

**PARTIE II – FAIRE DE LA CLASSE UN LIEU DE VIE
POUR VIVRE ET APPRENDRE... ENSEMBLE**



Introduction

Accompagner ces jeunes personnes comme êtres uniques dans ce monde, c'est donner la possibilité de se mettre en projet de vie, de clarifier et d'anticiper progressivement, ce qu'ils sont à devenir, en donnant sens à ce quotidien qu'est l'école.

Faire de la classe un lieu de vie, c'est intervenir sur trois plans : la socialisation (apprentissage à la culture, la citoyenneté, apprendre à vivre en classe, c'est apprendre à vivre en société), l'apprentissage et l'accompagnement. C'est aussi, prendre un temps, comme enseignant, pour s'accompagner entre nous, afin de garder cette flamme, se ressourcer et oser innover.

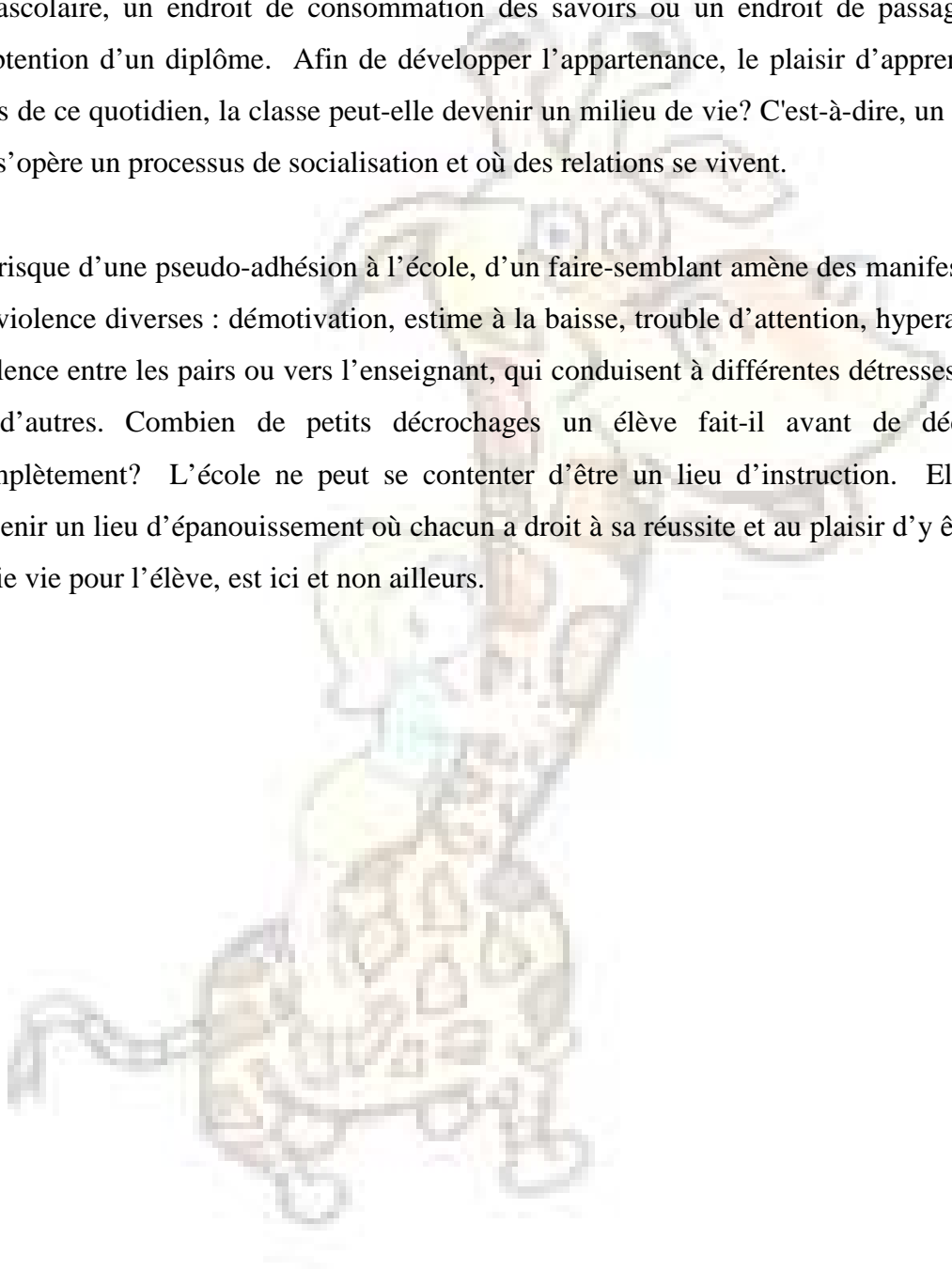
Si le point focal est la classe, c'est bien l'endroit où se rencontrent les difficultés majeures pour l'exercice du métier d'enseignant. Trop souvent, la classe devient l'espace où tout s'exacerbe dans une certaine inquiétude, une certaine souffrance, des silences, des éclaboussures, autrement dit, un lieu d'aliénation parfois. Y-a-t-il possibilité de faire autrement?

Ceci nous ramène à la définition : Qu'est-ce qu'enseigner? Qu'est-ce un enseignant?

1. Une fonction traditionnelle d'enseignement centrée sur des savoirs : cette fonction demeure le noyau dur de la pratique enseignante. Mais, elle ne fait plus le tout du métier d'enseignant. Elle renvoie aux questions : quoi enseigner et comment enseigner? Quels sont les besoins des personnes en face de moi? Qu'ont-ils besoin d'apprendre pour réussir leur vie et dans la vie?
2. Une fonction de formation centrée sur les savoir-faire et les différentes compétences : relationnelles, médiation, résolution de problème, recherche, rétroaction, apprendre à apprendre, savoir-crée, savoir-devenir, savoir-réussir, etc.
3. Une fonction d'accompagnement qui permet à chaque élève de se mettre en projet et d'élaborer pas à pas, un projet de vie qui donne du sens à son quotidien et à son devenir.

La classe comme lieu de vie est l'endroit où l'élève passe le plus de temps. Pour l'élève, ce lieu devient une cité humaine. Ce n'est pas un passage obligé en attendant les activités parascolaire, un endroit de consommation des savoirs ou un endroit de passage pour l'obtention d'un diplôme. Afin de développer l'appartenance, le plaisir d'apprendre, le sens de ce quotidien, la classe peut-elle devenir un milieu de vie? C'est-à-dire, un espace, où s'opère un processus de socialisation et où des relations se vivent.

Le risque d'une pseudo-adhésion à l'école, d'un faire-semblant amène des manifestations de violence diverses : démotivation, estime à la baisse, trouble d'attention, hyperactivité, violence entre les pairs ou vers l'enseignant, qui conduisent à différentes détresses de par et d'autres. Combien de petits décrochages un élève fait-il avant de décrocher complètement? L'école ne peut se contenter d'être un lieu d'instruction. Elle peut devenir un lieu d'épanouissement où chacun a droit à sa réussite et au plaisir d'y être. La vraie vie pour l'élève, est ici et non ailleurs.



Chapitre I

Marcher dans le pas des personnages qui ont contribué à la vie : GANDHI, JÉSUS, etc., pour ressentir le DON.

Pour les enfants et pour vous présenter différents personnages qui ont contribué à instaurer la non-violence de manière vivante, avec positionnement sans violence et sans soumission : Martin Luther King, Gandhi, Jésus... et autres personnes plus près de vous ou d'eux.

**Enfants, ils peuvent
apprendre à réagir à la
violence, être puissants,
répondre à leurs besoins
sans tomber dans la
violence.**

- ▶ **Apprendre à désamorcer la violence de l'autre avec empathie. Enseigner à l'enfant, en jouant d'un côté la girafe et de l'autre le chacal, à donner de l'empathie. Apprentissage à l'enfant pour se protéger d'un parent violent...;**
- ▶ **ENFANT : apprentissage de l'art pour apprendre l'empathie;**
- ▶ **Comédie musicale, pièce de théâtre pour enseigner le chacal, la girafe;**
- ▶ **Table de médiation — endroit dans la classe pour faire la paix et résoudre les conflits.**

La formation à la CC chez les enseignants et les adultes



À la maison (sécurité affective) :

- Faire des conditions en fonction des besoins;
- Honorer les conditions (sinon réajustements) et saisir le besoin derrière;
- Réviser les conditions.

○ ÊTRE ATTENTIF AUX PENSÉES QUI NE SONT PAS DES SENTIMENTS :
 JE ME SENS ABANDONNÉ, TRAHI. CECI NOUS AMÈME À PARLER DE L'AUTRE ET NON DE SOI ET À PARLER TROP SOUVENT SUR L'AUTRE. AMÈNE UN BLÂME ET UNE FORME DE CONTRÔLE.

- Je me sens coupable : contient une évaluation, il peut être nécessaire de faire le deuil de son choix.

Quels besoins, j'essaie de rencontrer en tout temps. Conscience de nos besoins que nous essayons de combler. Les choix, lesquels répondent le plus à mes besoins dans l'instant présent et quels besoins habitent l'autre, le langage des besoins.

Chapitre II

Trois choses nuisent à la CC avec les enfants :

1. Nous pensons que les enfants n'ont pas les mêmes besoins que nous, qu'ils sont différents de nous;
2. Les croyances :
 - a. c'est quoi être parent (pensées inconscientes),
 - b. c'est quoi être un enseignant,
 - c. c'est quoi être un enfant;
3. Les croyances : chacun devrait se comporter de telle manière pour être :
 - a. bon parent,
 - b. bon enfant,
 - c. bon enseignant.

Faire une liste de ses croyances

Qu'est-ce qu'un parent devrait être?	Qu'est-ce qu'un enseignant devrait être?	Qu'est-ce qu'un enfant devrait être?

Votre métier d'enseignant

Pourquoi avez-vous choisi le métier d'enseignant? Où vous situez-vous aujourd'hui?

Votre énergie de 1 à 10? Votre plaisir d'enseigner de 1 à 10?

Vos besoins comme enseignants?

En répondant à vos besoins vous créez de la vitalité en vous et autour de vous.

Sinon, il se peut que vous viviez de la :

- ▶ colère/frustration;
- ▶ déprime/perte d'énergie;
- ▶ culpabilité/il faudrait, je devrais, il devrait;
- ▶ honte/je n'en parle pas, je me cache;
- ▶ peur/crainte d'être découvert, l'impuissance;
- ▶ soumission/à quoi ça sert;
- ▶ rébellion/c'est la faute des autres.

Nommer les 20 besoins les plus importants dans votre vie.

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.
11.	12.
13.	14.
15.	16.
17.	18.
19.	20.

Qu'est-ce qui vous rend heureux dans l'enseignement?

Est-ce qu'il a des ajouts, des retraits ou bien un statut quo que vous devez faire dans votre vie personnelle, professionnelle, sociale, économique, afin de ne pas vivre de l'épuisement ou de l'obsolescence et vous maintenir en santé?

Qu'est-ce que je veux accomplir dans les prochains mois, années? Pouvez-vous en faire une priorité?

Comment je crois être perçu dans mes communications avec les autres?

Liste abrégée des besoins universels

Un «système classe» fonctionne si les besoins de tous sont respectés (le plus grand nombre) ou au moins entendus. **Les besoins sont universels sinon ce ne sont pas des besoins.**

1. subsistance;	6. repos/jouer/plaisir;
2. sécurité;	7. communauté/appartenance;
3. amour;	8. autonomie/liberté;
4. empathie;	9. sens/but.
5. créativité;	

Traduire ces besoins en langage adapté à l'âge de l'enfant pour connecter, le rejoindre dans son univers, tout en lui apprenant des nouveaux mots représentant la finesse des besoins.

Avec la classe, faire la liste des besoins.

Voir annexe sur le code d'honneur

L'argent n'est pas un besoin mais une stratégie.

Le ton est plus important que les mots pour l'enfant ou pour tout autre personne.
L'INTENTION est d'abord de connecter. L'énergie est plus importante que les mots.

C'est un cadeau précieux, c'est la présence, notre entière attention.

Lorsqu'un enfant dit non, peut-être veut-il de l'autonomie, de la liberté.

Se dit-il dans son for intérieur : «Es-tu autant intéressé à mes besoins qu'aux tiens?»

Les conflits embarquent lorsque nous sommes dans les stratégies et non dans les besoins. Les besoins sont au cœur de la CC. L'autre personne n'est pas la cause des sentiments et des besoins mais le stimulus, il pèse sur le bouton.

Les enfants apprennent plus de qui nous sommes que de ce que l'on dit. La CC cherche à éveiller la conscience

Comment cultiver la culpabilité chez les enfants ou les autres personnes

1. Utiliser la récompense ou la peur de la punition;
2. Enlever la liberté émotionnelle surtout si l'autre vous aime vraiment beaucoup, ça va marcher;
3. Utiliser la culpabilité, rendre l'autre responsable de ce que tu ressens.

La culpabilité peut provoquer la violence. En communication consciente la culpabilité n'est pas un sentiment parce qu'elle porte un jugement et une évaluation.

Une personne responsable est apte à répondre à ses besoins, parce qu'elle n'a pas le contrôle sur les sentiments de l'autre, sinon elle devient esclave de l'autre.

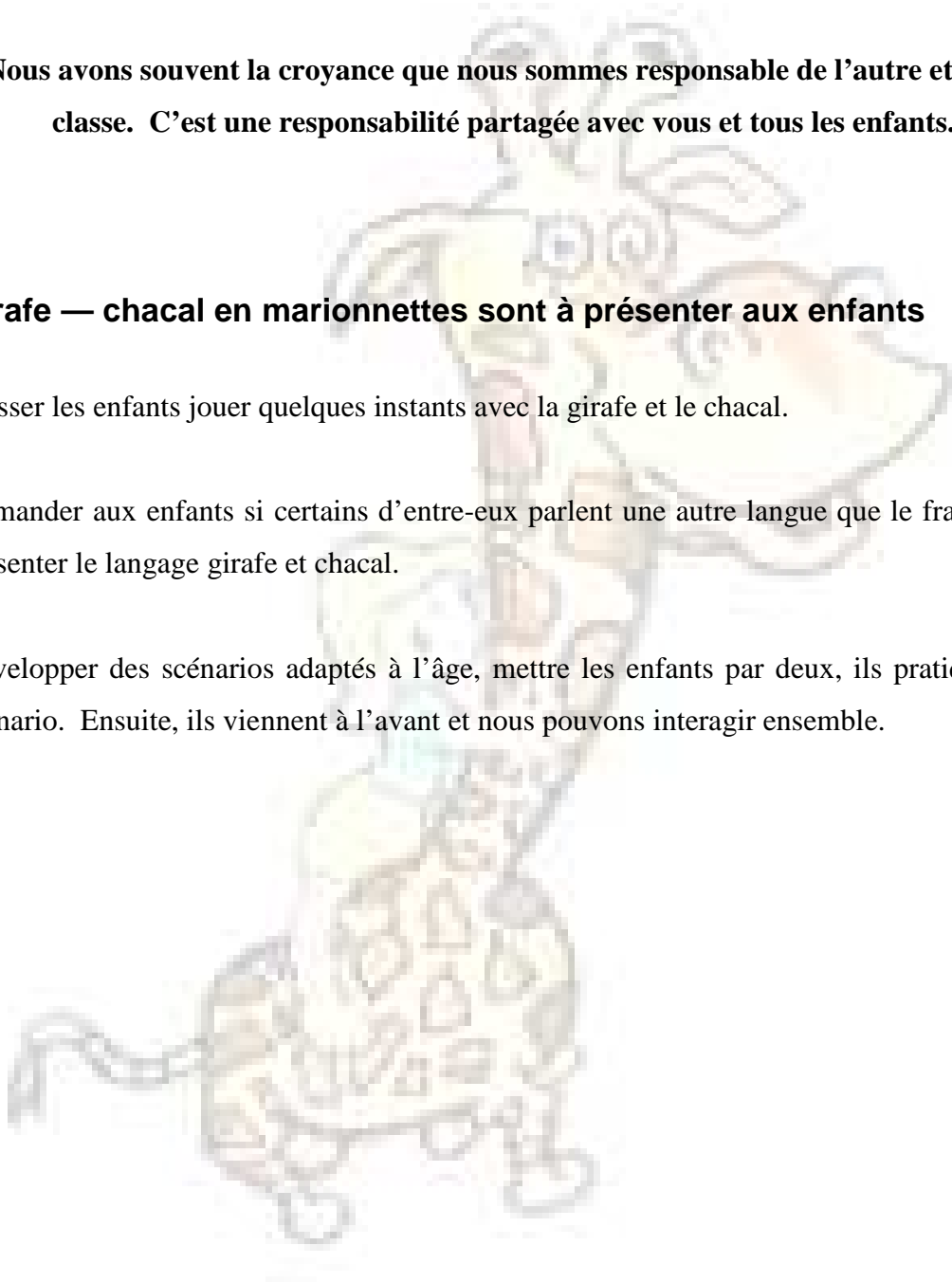
Nous avons souvent la croyance que nous sommes responsable de l'autre et de la classe. C'est une responsabilité partagée avec vous et tous les enfants.

Girafe — chacal en marionnettes sont à présenter aux enfants

Laisser les enfants jouer quelques instants avec la girafe et le chacal.

Demander aux enfants si certains d'entre-eux parlent une autre langue que le français et présenter le langage girafe et chacal.

Développer des scénarios adaptés à l'âge, mettre les enfants par deux, ils pratiquent le scénario. Ensuite, ils viennent à l'avant et nous pouvons interagir ensemble.



EXERCICE

Faire une liste de tout ce qui te fait peur, que les gens pourraient dire de toi

Ce que l'autre pourrait dire de toi	Traduire	
	Sentiment	Besoin
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

L'objectif n'est pas d'être parfait mais d'être présent, là.

Comment faire des demandes :

1. Vérifier que le but n'est pas absolument attaché et dépendant de ta demande

Bouddha : «ne soit pas attaché à ta demande»;

Après si les gens sont 100% d'accord (sinon quel(s) besoin(s) est (sont) derrière ce refus.

«J'aimerais savoir si vous êtes d'accord de....»

Seulement si vous les faites à partir de votre cœur et pour contribuer à la vie.

N'adhère pas:

- Si tu as peur;
- Si tu es en colère;
- Si tu te sens coupable;
- Ton chacal devrait...;
- Pour attacher ton lien d'amour.

Les jeunes peuvent apprendre aux autres jeunes l'empathie. Ils peuvent devenir à tour de rôle des médiateurs.

Activité pour pratiquer la CC envers soi et l'empathie vis-à-vis l'autre

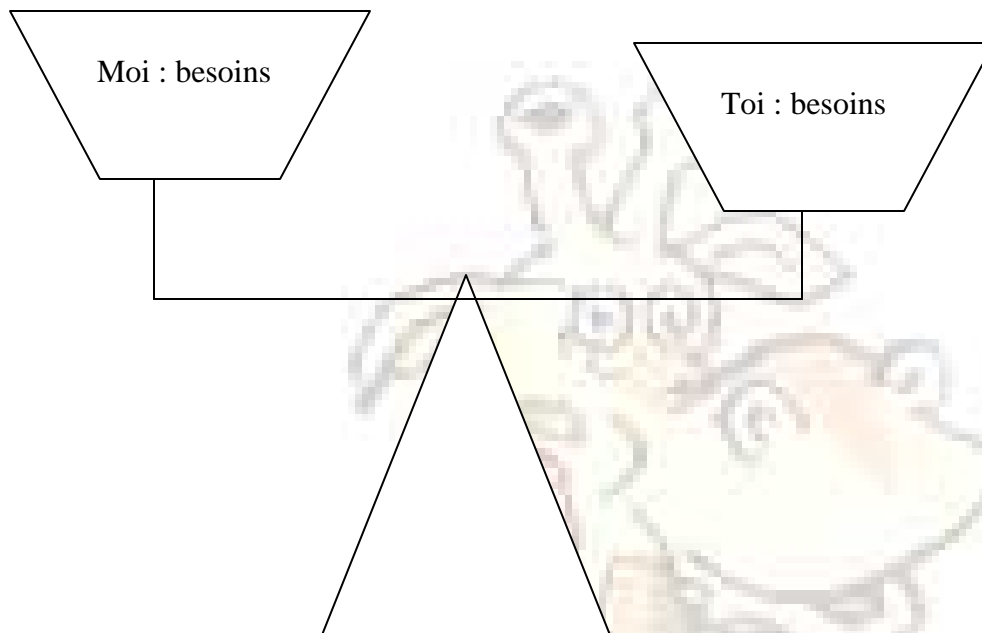
Prendre la situation d'un enfant qui a stimulé une forte réaction chez vous, faire les étapes :

1. Observation précise sur ce qui m'a stimulé;
2. Sentiments soulevés;
3. Besoins derrière ces sentiments;
4. Demande à me faire ou à faire.

Nommer, par la suite, d'après vous, les sentiments et les besoins chez l'autre, pour qu'il pose ce geste.

Chacal (à nuancer)
 Consoler, évaluer, conseiller,
 rassurer.
 Mais moi, etc.

La voix du milieu



Nous pouvons utiliser une vraie balance. Ceci pour démontrer que nous avons les mêmes besoins à part égale. Nous pouvons nous servir de nos mains et nous poser cette question : est-ce que je considère mes besoins et est-ce que je considère les besoins de l'autre. Est-ce que mes besoins sont considérés?

Nous pouvons faire l'image debout en se promenant d'un bord et de l'autre en balançant les mains parfois en équilibre et parfois en déséquilibre. Nous pouvons prendre un exemple : vis-à-vis l'éducation d'un enfant : contrôle, culpabilité, laisser faire la rencontre, la connexion, tout en bougeant. J'ai besoin d'ordre: «ramasse», ressentiment, main basse: «fais ce que tu veux», etc.

Pour aider à intégrer la CC, mettre l'emphasis sur la conscience pendant 6 mois, en jouant avec les mains de chaque côté.

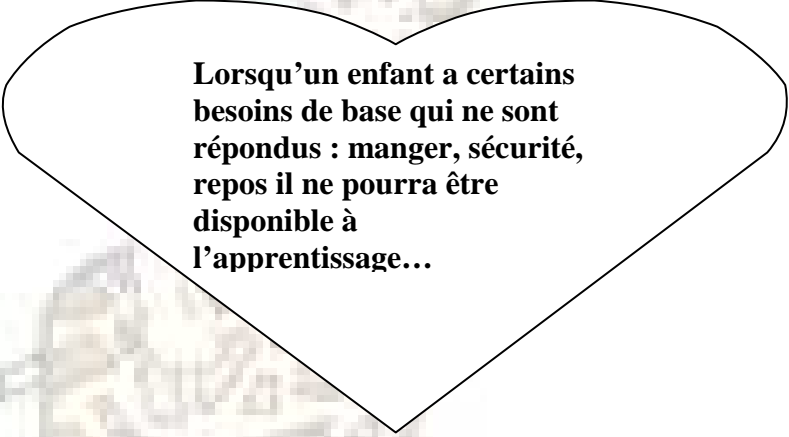
À l'occasion, le matin vous pouvez établir ce rituel «Le cercle d'intention»

C'est une occasion de prendre le pouls, d'atterrir, d'entrer en contact avec chacun des élèves. Cette démarche permet de détecter s'il y a une difficulté particulière, de vous relier aux enfants, et aux enfants à se connecter à eux et établir un rituel de vie.

Présentement je me sens... et j'ai besoin de... je voudrais...

Ici, il n'est pas question de répondre à tous les besoins, mais d'entendre les besoins et accueillir l'autre. Afin de ne pas perdre trop de temps, vous pouvez établir le temps du tour de table. Vous pouvez utiliser des images de la température, le thermomètre, le bâton de parole, etc.

Vérifier comment il arrive et comment il part. Le rituel pour l'arrivée et celui lors du départ.



Lorsqu'un enfant a certains besoins de base qui ne sont répondus : manger, sécurité, repos il ne pourra être disponible à l'apprentissage...

Chapitre III

Traduire les jugements en besoins

S'entraîner à traduire chaque jugement en besoin insatisfait.

Exercice à quatre, les deux autres remettent les sentiments et les besoins à la personne (carton)

<p>1. Je n'aime pas le gens qui sont, décrivez leurs caractéristiques, leurs gestes, leurs paroles, leurs manies, etc. Écrivez leurs caractéristiques.</p>	<p>2. À partir de cette liste de qualificatifs négatifs, demandez-vous: «lorsque je juge quelqu'un, quels sont les besoins qui, chez moi, ne sont pas satisfaits? Reprenez chaque jugement et essayez de voir le besoin qui s'y cache.</p>	<p>3. Le fait de constater que ces besoins ne sont pas répondus cela vous fait vivre quels sentiments? Reprenez chaque besoin et indiquez le sentiment qui s'y rattache.</p>

L'empathie envers soi-même

Nos jugements sont l'expression tragique de nos besoins inexprimés. MBR

1. Prenez votre situation ci-haute. Écrivez les pensées que vous avez eu dans la colonne de gauche, qu'est ce que vous vous êtes dit intérieurement?

La situation en question, en quelques mots :

- | 2. Les pensées/jugements | Besoins non répondus | Sentiments soulevés |
|--------------------------|----------------------|---------------------|
| | | |

3. Ensuite, reprenez chaque pensée et dites : lorsque j'ai tel stimulus... je suis en train de me dire... (pour créer la distance et la désidentification). Pour chaque pensée ou pour cette situation, écrivez quelques besoins dans la colonne de droite et encerclez les deux besoins prioritaires.

4. Pour chaque besoin que vous avez encerclé, explorez quel(s) sentiment(s) vous avez ressenti(s) par rapport à ce besoin insatisfait, qui sont encore présent dans le ici et maintenant.
5. **Se donner de l'espace pour accueillir les besoins non comblés (pour l'instant) et prendre le temps.** Faire le deuil et accueillir la tristesse et les sentiments. Ressentir au niveau du cœur, du corps, le plus profondément possible, sans diminuer, sans augmenter. La vie suivra son cours, prendre le temps 10 minutes.
 - a. Prenez un moment de présence avec vous pour apprécier l'importance des besoins que vous avez exprimés. Qu'est-ce que ça réveille en vous et comment aimeriez-vous vivre ces besoins pour vous rendre la vie plus belle?
6. Demeurer avec la beauté des besoins, voir comment ce deuil est précieux dans ma vie et comment il se transforme. Tenir l'héritage de ces besoins dans nos mains. Ici, il peut y avoir de la joie. Prendre conscience de ce qui se passe en vous et l'écrire...
7. **Réponse**, requête, demande à faire à soi-même : quelle demande je peux me faire :
ex. demander le dialogue du cœur avec l'autre, de faire le silence, de me faire du bien, de demander de l'aide, de demander à rencontrer l'autre, de...

Note : si l'expérience n'a pas créé le relâchement, revoir la phase trois

8. Si une situation similaire se reproduisait dans le futur, quelles stratégies ou quels moyens pourriez-vous prendre pour combler vos besoins?

En résumé : Lors de cette situation... quand je me rends compte que j'avais un profond besoin de..... et aussi de..... et de..... et que ce ou ces besoins n'ont pas été satisfaits, je me sens..... Voici ce que j'en retiens .comme héritage..... Et voici la demande que je peux me faire.....

Partager cette expérience avec une personne du groupe.

Ce qui favorise la déconnexion

- Se mettre à analyser (tomber dans sa tête), oui mais..., j'ai raison, tu as tort, comparaison, critique, diagnostic, si c'est arrivé c'est parce que... se justifier, jugement;
- Refus d'assumer sa responsabilité et «tomber» sur l'autre, sur le bout de l'autre;
- Exigence;
- Langage axé sur le mérite. Si tu m'aimais tu comprendrais, tu le ferais... si tu fais ceci maman, papa, professeur va t'aimer...;

Lors d'une colère, ralentir, ralentir, ralentir, respirer, respirer et *si possible se mettre en cohérence cardiaque*. Si nécessaire, vous pouvez demander un temps d'arrêt, pour l'instant je suis trop envahi par cette situation, je reviendrai à ce propos cet après midi ou «écoute pour l'instant je préfère arrêter la conversation, parce que ce n'est pas claire pour moi, je te reviendrai à tel moment...». Ou autre formule selon votre style.

La colère est une réaction à des besoins non répondus, nous pourrions nous dire frustré, qui a été déclenchée par une situation ou par des événements antérieurs qui n'ont pas été satisfaisants pour notre vie. Notre réflexe est de tomber dans la pensée : il devrait entendre raison, il n'a pas le droit, je dois, il faut, la honte, la culpabilité, le ressentiment peuvent s'installer. La cassette mentale part.

STOP- colère

Ne plus se laisser (SE) saboter par la colère

S		T	O	P
Stimulus	Pensées contraignantes (je dois, il faut, les jugements, ce que je me dis à ce moment)	Traduction en besoins	Ouverture aux sentiments	Présentation d'une demande
<p>Ce que dit quelqu'un (ses paroles réelles : «Hé, imbécile...»)</p> <p>Ce que fait quelqu'un (ses actes) : Il a lancé votre radio par terre.</p> <p>Une situation, une scène ou un objet précis : Vous rentrez chez vous pour constater que la boîte aux lettres est cassée.</p>	Cause de la colère	Besoins Humain(s) Universel(s)	<p>Sensations physiques</p> <p>Émotions sous-tendant la colère</p>	<p>Demande concrète et réalisable que vous pouvez formuler à vous-même ou à une autre personne afin de satisfaire vos besoins dans l'instant</p>

Lors de cette situation... quand je me rends compte que j'avais un profond besoin de..... et aussi de..... et de..... et que ce ou ces besoins n'ont pas été satisfaits, je me sens..... donc voici ma demande... (voir les types demandes).

Prenez un temps d'arrêt et voyez, entendez, ressentez ce que vous y trouvez. N'essayez pas de trouver le mot juste et accueillez simplement ce qui monte...

Maintenant en CC, faites les 4 étapes, comme si vous vous adressiez à l'autre en cet instant :

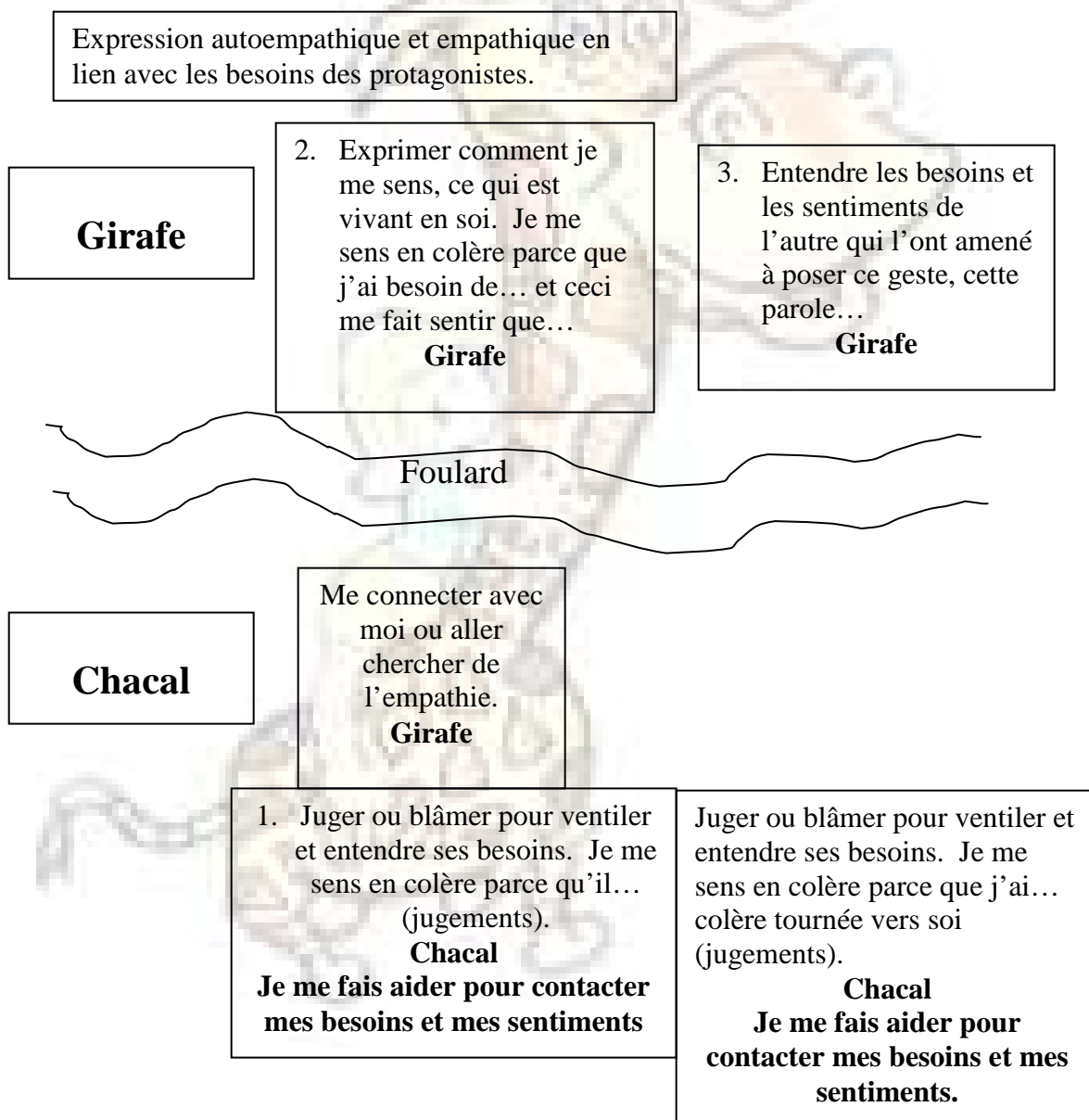
- A. Observation (les stimuli, l'élément déclencheur);
- B. Les sentiments (la colère et autres sentiments derrière);
- C. Les besoins voulant être répondus;
- D. Les demandes.

Pensez-vous que l'autre serait capable d'entendre pleinement vos sentiments et vos besoins tels que vous les avez exprimés, sinon écrivez la façon dont vous lui exprimeriez de l'empathie pour ses sentiments et ses besoins pour qu'il puisse être capable de vous entendre.

Pratique

Activité kinesthésique

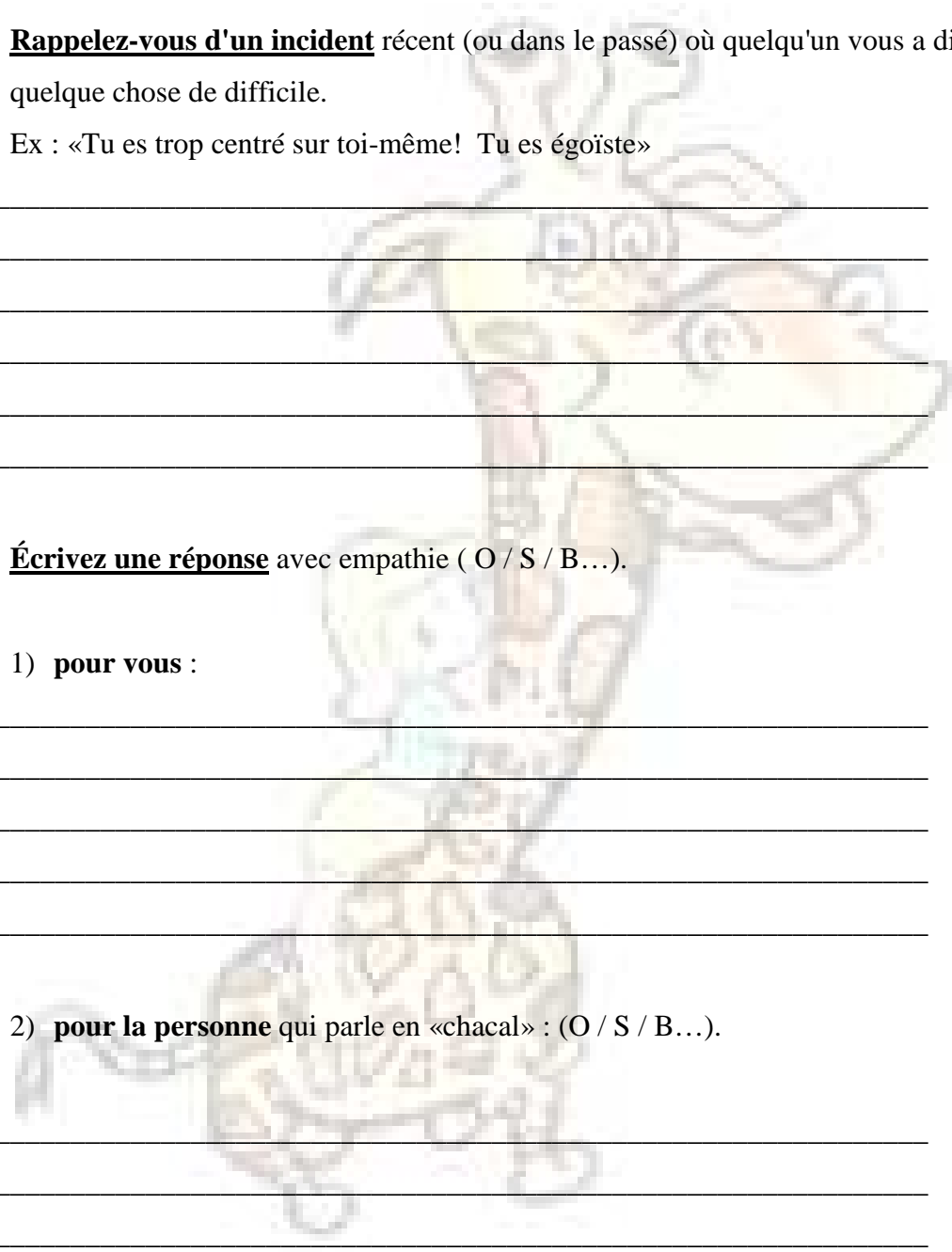
Une personne est debout et chemine dans la situation en bougeant aux endroits où elle se situe, elle se fait accompagner. Mettre les titres et les animaux les chacals et les girafes aux endroits appropriés. La personne se promène d'un bord et de l'autre. Choisir son intention et mettre ses besoins prioritaires : empathie, autoempathie.



L'empathie avec un chacal

A) **Rappelez-vous d'un incident** récent (ou dans le passé) où quelqu'un vous a dit quelque chose de difficile.

Ex : «Tu es trop centré sur toi-même! Tu es égoïste»



B) **Écrivez une réponse** avec empathie (O / S / B...).

1) **pour vous :**

2) **pour la personne** qui parle en «chacal» : (O / S / B...).

L'usage de la force dans un but de protection

Voici ce que Marshall Rosenberg présente en ce qui concerne l'usage de la force.

Quand deux parties en conflit ont eu l'occasion d'exprimer pleinement ce qu'elles observaient, ressentaient, désiraient et demandaient, et que chacune a donné de l'empathie à l'autre, une solution satisfaisante pour l'une et l'autre est généralement à portée de main. Ou du moins en cordialité, de tomber d'accord, de ne pas être d'accord. En revanche certaines situations n'offrent aucune possibilité de dialogue. L'usage de la force peut alors s'imposer pour protéger la vie ou les droits de l'individu. L'urgence parfois ne laisse pas de place au dialogue et à l'empathie. Nous pouvons alors être contraints de recourir à la force.

L'usage protecteur de la force vise à éviter des dommages corporels ou des injustices, tandis que la force répressive vise à faire souffrir des individus pour les punir de leurs actes perçus comme des méfaits.

Lorsque nous employons la force dans un but de protection, nous pensons à la vie ou aux droits que nous souhaitons protéger sans porter de jugement sur la personne ou sur son comportement.

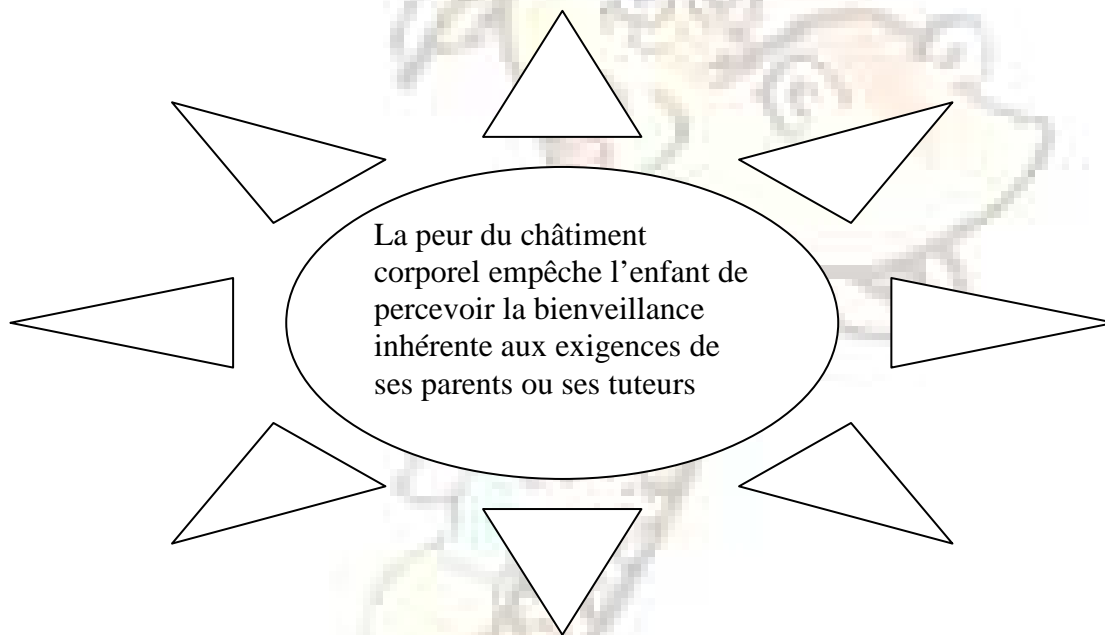
L'usage protecteur de la force part du principe que c'est essentiellement par inconscience que les individus adoptent des comportements dangereux pour eux-mêmes et pour les autres. C'est donc par l'information (parfois dans un aménagement favorable à la connexion et à la rencontre) et non par la répression qu'il convient d'y remédier.

L'inconscience peut se manifester :

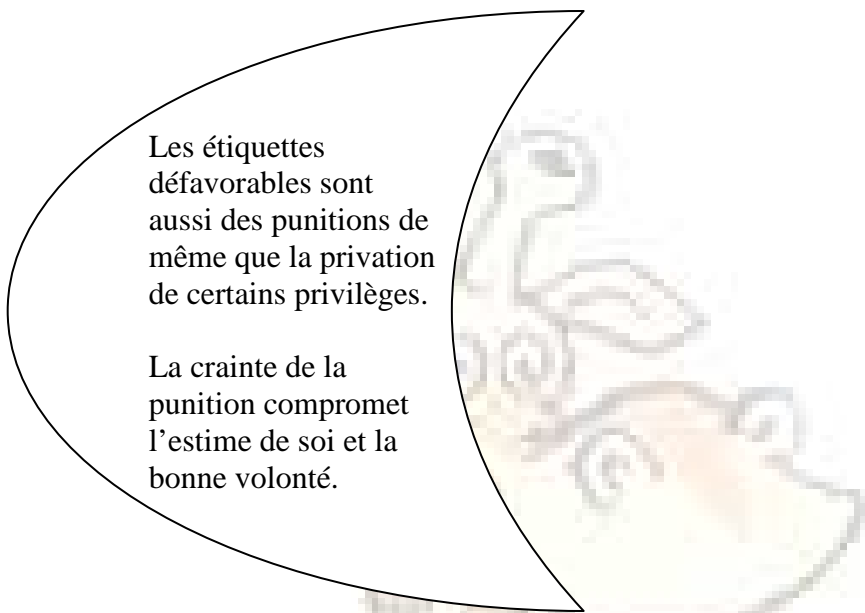
- a. L'individu ne se rend pas compte des conséquences de ses actes;
- b. Il ne voit pas comment satisfaire ses besoins propres sans porter préjudice à autrui;

- c. Il est persuadé d'être en droit d'infliger une punition ou une douleur aux autres, sous prétexte qu'ils le méritent;
- d. Il est prisonnier de ses fantasmes et croit par exemple, qu'une voix lui a ordonné de tuer quelqu'un.

L'hypothèse de la répression est la croyance que les gens posent des actes parce qu'ils sont foncièrement méchants ou mauvais et que, pour y remédier nous devons les punir.



La force répressive envoie comme message à l'enfant qu'en dernier recours l'adulte peut toujours se prévaloir de la violence physique. Les parents sous prétexte de mettre une limite claire sont persuadés que la fessée est une preuve d'amour.



Les étiquettes défavorables sont aussi des punitions de même que la privation de certains privilèges.

La crainte de la punition compromet l'estime de soi et la bonne volonté.

Quelles sont les motivations que nous aimerions voir à l'origine des actes d'autrui? Est-ce que nous voudrions qu'elles soient motivées par la crainte d'une punition ou par l'espoir d'une récompense. Il est important, non d'accepter le geste, mais de saisir le besoin derrière et de trouver des stratégies satisfaisantes pour les personnes d'y répondre.

Des apprentissages, en amont et en aval, doivent être réalisés. En amont pour l'apprentissage de stratégies, pour l'expression de ses émotions et de ses besoins. Un travail en aval pour l'apprentissage de ses expériences, et bien sûr, des démarches de médiation, entre les deux protagonistes ou assistées d'une troisième personne, pour accompagner la résolution du différent.

Il s'avère primordial, pensons-nous, d'avoir un **endroit de paix dans la classe et/ou un local** pour décompresser, ne rien faire; d'une part, pour faire le point avec un accompagnateur ou une accompagnatrice. **Parfois, ce sera l'élève qui demandera de**

s'y rendre, une autre fois, ce sera l'enseignant qui demandera, en expliquant ses besoins authentiques derrière son geste. Il est primordial que les élèves comprennent le sens de ce lieu, qu'ils y adhèrent et qu'il ne soit pas perçu comme un lieu de punition, mais plutôt comme un lieu de positionnement et de conscience. De toute façon, demander aux élèves ce qu'ils aimeraient pour les supporter lors de ces moments de tumultes. Leurs idées peuvent être très pertinentes et engageantes.

Le rôle du directeur dans ce contexte se veut plus de l'ordre du grand sage que celui qui punit et qui impose une loi. Lorsqu'un enfant est envoyé dans cet endroit, il doit se sentir accueilli et accompagné dans l'expression de ses besoins et des besoins réciproques.

Si vous voulez en savoir plus, nous vous recommandons de lire Rosenberg *Les maux sont des fenêtres ou bien des murs*, le chapitre sur l'usage de la force.

Une situation où vous avez eu à utiliser l'usage de la force

La danse de la résolution d'un passage à l'acte.

Arrêt de l'agir

Laisser un temps à la personne, tout en l'accueillant dans son besoin, en exprimant «tu es en colère» ou encore voir s'il est mieux de se taire à ce moment. Maintenir la personne en lui exprimant que vous aller, lâcher l'étreinte et que vous allez l'accompagner dans ce qui se passe, que vous êtes là pour l'aider à voir les solutions possibles. **(Ne vous mettez pas à danger et allez chercher de l'aide si cela s'avère nécessaire. Une situation semblable demande à l'intervenant une grande dose d'empathie. Après l'événement, ne demeurez pas seul...).**

En étant en relation avec lui, vous l'accompagnez. Une situation de perte de contrôle amène plusieurs émotions, qui passent de la peur à la colère, à la honte, à la peine, etc. Il a besoin d'être sécurisé, que vous l'accueilliez avec respect dans sa démarche. Examinez avec lui, l'évènement déclencheur, ses pensées, ses sentiments et ses besoins, pour ensuite examiner des stratégies différentes. Pratiquez avec lui, avec la classe.

Il est important que vous exprimiez ce que cela vous a fait vivre en terme de sentiments et besoins. Ce que vous avez besoin et quelles demandes vous pouvez faire.

La communication consciente n'est pas là pour enlever les conflits, les différents mais plutôt pour offrir une stratégie pour la réponse aux besoins.

- a. Activité avec Marie-Claire, en deux équipes. Le cercle de résolution des conflits.
- b. Un exercice de médiation.

Une situation où vous avez fait usage de la force (prendre un bras et maintenir quelqu'un est user de la force si mon intention est de punir et d'être coercitif).

Qu'est-ce que vous avez fait à ce moment? Quels sentiments avez-vous vécus? Quels besoins étaient soulevés? Comment le tout s'est terminé?

Comment en CC auriez-vous pu accompagner la/les personne?

Le médiateur

Voir Annexe sur la médiation.

Si vous êtes d'accord, j'apprécierais que nous prenions un moment pour voir ce qui s'est passé et je suis convaincu que tous pourront trouver satisfaction à leurs besoins. Voici comment nous allons procéder. Vous connaissez le langage girafe, nous allons l'utiliser pour que tous trouvent des stratégies pour répondre à ses besoins. Dans un premier temps, chacun aura à répéter ce que l'autre a dit (fait) afin de voir si nous nous entendons bien sur la même chose (nous allons nous entendre sur les faits). À tour de rôle vous allez vous exprimer en nommant l'évènement déclencheur, les différentes émotions vécues ainsi que les besoins et c'est seulement lorsque tout le monde aura entendu (emphatiquement) l'autre (en répétant et en se reliant), que nous passerons aux demandes. Ce que je voudrais que l'autre fasse pour que je sois bien.

Le médiateur exprime ses sentiments et besoins dans cette situation sur ce qui le motive à cette démarche. Il fait partie du cercle et non un élément externe. Il chemine avec eux.

Contacter ses besoins lorsqu'une situation nous interpelle pour prendre soin de soi et pour créer de l'espace pour l'autre.

1. Identifie une peur qui revient chez toi et explique le contexte (en lien avec ton affirmation?)

2. Essaie d'identifier les besoins derrière, en allant au cœur de toi? Pour t'aider, essaie de t'imaginer que le premier besoin est répondu. Qu'est-ce qui se passerait? En exemple : si mon besoin de pouvoir compter sur moi est répondu, je m'affirme davantage et j'en viens à être plus créateur, etc.

3. À l'aide de la liste des sentiments tentent d'identifier les sentiments/émotions que cela soulève chez toi?

4. Est-ce qu'il y a d'autres besoins que cela soulève?

5. Prends conscience que momentanément certains de ces besoins n'ont pas toujours été répondus à cause de différentes raisons (peurs, jugements, culpabilité, etc.) et que cela a pu provoquer une perte d'estime, de la rancune et que ces sentiments ont besoin d'être accueillis pour se transformer. Écris quelques mots à ce propos.

6. Qu'est-ce que tu retiens de cette situation et quelles sont la/les demande(s) que tu peux te faire?



Honnêteté et empathie

Pour chacune des situations ci-dessous, exprimez-vous soit en autoempathie (honnêteté/authenticité/respect) ou soit en empathie. (Observation, Sentiment, Besoin, Demande)

1. Un élève : «Ce cours-là, c'est chiant.»
2. Un parent d'élève vous dit: «Il n'y a jamais moyen de parler avec vous.»
3. Un élève vous dit : «Vous n'avez pas encore corrigé les interro?»
4. Un élève : «Je n'y arriverai pas. Je suis nul. Je comprends jamais rien.»
5. Un élève : «M'sieur, il m'a traité de connard.»
6. Un élève : «Et si on organisait un voyage, m'dame?»
7. Le directeur face à une de vos demandes : «Changeons de sujet»
8. Un élève : «Qu'est-ce que vous avez dit à mes parents?»
9. Un élève : «Chouette, le prof de gym est malade.»
10. Un élève : «Je sais pas. Je m'en fous.»
11. Un élève : «Avec vous au moins, on peut causer.»
12. Un élève : «Z'êtes fou. On n'a pas que ça à faire.»
13. Un parent : «Et on dit que l'enseignement est gratuit..»
14. Un élève : «Pourquoi on ne fait pas comme cette classe-là. Ça a l'air plus chouette que toute votre bête théorie.»
15. Un élève : «C'est parce que c'est un «Noir», m'sieur. Y sont tous comme ça.»
16. Un élève: «Encore moi ! C'est toujours moi.»
17. Un élève : «De toute façon, ça ne sert à rien.»
18. Un parent : «Encore une nouvelle théorie??? De notre temps, on apprenait bien sans toutes ces nouveautés.»
19. Un élève : «M'dame, il a copié sur moi.»

Exercice sur l'empathie envers l'enfant

1. Prendre une situation où un élève vous a fait réagir ou encore que vous vous êtes senti démuni. Que sait-il passer?
2. En équipe de trois, l'un fait l'enfant et il exprime ce qu'il a dit et vous vous exprimez en girafe tout en essayant d'identifier les sentiments et les besoins de l'enfant.
(Vous prenez votre temps et vous observez la résonance en vous qui explique les enjeux de cette situation.)
3. Lors du retour, vous exprimez vos sensations, vos impressions et ce que vous retenir de cette expérience et les autres expriment leurs impressions.

