



CPS : Communication

Thème : Affirmation de soi

Type d'activités : Exploration

Activité

Et si on se parlait autrement !

Niveau : 8 - 12 ans

Participants : Indifférent

Durée : 20 mn

Objectifs

- Analyser un message sur le fond (les mots utilisés) et dans la forme (le ton de la voix...), son origine, l'effet de ce message
- Proposer des alternatives à l'expression agressive





Et si on se parlait autrement !

Expérimentation / Mise en situation

L'adulte se met en scène dans un dialogue où il adresse le message suivant « t'es chiant, t'as encore pris mon stylo, fais gaffe à toi »

Source

Pour une éducation à la non-violence,
J. Gerber, Chronique Sociale

La communication, Aliko

Prise de conscience / Analyse

Enclencher une réflexion :

« Que pensez-vous de cette situation ? Du message adressé ? »

Préciser qu'il s'agit d'un message agressif et en relever les caractéristiques.

Analyser le message avec les participants à partir des questions ci-dessous :

- Pourquoi ai-je réagi comme cela ?
- Qu'est-ce que je ressens ?
- Quel est mon problème ? Est-ce que le problème est réglé ?
- Qu'est-ce que je voudrais bien à l'avenir ? Qu'est-ce que je voulais dire à l'autre ? (dire mon mécontentement, faire une demande)
- Est-ce que le message est clair ?

Élargissement / Synthèse / Généralisation

Conclusion :

« Parfois nous pouvons utiliser des messages agressifs contre l'autre sans que cela aide à régler notre problème, juste parce que nous sommes énervés, le message n'est pas toujours clair, nous avons besoin d'exprimer notre colère ... »

Pour aller plus loin et introduire l'activité « message-je » :

« Comment ce message pourrait-il être dit autrement ? ».

Collecter les différentes idées après un temps de travail en groupe de deux ou bien avec l'ensemble des participants.

