faisons, actons, disons, prouvons. Pour ne pas entendre ces peurs, nous « réagissons » instantanément, avec souvent le résultat inverse de ce que nous voudrions. Ce qui nous laisse déçu, amer, triste, ou en colère.

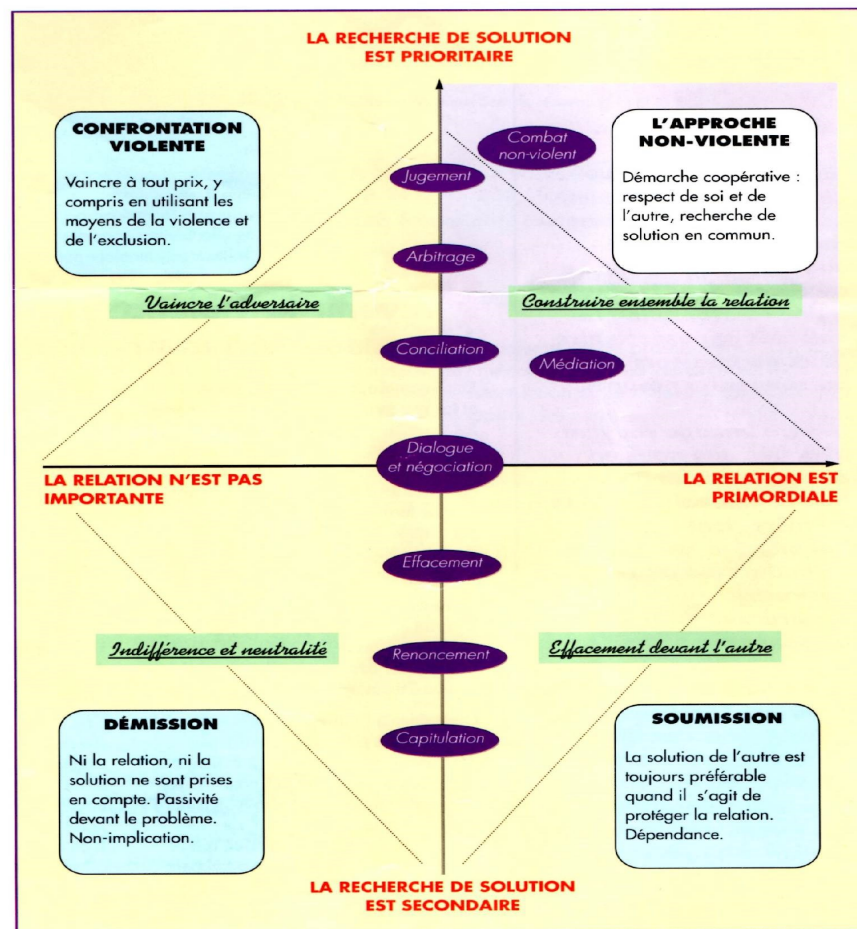
Accueillir nos émotions, c'est déjà nous accueillir, nous prendre en compte avec respect et bienveillance. Nous faisons toujours ce que nous pouvons ! Cela s'apprend, toute la vie. Aller vers l'autre en étant unifié, conscient est un vrai chemin de libération et de découverte. Chaque fois que nous osons aller avec nos peurs, authentiquement, nous pouvons être surpris de voir que l'autre devient plus réceptif. Le chemin de transformation passe par là : être vrai. Notre authenticité réveille celle de notre protagoniste. Car les émotions entrent en résonance.

Au contraire, nous couper de cette réalité intérieure brouille le message puisque le discours et l'énergie interne ne sont pas raccord. En nous censurant émotionnellement nous nous privons de deux choses essentielles : entendre les besoins à satisfaire, et perdre nos repères personnels. En effet, entrer en compétition, se soumettre, fuir... nous laisse à la merci de l'autre, c'est lui qui a le pouvoir sur notre vie. Si nous nous écoutons en profondeur, nous retrouvons notre solidité, nous reconstruisons des bases solides pour faire nos choix. La responsabilité et la liberté sont au rendez vous. L'accroissement de notre sécurité intérieure fait grandir notre capacité d'empathie, sans risque de se perdre.

Alors, oui le conflit peut faire peur, il est pourtant la plus grande opportunité qui soit pour faire connaissance avec nous-même, et nous faire ad-venir dans notre singularité et toute notre richesse, parmi les humains.

Annie Déan,

Formatrice MAN Vitré
et IFMAN Nord-Ouest



Différencier le conflit de sa résolution

Chacun a sa manière de voir ce qu'est un conflit : partager ensemble sur ce point permet ouverture d'esprit et échange sur la différence de regard de chacun sur ce concept.

A nous, intervenants, de mener une séance d'approche différemment selon l'âge.

Je mène cette activité auprès des 9/10 ans directement en appui sur deux affiches NVA à la fois : celles des 2 âges et « communiquer ça s'apprend tôt » (voir fiche pédagogique pages 30,31 et 32 du livret de la Quinzaine 2018 <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2018/08/Livret-p%C3%A9dagogique-Quinzaine-2018.pdf>).

Avec les adolescents, je la mène autrement, selon la fiche ci-dessous, une démarche qu'ils trouvent en général très parlante. Ils apprécient beaucoup cette approche, découvrent avec plaisir ce qu'est réellement un conflit et toutes ses résolutions possibles, car souvent pour la plupart enfermés dans la logique compétition, conflit = violence, quoique avec les personnes qu'ils aiment, ils utilisent parfois plusieurs autres résolutions sans en avoir conscience. Peu de synonymes sortent dans cette 1^{ère} étape : c'est ainsi que j'ai créé un jeu pour leur apporter de manière attractive (un moment de plaisir qu'ils aiment vivre).

En prolongement du brainstorming « trié » suivi du jeu, l'appui sur les 3 premières images de l'affiche des 2 âges leur est très parlante aussi, leur permet de visualiser le lien dans la relation : je me sers alors de l'outil « l'écharpe de Jacques Salomé »* en me servant de la mienne pour réelle visualisation symbolique.

Puis je leur propose de vivre la relation en direct de diverses manières en découvrant, expérimentant l'espace vital (je vous invite à trouver cette fiche pédagogique dans la Lettre 29).

Objectif

Regarder le conflit en réel, sortir du préjugé conflit = violence pour le voir en possible opportunité, réaliser qu'il peut faire l'objet de diverses résolutions, régulations possibles pour améliorer le « Vivre Ensemble »

1^{ère} étape : Brainstorming

Demander aux participants de donner tous les mots qui leur viennent à l'esprit quand il est dit conflit, mots qui définissent le mot « CONFLIT ».

Noter toutes leurs propositions sur un tableau en 2 colonnes différentes, sans leur donner l'explication de ce tri par nous, l'intervenant.

A la fin, leur demander pourquoi il y a 2 colonnes, laquelle des deux donne les définitions du mot conflit et que dit la 2^{ème}.

A vous de bien penser pour noter dans la bonne colonne : **conflit** est un fait, une situation de départ et **résolution** est une action/réaction à ce fait ; certains mots peuvent être au milieu car à la fois définition/synonyme et début de résolution.

2^{ème} étape : Jeu

Pour compléter leurs mots et éclaircir ce qui est encore flou chez certains, proposer ce **jeu**, à afficher à côté du tableau réalisé pour être visible de tous, sans la réponse (qui leur sera affichée ou dite dans un 2^{ème} temps)

Parmi tous ces mots **RETROUVEZ** les synonymes du mot **CONFLIT** :

Différend	Divergence	Choc
Opposition	Mésentente	
Désaccord	Dissension	Litige
Problème	Antagonisme	Tension

Réponse :

TOUS sont **SYNONYMES** du mot **CONFLIT** (conflits de besoins, conflits d'intérêts, conflits de valeurs). Selon la force, le mot change pour mieux l'exprimer.

Les mots des conflits armés ont été volontairement écartés car déjà à l'étape suivante, celle de résolution, avec choix de la violence.



3^{ème} étape : **Petit débat** sur ce qu'est un conflit, une résolution de conflit avec des exemples de vécus, actualités, etc... donnés par chacun:

- ♦ libre dans un 1^{er} temps;
- ♦ en appui sur les 3 premières images de l'affiche des 2 ânes dans un 2^{ème} temps pour bien visualiser un conflit possible, comprendre l'idée du lien entre les protagonistes, imaginer toutes les suites/résolutions possibles.

Retrouver la fiche pédagogique complète de ce moment pages 30 et 31 de notre livret pédagogique de la Quinzaine 2018 :

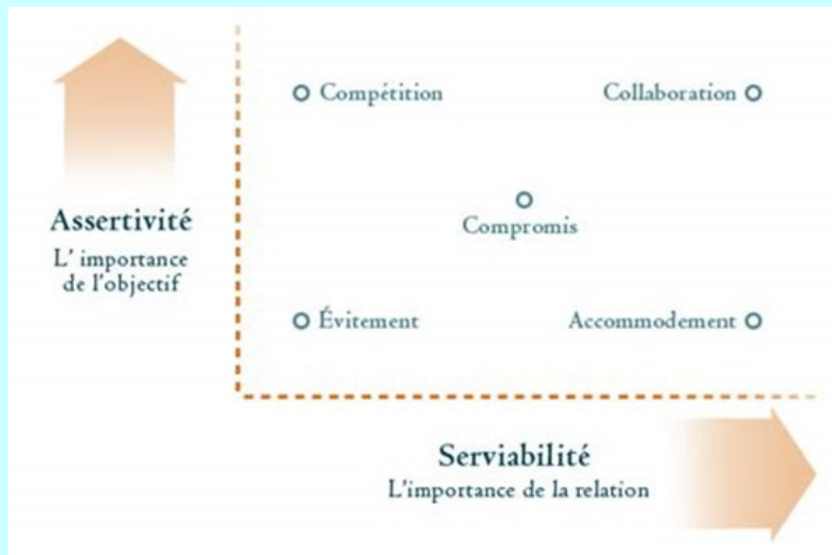
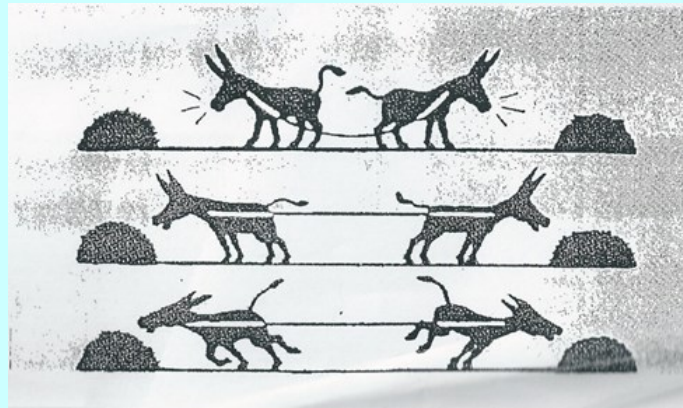
<http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2018/08/Livret-p%C3%A9dagogique-Quinzaine-2018.pdf>

Annie Ghiloni animatrice/formatrice MAN
et Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

*pour l'écharpe de Jacques Salomé :

http://www.j-salome.com/assets/relation_a_autre-09.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=AWlfkv3AIyQ>



Les cinq types de comportements adoptés lors d'un conflit

S'affirmer et se respecter



- La collaboration**
- La personne trouve une solution à son conflit qui sera acceptable pour chacun.
 - Le conflit est un problème à résoudre.
 - Ce n'est pas moi contre l'autre personne mais nous contre le problème.
 - Une bonne collaboration permet
 - 1) de décider de ses propres choix
 - 2) de respecter les choix des autres.
 - Il est sensible à ce qui se passe autour de lui et il peut voir différents points de vue.

Se laisser faire



- La soumission**
- La personne agit dans le but de ne pas décevoir, d'éviter le conflit et avant tout ce comportement tente de maintenir l'harmonie.
 - La personne est prête à céder aux besoins des autres même si elle est en désaccord.
 - Quand elle s'exprime c'est souvent timidement et ce comportement prédispose au retrait social.

Céder une partie



- Le compromis**
- La personne cède afin de satisfaire l'autre pour que celui-ci cesse ses comportements.
 - Ni l'un ni l'autre n'est pleinement satisfait.
 - N'est utile qu'à court terme.

Faire mal



- L'agression**
- La personne cherche à dominer l'autre.
 - Attaque les autres afin d'obtenir ce qu'elle veut.
 - Ne considère pas les droits et besoins des autres.
 - Gagner lui donne un sentiment de fierté tandis que perdre est un échec pour lui.

Partir



- L'évitement**
- La personne désire quitter la situation car elle craint la confrontation.
 - Elle s'affirme peu et elle ne coopère pas avec l'autre.
 - Ses besoins ne sont pas comblés et son comportement favorise le retrait.

Habili TED



S'aider de la Thérapie Sociale pour lutter contre les violences en milieu scolaire

Enseignant en primaire, je pratiquais la pédagogie Freinet ; la question de l'éducation bienveillante, coopérative, démocratique était au centre de mes préoccupations. Je me suis formée à la CNV, à diverses approches éducatives bienveillantes. Avec ma formation de 3 ans à la Thérapie Sociale¹, j'ai appris un nouveau métier, celui d'Intervenante en Thérapie Sociale TST*) : j'y ai vraiment trouvé des solutions efficaces aux problématiques de violences aussi bien au sein de l'école que dans ma vie personnelle.

Très vite, dans le courant de ma première année de formation, j'ai constaté que « ça bougeait » pour moi et autour de moi au niveau de la qualité des relations avec les autres (collègues mais aussi famille, proches ...). J'ai très vite pris conscience de la richesse que constituait cette approche dans le milieu professionnel Éducation Nationale où force est de constater que rien ou pas grand-chose n'est fait pour rendre l'institution moins maltraitante.

Je pensais depuis longtemps que les difficultés de communication constituaient un obstacle majeur à un bon fonctionnement dans les établissements scolaires ; entre enseignants tout d'abord : même si nous pensons partager les mêmes valeurs, nous sommes des êtres différents, avec des histoires et intérêts différents qui ne mettent pas les mêmes réalités sous les mêmes mots. Que dire alors des relations avec les parents, dont beaucoup ont des valeurs tellement éloignées de celles de l'école ? Que dire aussi des relations avec la hiérarchie ? Avec la Thérapie Sociale, j'avais enfin un outil qui me laissait entrevoir la possibilité de faire évoluer ces systèmes de relations vers un dialogue vrai, vers des échanges où le conflit devenait possible, dans un cadre garantissant un climat de confiance et de sécurité.

Afin de pouvoir mettre en pratique ces nouveaux acquis, j'ai cherché à évoluer au sein de l'Éducation Nationale, afin de pouvoir agir à un niveau plus vaste que celui de

ma classe ou d'une école. J'ai migré du Limousin vers la région Sud, et j'ai intégré l'EMAS (Équipe Mobile de Sécurité Académique) de Marseille en septembre 2017.



L'équipe de Marseille est actuellement composée de 14 personnes, issues de

l'Éducation Nationale (Enseignants 1^{er} et 2nd degré, CPE), de la Police et de l'Armée (retraités en majorité). Selon nos parcours antérieurs, nos missions diffèrent : sécurisation et intervention de prévention dans les classes concernant la loi, les infractions ou les dangers des stupéfiants pour les collègues anciens policiers et prévention du harcèlement et cyber-harcèlement, jeux dangereux, relations garçons/filles pour les membres issus de l'Éducation Nationale ; mais nous fonctionnons aussi beaucoup en binômes « mixtes », ce qui apporte une richesse certaine à nos interventions. J'ai donc trouvé là un terrain d'expérimentation de mes compétences en TST ; d'autant plus que ces collègues n'ont pour la plupart pas fait de travail de type psychothérapeutique ou analytique. Et j'ai dû investir un champ d'action complètement nouveau, avec une posture complètement différente de celle d'enseignant. Au quotidien, mon travail consiste à appeler les établissements scolaires qui ont sollicité notre intervention à titre préventif ou fait des fiches « Faits Établissements » pour signaler des violences exercées sur les enseignants par des parents ou des élèves, ou des violences entre élèves, ou entre parents (devant ou dans l'école).

S'il s'agit de violences de parents envers les enseignants, ou entre parents, je prévois un RACLE ou une médiation ; s'il s'agit de violences entre enfants, ma première préoccupation est d'en vérifier les causes. Si je soupçonne une situation de harcèlement, je conseille au chef d'établissement de mettre en place le protocole de



lutte contre le harcèlement et nous envisageons des interventions de sensibilisation (modules de lutte contre le harcèlement et le cyber-harcèlement) dans les classes concernées.

S'il s'agit de violences dans un contexte plus général de relations « habituellement violentes », nous

interventions plutôt avec une sensibilisation à la lutte contre les violences par un travail sur la relation (un module sur la relation, le mieux vivre ensemble, que j'ai élaboré et qui est directement inspiré du processus de TST).

Et il y a, de plus en plus souvent, le signalement de violences exercées sur des pairs ou des adultes, par des enfants souffrants de troubles parfois très graves du comportement, qui devraient être accueillis en structure spécialisée ; mais qui à cause du manque de place, restent à l'école où les enseignants, parfois assistés d'AVS (mais pas toujours) font leur possible pour rendre la situation vivable, « en attendant » ... Et là, l'essentiel de mon travail consiste en une écoute et un soutien psychologique, parce que beaucoup d'enseignants, démunis face à ces enfants, sont en souffrance, comme le sont aussi les enfants ... Là encore ma formation en TST m'est une aide précieuse, afin d'écouter, d'apporter mon soutien sans projections ni jugements.

Tout cela constitue des « interventions d'urgence ». Mais actuellement, nous sommes en train de développer tout un travail d'accompagnement autour du Climat Scolaire (dont la base est le travail d'Eric Debarbieux ², avec des enquêtes sur le bien-être et les violences en milieu scolaire (en collège, lycée, et depuis peu, en écoles élémentaires). Ces enquêtes sont réalisées au moyen de questionnaires très détaillés sur le bien-être, les sentiments de sécurité et de victimation ; les résultats vont mettre en évidence les points forts et les points à améliorer dans l'établissement.



Et là encore, mes compétences d'Intervenante en TST vont être d'une grande utilité pour accompagner au mieux ces équipes, les aider à instaurer un climat de confiance, à renforcer leur cohésion, préalable indispensable à l'instauration d'une vraie coopération, qui leur permettra de donner libre cours à la créativité et à la mise en œuvre de l'intelligence collective au service d'une réelle amélioration du Climat Scolaire et par là, du bien-être de tous.

Marie-Agnès ARTAUD - Enseignante,
Membre de l'EMAS Marseille,
Intervenante en Thérapie Sociale.

Les EMAS sont issues d'un partenariat entre les ministères de l'Éducation, de l'Intérieur et de la Justice à partir du constat qu'un climat de violence dans les établissements scolaires a une incidence négative certaine sur la qualité des apprentissages. Dès 2009, des actions de prévention sont lancées et en 2010 et 2011, les travaux d'Eric Debarbieux présentés lors des États Généraux de la sécurité à l'école, puis des Assises sur le harcèlement à l'école, mettent l'accent sur la nécessité d'améliorer la qualité du climat scolaire pour lutter contre les violences. Les missions des EMS concernent 3 axes principaux :

- Les sécurisations des établissements, lors de périodes de tensions ou de crises
- La prévention par le biais d'intervention diverses auprès des élèves et personnels, qui vont des formations à la lutte contre le harcèlement aux diagnostics de sécurité concernant les locaux, en passant par les enquêtes Climat Scolaire et tout le travail d'amélioration qui en découle ensuite.
- L'accompagnement lors de périodes de tension, de crise que peut connaître un établissement : soutien au personnel, cellules d'écoute, lors du décès accidentel ou suicide ou meurtre (comme c'est hélas assez fréquemment le cas à Marseille) d'un élève ou d'un membre du personnel. Nous faisons également des RACLE (Rappel au cadre légal), essentiellement à destination des parents qui ont commis des violences envers le personnel enseignant (les insultes, menaces sont monnaie courante ici ...)

¹La Thérapie Sociale Transformative de Charles Rojzman a pour but la transformation de la violence par le conflit, en vue de la coopération et de la résolution des problèmes, rencontrés dans la vie sociale, professionnelle et personnelle, mais également la prévention de ces problèmes. Elle vise à créer, dans des groupes de personnes réunies autour d'un problème commun, les possibilités d'un changement individuel et collectif:
<https://www.institut-charlesrojzman.com/fr>

²<https://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/accueil.html>

Liens pour infos et outils sur le harcèlement:

Site: <https://www.nonauharcèlement.education.gouv.fr/>
10 conseils http://www.college-paysdesabers-lannilis.ac-rennes.fr/sites/college-paysdesabers-lannilis.ac-rennes.fr/IMG/pdf/10_conseils_contre_le_harcèlement-2-1.pdf



L'iceberg de la colère

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 4 émotions :

PEUR, TRISTESSE, sentiment d'IMPUISSANCE ou
sentiment d'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 ...

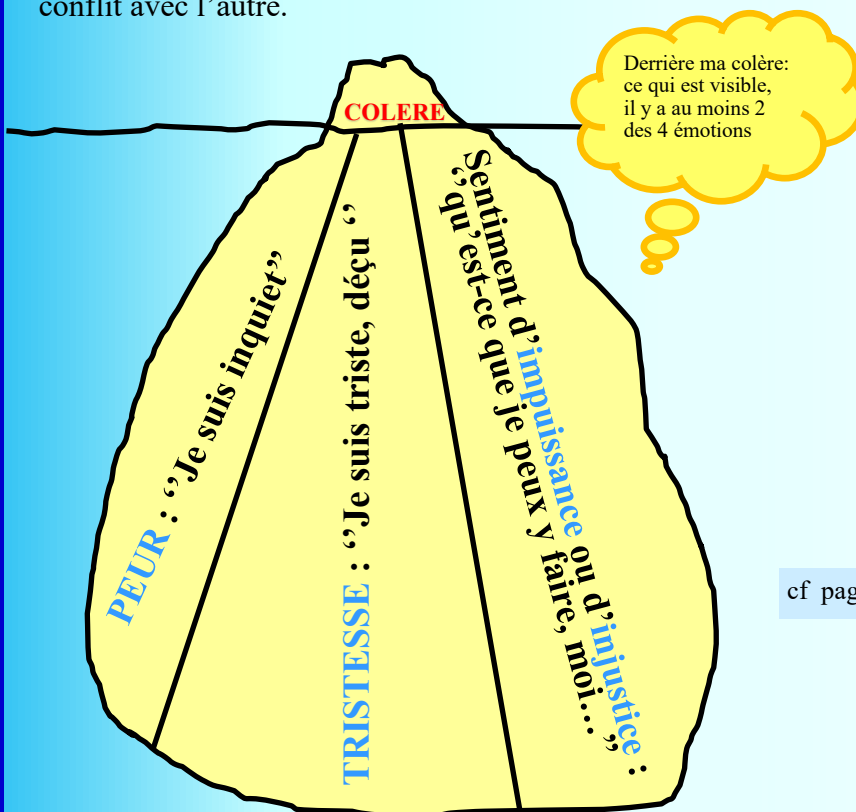
Votre prochaine colère :

STOP ! Je m'arrête !

FEEL : Je prends conscience avec l'iceberg ,

GO : Je repars

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



Alors, lors de votre prochaine colère, arrêtez-vous un instant et posez-vous la question: quelle est ma peur? mon inquiétude? ma déception? mes sentiments?

Un procédé pour se calmer : STOP / FEEL / GO

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 !

Anne FEROT-VERCOUTERE,
Formatrice Génération Médiateurs et Atelier du Lien

cf page 27 de notre livret pédagogique de la Quinzaine 2018



COMMENT SORTIR DE LA LOGIQUE DE VIOLENCE

Fiche pédagogique

Lors de nos diverses interventions sur le conflit en établissements scolaires (écoles, collèges, lycées) comme en Centre de détention ou en parentalité, nous utilisons régulièrement les premiers panneaux de notre parcours-expo « la non-violence, une force pour agir » et quelques autres outils. Nous apprécions l'éveil qu'ils permettent sur le « comment sortir de la violence » lors d'un conflit et de quelle manière (chez les enfants comme chez les adolescents comme chez les adultes) par des jeux, petits débats, ...

Notre objectif lors de ces interventions :

Permettre de comprendre d'où vient notre violence et où elle peut nous entraîner dans le but d'oser choisir le chemin de la non-violence.

Moyens :

- Echanges/débats sur nos différences de regard à propos du conflit;
- Jeux, activités invitant à sentir les choses en soi pour trouver des solutions ensemble.

Activités menées en appui sur des outils que nous aimons utiliser:

1- « QU'EST-CE QU'UN CONFLIT POUR VOUS ? »

Matériel : 2 cure-pipes pour personne

Activité : chacun représente ce qu'est le conflit pour lui avec ses 2 cure-pipes puis ensuite l'explique aux autres. Suit un petit débat entre les personnes sur le conflit, les différences de vision entre elles,



2- « COMMENT SORTIR DE LA VIOLENCE ET POURQUOI ? »

Matériel : la 1^{ère} affiche de notre parcours-expo

Activité : elle va se faire en plusieurs étapes

1^{ère} étape : Tous les écrits de l'affiche étant cachés, seule apparaît l'image ci-contre.

Nous demandons : Que voyez-vous ? Que risquent ces 2 personnes ? Pourquoi ? Que peut-il se passer ?

Y a-t-il une possibilité pour qu'ils s'en sortent ? Laquelle ?

2^{ème} étape : Découverte de la phrase de Martin Luther King en bas de l'affiche

**« il nous faut apprendre à vivre ensemble comme des frères,
sinon nous allons périr ensemble comme des imbéciles »**

Question : Comment cela va-t-il être possible pour nous dans notre vie quotidienne ?

3^{ème} étape : Découverte de l'affiche entière avec les idées à mettre en place, ce qui permet débat. Pour bien comprendre certains points: a) Inviter à vivre des jeux (la baguette à deux, le nœud infernal, le baromètre, le crayon coopératif, etc...) puis à échanger sur leur vécu en apport complémentaire; b) Raconter des contes (les 2 moineaux, les 2 loups en soi, ...) ; c) Utiliser des outils (l'écharpe de Jacques Salomé, images réversibles, les 3 premières images de l'affiche des 2 ânes, ...) .

Cela ouvre à un regard nouveau sur le conflit, aide à trouver des idées diverses de solutions pour l'aborder, le vivre autrement.

Pour s'en sortir, la non-violence



3- SORTIR DU CONFLIT DE MANIÈRE BIENVEILLANTE ENVERS SOI ET ENVERS L'AUTRE

Matériel : l'affiche de l'arc-en-ciel d'un côté et des images de conflits de l'autre.

Activité : faire choisir au groupe une des images de conflit ou proposer de s'appuyer sur un vrai conflit de leur vécu et les inviter à le penser, jouer en suivant les consignes de l'arc-en-ciel. Chacune est accompagnée d'un geste pour mise en accord avec soi-même.

Les voici :

Stade 1 (rouge) : STOP, ça ne va plus ; **Je m'arrête, je m'éloigne du conflit** : *ce stade est essentiel car ma liberté intérieure n'existe plus quand je suis débordée. C'est une prise de conscience.*

GESTE : main ouverte levée (stop) puis poignet relevé de la main, je mets une barrière pour endiguer le flot impétueux des émotions et réactions de l'un comme de l'autre.

Car ceci invite chacun à prendre du recul face à ce qu'il ressent.

Stade 2 (orange) : Je respire, je m'apaise ;

GESTE : les 2 mains face au sol à la hauteur de la poitrine ; elles s'abaissent avec un expir chaud et sonore.

Stade 3 (jaune) : Je m'écoute, je pense, je réfléchis ;

GESTE : index vers la tempe qui fait des petits cercles; le faire en réel se réalise en même temps.

Stade 4 (vert) : J'en parle ;

GESTE : main ouverte face au ciel qui du menton part vers l'autre en quart de cercle.

Chacun son tour donne ainsi à l'autre sa version des faits, ce qui a provoqué le conflit ; l'autre écoute sans couper la parole.

Stade 5 (bleu) : Trouver une idée, une solution ;

GESTE : doigt qui part de la tempe et avec une petite spirale va vers l'autre.

Ainsi chacun peut proposer à l'autre une ou des solutions envisageables pour régler ce conflit.

L'arc-en-ciel est maintenant complet, les protagonistes apaisés, devenus partenaires.



Le fait de pouvoir partager à tour de rôle ses émotions, d'en parler, permet bien sûr de prendre du recul. Chacun a besoin de se sentir reconnu, de s'alléger d'un trop plein pour pouvoir laisser de la place à un nouvel équilibre, plus juste.

Apaisés, ils vont pouvoir choisir ensemble la solution qui leur convient le mieux à chacun.

Si un adulte est présent en médiateur entre les 2 protagonistes, il peut les aider en nommant si besoin les émotions qu'il sent émerger d'eux (en leur demandant confirmation) et les aider à choisir parmi leurs idées, propositions de solutions émises par chacun. Il pourra d'ailleurs aussi revenir vers eux un peu plus tard pour leur demander s'ils sont satisfaits de leur choix, prendre un temps avec eux pour en évaluer les résultats.

Commission Education du groupe MAN Nancy

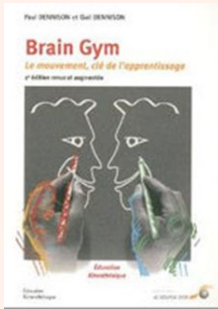


BRAIN GYM : des mouvements

pour nous détendre et muscler nos capacités

Certains mouvements du corps peuvent stimuler l'écoute, la lecture, la compréhension, la mémorisation... Et aussi permettre d'évacuer le stress avant un examen comme lors d'un échange avec quelqu'un.

Avec la Brain Gym, vous aidez vos neurones à travailler, à se mettre en posture d'ouverture !



"Dès que je suis face à mon cours, je lis sans comprendre : je passe des heures sur le même paragraphe et plus le temps passe, plus je me bloque", raconte Cindy, en classe de première.

Eh oui, les blocages peuvent être nombreux dans un apprentissage... Et le corps n'y est pas étranger : n'apprenons-nous pas avec nos yeux (qui lisent), nos oreilles (qui écoutent), nos mains qui écrivent et notre cerveau qui doit tout traiter et mémoriser ?

Mise au point aux Etats-Unis par le chercheur Paul Dennison, la "**Brain Gym**" propose donc d'utiliser le corps pour mieux apprendre : ce courant éducatif a mis au point **26 mouvements** simples qui ont chacun leurs vertus.

Objectifs selon les mouvements :

- aider à évacuer les tensions pour mieux se concentrer
- favoriser la compréhension et la mise en mémoire en stimulant les deux hémisphères du cerveau
- aider à mieux lire et/ou à équilibrer les émotions

Les auteurs de la dernière version de l'ouvrage cité (mars 2014) ont voulu aider les enseignants en créant des fiches qui permettent de choisir quel mouvement pour quelle discipline scolaire ou quel mieux-être personnel.

Site internet : www.braingym.fr (en savoir plus, téléchargement du document : Brain Gym à l'école)

Les mouvements se divisent en **5 modules** :

- ◇ les mouvements de la ligne médiane : coordination sensori-motrice : alternance droite, gauche;
- ◇ les exercices énergétiques : organisation haut bas du corps pour l'alignement, la planification, l'équilibre, l'enracinement;
- ◇ les attitudes d'approfondissement : organisation haut bas pour la relaxation, la détente, la stabilité émotionnelle et physique, le calme intérieur;
- ◇ les activités d'allongement : focalisation avant arrière, pour relâcher les tensions, autoriser l'action, la concentration, la compréhension, les prises d'initiative, l'expression;
- ◇ le remodelage de latéralité de Dennison (RLD).

Matériel : son corps et de quoi boire.

Pour commencer, il faut toujours faire les 4 mouvements de l'ECAP.



L'ECAP ne se travaille qu'une fois par jour.

1/Energisant : je bois : boire un peu d'eau.

2/Clair : je me détends :
je tapote ou je masse les points de tension
au-dessus de la poitrine.

3/Actif : je fais des mouvements croisés.

4/ Prêt : je me recentre et je suis prêt à travailler.



Mon témoignage d'enseignante en CP / CE1 :

Avec mes élèves, c'est notre première activité de la journée, en classe, derrière la chaise. Cela dure 10 minutes. Je le fais avec eux. En observant mes élèves, je vois bien que les trousseaux tombent moins, que les élèves bougent moins sur leur chaise et sont vraiment beaucoup plus concentrés. Et je vois que moi-même je me pose plus facilement, je lis plus vite et mieux, je suis moi aussi très concentrée.

Je me suis lancée dans la Brain Gym pour la concentration de mes élèves car ça a été vraiment créé pour cela. Et, en le vivant, j'ai découvert que cette pratique avait des répercussions sur le climat de classe. Les enfants pouvant bouger, avec des exercices ciblés, étaient mieux dans leur corps donc plus calmes avec eux-mêmes et avec les autres.

Aussi, pour la cohésion de classe, cela a ajouté de la force aux jeux d'éducation émotionnelle (vécus 2 à 3 fois 45 minutes par semaine) ; tout comme aux temps de cercles de parole où nous parlons de tous les soucis et aussi lors des jolis moments partagés de classe.

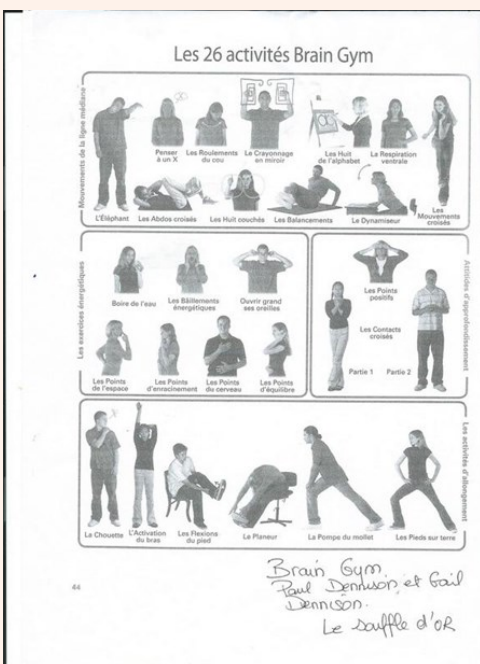
Avant, je leur faisais vivre des exercices de relaxation à 14h lorsque j'avais moins de temps (15 minutes). Et là, avec le Brain Gym, ça change tout !

Au fil du temps, ce sont les élèves qui guident leurs gestes.

Le 8 couché reste un classique, à faire faire aux élèves « en l'air dans l'espace » dès qu'ils se déconcentrent ou qu'ils sont fatigués d'écrire ou de lire.

Ensuite, chaque enseignant, animateur... peut puiser dans les 22 autres mouvements selon ce qu'il veut travailler.

Nathalie Burgues- Gensel, enseignante en primaire



Ressources pour aborder le conflit avec enfants et jeunes

Albums pour 5-10 ans

- *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
- *Le grand livre de la bagarre*, Davide Cali, Editions Sarbacane, 2013
- *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, 2011
- *Sam et Watson, Plus forts que la colère!*, Ghislaine Dulier Editions P'tit Glénat, 2016

Livres pour plus de 10 ans

- *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
- *Malika et le chat borgne*, conte d'Antoine Sabbagh, Editions Albin Michel, 1986
- *L'odeur de la mer*, Philippe Barbeau, Castor Poche, Editions Flammarion, 1987
- *Non au racket!*, Christine Laouénan, Editions la Martinière, 2002

Affiches, Posters

- Affiche NVA des 2 ânes
- Affiches MAN du parcours-expo « la non-violence, une force pour agir » (*formation possible à demander au groupe MAN le plus près de chez vous pour utiliser l'exposition dans votre établissement*)

Activités possibles à retrouver sur notre livret pédagogique de la quinzaine 2018

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=9hvGDJriNII&feature=youtu.be>
- *La dispute de Poulou et Sébastien*, 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>



Ressources pour aborder le conflit autrement

Bibliographie

- *Transformer la violence des élèves*, Daniel Favre, Editions Dunod, 2013
- *Et si on parlait...de la violence*, Jean-Marie Petitclerc, Editions Presses de la Renaissance, 2002
- *Pour réguler nos conflits : la non-violence*, MAN-IFMAN, Ed. Chronique Sociale, 2018
- *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Marshall Rosenberg, Ed. la Découverte, 2005
- *Ni hérisson ni paillason, plus jamais peur des conflits*, Jean-François Thiriet, Ed. Gereso, 2018 (3ème édition)
- *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
- *Négociateur, ça s'apprend tôt !*, Elizabeth Crary, Ed. Université de Paix, 1997
- *La communication non violente au quotidien*, Marshall Rosenberg, Ed. Jouvence, 2017
- *100 questions-réponses pour éduquer à la non-violence, Coopération pour une éducation à la non-violence et à la paix*, Ed. Chronique Sociale, 2011
- *Conflit, mettre hors-jeu la violence*, B. Bayada, A. Bisot, G. Boubault, G. Gagnaire, Editions Chronique Sociale, 1997
- *Harcèlement et brimades entre élèves et Prévenir le harcèlement à l'école* (guide de formation), Jean-Pierre Bellon et Bertrand Gardette, Editions Fabert, 2011
- *Sept graines de lumière dans le cœur des guerriers, une initiation à l'art de dénouer les conflits*, Pierre Pellissier, Ed. Eyrolles, 2018

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>
- Travail d'accompagnement au climat scolaire : <https://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/accueil.html>
- Liens pour infos et outils sur le harcèlement : <https://www.nonauharcèlement.education.gouv.fr/>
- 10 conseils contre le harcèlement : http://www.college-paysdesabers-lannilis.ac-rennes.fr/sites/college-paysdesabers-lannilis.ac-rennes.fr/IMG/pdf/10_conseils_contre_le_harcèlement-2-1.pdf

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>



Agenda

- Du 21 septembre au 2 octobre 2018, avec notre livret pédagogique, la **Quinzaine de la paix et de la non-violence** a invité à vivre autour du conflit. Ce livret pédagogique est téléchargeable sur notre site: <http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2018/08/Livret-p%C3%A9dagogique-Quinzaine-2018.pdf>
Un **PROJET** qui peut devenir projet d'année pour vous, à commencer ou continuer. Nous serons heureux d'en recevoir vos Retours (fiche en dernière page).
- Le 17 novembre 2018 notre 16ème **Forum éduquer à la non-violence** : **"Le conflit dans nos relations: un défi"** a nourri une formation possible grâce à 2 conférences suivies chacune de 6 ateliers.
- Nos **Lettres 2019** vont elles aussi « nourrir » ce thème du conflit avec analyses de professionnels, témoignages, fiches pédagogiques, ressources en apports.

Associations membres de la Coordination

ACAT- ACCES - Clairières de Paix • ACNV - AIRE- Alliance Nationale des UCJG/YMCA • AMELY • ACNV • APEPA • Arche de Lanza del Vasto • ARIV - ARP - AP3 - Association Centre Nascita du Nord • Association Ecole Changer de Cap • Association "Enfance - Télé : Danger" • Association La Salle • Association La Vie en Marche • Association Le Petit Prince • Association Montessori de France • Association Montetibou • Association pour une Fondation de Corse UMANI • Atelier de paix du Clunisois • Bureau International Catholique de l'Enfance • CCFD - Centre de Ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées • Centre Quaker International • Collège Lycée International Cévenol • Conflits sans violence • Coopération A la Paix • Coordination parisienne pour une culture de non-violence et de paix • CPCV Ile-de-France • Cultivons la paix • Démocratie et Spiritualité • DIH - Mouvement de protestation civique • École de la paix • EEdF • EEUdF • École soufie internationale • Emmaüs France • Enseignants pour la paix - Midi-Pyrénées • Espéranto • Étincelle • Famille franciscaine • Fédération des AROEVEN-FOEVEN • Fédération Unie des Auberges de Jeunesse • Génération Médiateurs • Gers-Médiation • Graine de Citoyen • IECCC • Initiatives et Changement • Institut de recherche et de Formation du Mouvement pour une Alternative Non-violente • Institut de Recherche sur la résolution Non-violente des Conflits • Institut pour la promotion du lien social • Institut Supérieur Maria Montessori • Jeunesse et Non-Violence • Justice et Paix France • Korhom • L'Arche en France • L'Enfant bleu - Enfance maltraitée • La Corbinière des Landes • La Maison de Sagesse • Le Soc - Maison Jean Goss • Le souffle France • Le Valdocco • Les Maisons de Paix • Les Amis des Serruriers Magiques • Ligue de l'Enseignement • Maison des Droits de l'Enfant • Mémoire de l'Avenir • Mouvement International de la Réconciliation • Montessori pour tous • Mouvement pour le Désarmement, la Paix et la Liberté • Mouvement pour une Alternative Non-violente • Non-Violence XXI • Office Central de la Coopération à l'École • Paix sans frontière • Partage • Pax Christi - France • Psychologie de la motivation • Question de Justice • Réseau Espérance • Recherche sur le Yoga dans l'Éducation • Rénover l'École en Valorisant et en Encourageant les Initiatives Locales • Secours Catholique - Caritas • UNIPAZ France • Vivance -

1. La coopération
2. Les conflits
3. La communication
4. Les règles
5. Les genres
6. Les différences
7. La sanction
8. La solidarité internationale
9. Le respect
10. L'éducation au développement durable
11. La médiation
12. L'estime de soi
13. Les échanges réciproques de savoirs
14. Les émotions
15. Sexualité et sentiments
16. La gestion des temps de tension de la classe
17. L'éducation aux écrans
18. L'art au service de la paix et de la non-violence
19. La rumeur
20. L'éducation à la différence : le handicap à l'école
21. Le bouc-émissaire
22. Créer la cohésion d'un groupe
23. L'empathie
24. Éduquer à la responsabilité
25. Le poids des émotions dans l'apprentissage de la responsabilité
26. Pédagogies nouvelles, nouvelles pédagogies en France
27. Le théâtre-forum, outil de résolution non-violente des conflits
28. Les nouvelles pédagogies dans le monde
29. L'art, le corps et le mouvement
30. Construire la paix à petit pas (1)
31. Construire la paix à petit pas (2)
32. Construire la paix à petit pas (3)
33. De l'intolérance à l'ouverture d'esprit
34. Vers la tolérance, s'ouvrir à l'empathie
35. Empathie et tolérance pour améliorer le vivre ensemble
36. L'estime de soi : l'indispensable à cultiver
- 37- L'estime de soi, un passeport pour la vie
- 38- L'importance de l'accueil et de l'écoute de ses émotions
- 39- Les émotions: une opportunité pour vivre avec soi-même et avec les autres
- 40- Embrouillés, submergés par nos émotions: qu'en faire? Comment réagir?

LA LETTRE - Janvier 2019 / N°41

Télécharger La Lettre ou s'abonner : www.education-nvp.org/la-lettre

Contribuer, commenter, réagir :

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix

148 rue du Faubourg Saint-Denis 75010 Paris - Tél : 01 46 33 41 56

Courriel : secretariat@education-nvp.org – Site : www.education-nvp.org

Thème du prochain numéro de la lettre :

42. Approches, moyens et outils pour résoudre les conflits