

Université de Paix

ASBL



bpost
PB-PP | B-07583
BELGIE(N) - BELGIQUE

P900090 - Bureau de dépôt : Namur Masspost

TRIMESTRIEL - DÉCEMBRE 2017 - JANVIER - FÉVRIER 2018

#141



**FAITES-
MOI PASSER !**

Vous avez terminé ma lecture ? Vous ne me consultez plus ? Ne me jetez pas ! Pensez à l'environnement et faites profiter des ressources de ce périodique à un(e) proche, un(e) ami(e), un(e) collègue... ! »

**QUAND L'ASSERTIVITÉ RENCONTRE SES LIMITES
« DÉTENDS-TOI, C'EST JUSTE POUR RIRE » !
COMMENT CONCILIER NOS POINTS DE VUE DIFFÉRENTS ?**

« La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent » (EINSTEIN)

Chères lectrices, chers lecteurs, chers amis,

J'ai le plaisir d'inaugurer avec vous cette nouvelle mouture de notre revue périodique.

Comme je vous l'ai exposé lors d'un précédent numéro, nous avons entamé une remise en question de fond quant à son avenir. Le nombre d'abonnements a fortement diminué tandis que les coûts d'impression et de diffusion n'ont cessé d'augmenter. Il m'importait à la fois de préserver la diversité et la qualité de nos supports tout en rationalisant les coûts, sachant que notre mission n'est pas d'éditer des revues, mais de contribuer à prévenir la violence et partager des outils de gestion positive des conflits.

Vous êtes plusieurs dizaines à avoir donné votre avis quant à l'avenir du périodique, et certains parmi vous ont renouvelé leur cotisation « membre ». Le sens de ce support en tant qu'outil de communication d'articles de fond a été plusieurs fois mentionné. Cela m'a conforté dans l'impression qu'il contribue bel et bien à notre objet social.

Ces derniers mois, le trimestriel a d'ores et déjà fait l'objet de plusieurs évolutions, et nous ne comptons pas nous arrêter en si bon chemin.

Je voudrais en ce sens souligner :

- Les apports des Formateurs et de la Chargée de relations publiques de l'Université de Paix, qui rédigent des articles dans un format accessible ou me fournissent des idées et thèmes d'articles toujours plus intéressants
- Le travail de Diana Lucic, qui s'occupe du graphisme de la revue, et qui n'a de cesse de se réinventer
- Le support de la Direction et du Conseil d'administration, attentifs aux valeurs de l'Université de Paix, qui s'investissent véritablement dans la réflexion de fond liée à nos activités
- Le travail de l'équipe administrative et bénévole, qui se mobilise pour poster le support en moins de temps qu'il ne faut pour le dire
- Et enfin la fidélité active de nos Sympathisants. Merci à vous qui continuez à participer à nos activités (nos programmes, nos formations, nos conférences et ateliers...), à en parler et à partager les outils avec leurs proches... Merci à tous ceux qui nous communiquent leur avis, leurs idées, leurs commentaires en nous écrivant en nous téléphonant ou de visu... Merci encore enfin à tous ceux qui soutiennent financièrement les actions éducatives que nous menons au quotidien.

La revue n'existerait pas sans vous, et il en est probablement de même pour l'ensemble de notre travail !

Dans la page suivante, vous trouverez quelques détails quant aux changements apportés à la revue. J'espère qu'ils vous plairont et reste dans le cas contraire ouvert à toute suggestion constructive,

Bonne lecture !

Julien Lecomte

Sommaire

ARTICLES DE FOND

La violence psychologique ordinaire	
Quand l'assertivité rencontre ses limites	4
« Détends-toi, c'est juste pour rire » !	6
Comment concilier nos points de vue différents ?	9
Module consacré à la gestion de conflits, Témoignage	11

BOÎTE À OUTILS

Fiche d'activités :	
« Ce que tu penses, ce que je pense »	13

AGENDA

Formations, conférences et ateliers des 3 mois à venir	14
--	----

ACTIVITÉS ÉVÉNEMENTIELLES À VENIR, VIE DE L'INSTITUTION ET REVUE DE PRESSE

15

Les articles publiés n'engagent que leurs auteurs respectifs
Publié avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Trimestriel n°141
de l'Université de Paix
Bd du Nord, 4 - 5000 Namur

Éditeur responsable :
Isabelle Brouillard

Contributeurs :
Erika Benkö, Gaëlle Dewil,
Frédéric Duponcheel, Pascaline Gosuin,
Julien Lecomte.

Imprimeur : Mediascreen

Mise en page : Diana Lucic, COJ asbl

Photo de couverture : © Luke Leung



COMMUNICATION 4



COMPORTEMENT 6



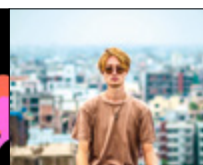
CROYANCES 9



TÉMOIGNAGE 11



BOÎTE À OUTILS 13



ÉVÉNEMENTS 15

Visite guidée de la nouvelle mouture de la revue

À ceux avec qui nous avons pu prendre contact par téléphone ou par mail, nous vous disons encore un grand « merci » pour les avis que vous nous avez envoyés quant à l'avenir de la revue. À celles et ceux à qui nous n'avons pas pu témoigner individuellement de notre reconnaissance, nous vous remercions chaleureusement.

SHOW MUST GO ON

La plupart des répondants ayant manifesté un attachement à ce support, et dans l'optique de continuer à remplir notre mission de communication des connaissances et de sensibilisation, nous allons maintenir ce canal tout en rationalisant les dépenses qui y sont liées.



MOINS DE PAGES, MAIS PAS MOINS DE FOND

Le nombre de pages de la revue diminue, malgré des retours contradictoires sur la question. Notre souci était de diminuer les coûts liés à l'édition de ce périodique. Certains parmi vous nous ont proposé de diminuer le nombre d'exemplaires imprimés, mais ceci n'a pas un impact fort sur les coûts, car les frais d'impression impliquent des coûts fixes importants.

Notre objectif suite à vos retours était d'impacter le moins possible nos rubriques d'articles de fond tout en continuant à vous informer des activités que nous programmons.

Dès lors, les rubriques impactées sont les suivantes : l'espace documentation (ramenée à 1 page maximum) et les fiches-outils (ramenée à 1 ou 2 pages, p. 13), la vie de l'institution (« brèves »), les événements, salons, festivals à venir ou encore les promotions (ramenée à 1 ou 2 pages, p. 15).

L'agenda des formations, conférences et ateliers à venir est désormais réduit lui aussi à une seule page (p. 14). Le détail des programmes de ces activités et les conditions préférentielles qui y

sont liées (APEF, ONE, IFC, Article27, Forem, CFM, prix membre...) figurent sur notre site internet <http://www.universitedepaix.org>

Le nombre d'articles thématiques demeure quant à lui constant. Dans ce numéro, nous échangeons avec vous à propos des « raccourcis » que fait notre cerveau (p. 9), de l'assertivité face à une personne qui adopte des comportements de domination et de manipulation (p. 4), de la place du rire dans les situations de harcèlement scolaire (p. 6) et de la gestion de conflits en classe en école primaire (p. 11).

DISPARITION DU SYSTÈME D'ABONNEMENTS

La dernière page de la précédente mouture du trimestriel vous demandait de vous réabonner. Dans les faits, seules quelques personnes étaient encore abonnées à la revue, tandis que plusieurs centaines parmi vous la reçoivent sans être abonnées. Nous pensons que les personnes parmi vous qui restent abonnées le sont surtout parce qu'elles soutiennent nos projets et nos actions. Par conséquent, nous supprimons le principe « d'abonnement », et encourageons davantage les dons et cotisations « membre » individuelles volontaires.

Autrement dit, tous les sympathisants qui le souhaitent reçoivent le trimestriel gratuitement, en tant que support d'information et outil de sensibilisation. Cela nous semble « en phase » avec notre objectif de démocratisation des savoirs en gestion de conflits et en éducation à la paix.

En contrepartie, si vous souhaitez soutenir nos actions de fond et contribuer à leur pérennité, vous pouvez effectuer un don (déductible fiscalement à partir de 40 euros / an) ou participer à nos activités en bénéficiant de prix préférentiels en payant une cotisation membre annuelle (25 euros / an).

UNE DIFFUSION PLUS CIBLÉE

En corollaire du passage à la gratuité, et afin de continuer à optimiser les coûts de la revue : si nous ne recevons pas de nouvelles de vous pendant deux années (vous ne participez plus aux activités, n'avez pas renouvelé votre don ou cotisation, ou ne nous avez plus contactés du tout pendant cette période pour manifester votre intérêt), nous cesserons de vous l'envoyer afin d'en faire bénéficier une autre personne. ■

La violence psychologique ordinaire

Quand l'assertivité rencontre ses limites

IDÉALEMENT, QUAND UNE RELATION EST ÉQUILBRÉE, C'EST-À-DIRE QUAND LES PERSONNES PEUVENT COMMUNIQUER DE MANIÈRE AUTHENTIQUE, EN ÉVITANT LES PIÈGES DES JEUX DE POUVOIR, RIEN DE TEL QUE LES OUTILS COMME LE DESC DÉVELOPPÉ PAR CHALVIN, ET LA COMMUNICATION NONVIOLENTE SELON MARSHALL ROSENBERG. NÉANMOINS, FACE À CERTAINES ATTITUDES QUI GÉNÈRENT UN DÉSÉQUILIBRE, CES OUTILS SE HEURTENT À UN MUR. COMMENT REPÉRER CES SITUATIONS ? COMMENT S'EN PROTÉGER ?

PAR ERIKA BENKÖ

Les désaccords qui jalonnent la vie à deux, ou en groupe, font partie du quotidien. Quand arrive une situation désagréable ou difficile, nous avons le choix de mettre les cartes sur table afin de l'affronter et de la dépasser.

Les outils de gestion de conflits permettent d'énumérer dans le calme relatif les faits qui posent problème, d'identifier ses émotions et besoins en pratiquant l'auto-empathie, puis de les exprimer. Après identification de ce qui nous pose problème et prise de conscience de ce qui est négociable et de ce qui ne l'est pas, c'est-à-dire de nos limites, une demande ou des propositions peuvent être formulées. Dans certains cas, un message clair peut suffire pour signaler à l'autre une situation qui nous pose problème et l'émotion qui nous habite. C'est une manière claire de dire STOP à l'autre, que nous ne sommes pas d'accord avec ce qui se passe.

Qu'arrive-t-il lorsqu'après un certain temps, ces outils semblent inefficaces ? Quand le dialogue échoue systématiquement, que l'une des parties reçoit des réponses très peu impliquantes et floues, voire se trouve face au silence, des menaces, de l'ironie, etc.

Il y a manifestement un déséquilibre dans la relation. Nous pouvons même parler de pouvoir sur l'autre afin de maintenir un statu quo, un avantage matériel et/ou un bénéfice quelconque. Une des personnes est niée dans son humanité car ses besoins ne sont pas entendus, pas reconnus. À ce stade, nous pouvons nous poser la question de la nature de la relation, des enjeux de l'un et de l'autre, conscients et inconscients. Quels bénéfices en tire(nt) l'une et/ou l'autre partie ? Un moment de repli stratégique permet à la personne qui souhaite s'extraire de cette relation peu satisfaisante de faire le point, de revenir à soi et de se poser des questions fondamentales.

SUIS-JE DANS UNE RELATION NE PERMETTANT PAS UNE COMMUNICATION HARMONIEUSE ?

Si vous êtes dans ce cas, répondez aux questions suivantes¹ :

1. Vous sentez-vous détendu(e) et rassuré(e) en présence de l'autre ? Pouvez-vous être vous-même sans qu'il vous critique ou semble vous dévaloriser ?
2. Partage-t-il ses centres d'intérêt avec vous, et s'intéresse-t-il aux vôtres ?
3. Parle-t-il ouvertement et honnêtement de lui-même ?
4. Obtenez-vous le plus souvent tendresse, compréhension et/ou soutien de sa part ?

Jusqu'ici, si vous avez répondu par l'affirmative, tout va bien, la relation est saine.

Continuons le questionnaire :

5. Semble-t-il ne pas avoir les mêmes souvenirs des événements que vous, ni la même compréhension ?
6. Vous paraît-il régulièrement irrité ou en colère après vous ?
7. Refuse-t-il d'admettre qu'il est en colère quand c'est manifestement le cas, ou nie-t-il se réfugier dans le silence et l'absence de communication ?
8. Vous sentez-vous souvent perplexe et frustré(e) par ses réponses et ses réactions, comme si vous ne parliez pas le même langage ?

1. Ce questionnaire a été établi par Yvane Wiart, chercheuse au laboratoire de psychologie clinique à l'université Paris Descartes, auteure de *Petites Violences ordinaires. La violence psychologique en famille*. Bien d'autres ouvrages sont disponibles sur ce sujet.

9. Vous sentez-vous souvent sur le qui-vive, dans un état d'alerte et de méfiance, en ne sachant trop quoi dire ni faire pour ne pas créer de problèmes ?
10. Vous arrive-t-il de cacher des choses banales pour éviter des réflexions désagréables ?

La chercheuse Yvane Wiart conclut que si vous répondez par l'affirmative aux questions 5 à 10, il est probable que vous êtes victime de violences psychologiques, l'arme des pervers narcissiques (une notion encore controversée aujourd'hui dans le milieu de la psychologie). La sonnette d'alarme retentit lorsque, de manière systématique, il y a plus d'inconvénients que d'avantages à utiliser les outils de communication bienveillante. Exténuée par la fatigue morale et physique, la personne victime de violences psychologiques peut finir par douter d'elle-même, de sa perception, de sa capacité à sortir de cette relation et de trouver des solutions constructives aux différents problèmes vécus au sein de cette relation (qu'elle soit professionnelle, conjugale, familiale ou même amicale).

COMMENT SE PROTÉGER ET FAIRE FACE AUX VIOLENCES ORDINAIRES ?

Vous pouvez toujours tenter d'affirmer votre point de vue par des techniques d'assertivité classiques, comme le « DESC » : Description des faits, Expression du problème et des besoins et sentiments liés, Suggestion de Solutions, et mise en avant des Conséquences pour l'autre et moi de cette demande.

Si le DESC s'avère inefficace (car l'autre insiste en faisant culpabiliser, en menaçant, en ridiculisant...), il reste alors ce que nous appelons les « roues de secours », les différentes techniques de contre-manipulation et la fuite. C'est-à-dire les stratégies pour protéger sa vitalité, voire même celle de ces proches (par exemple ses enfants), et pour pouvoir se ressourcer à nouveau.

Voici quelques outils de communication parmi bien d'autres :

> **La technique de l'édrédon** pour faire face à la critique. Elle consiste à répondre dans une posture la plus neutre possible en disant « si c'est ce que tu penses... », « oui, tu as raison », « c'est ton opinion ». Par cette méthode, vous « donnez raison » à la personne, et en même temps vous lui montrez que ses propos ne vous atteignent pas, comme s'ils se heurtaient à un édrédon. Or, un comportement de domination vise moins à résoudre un problème concret qu'à prendre l'ascendant sur vous.

> Une demande vous est formulée, mais vous voulez refuser car vous souhaitez répondre à votre besoin, de repos et de relaxation par

exemple. **La technique du disque rayé** peut être utilisée : il s'agit alors de répéter de manière tranquille votre refus, sans autre explication, demande ou justification : « non, cela n'ira pas », « je t'ai dit pas ce soir », « je n'ai pas envie ».

> **Une posture d'ancrage** aide à être centré et communiquer de manière ferme et douce à la fois. L'ancrage consiste à se tenir à la fois droit-e et souple, ce qui donne une impression de confiance et rend plus difficile la déstabilisation.

> **La technique du poisson froid** permet de prendre du recul, de ne pas répondre au tac-au-tac, rester « froid », communiquer de manière non-verbale le message que le message de l'autre ne nous atteint pas. Elle consiste à attendre 5 secondes avant de répondre, tout en gardant une posture laissant transparaître le moins d'émotion possible. Comme dans l'ancrage, il s'agit d'envoyer le message que vous restez « froid-e », que vous êtes « hors d'atteinte » par rapport aux attaques, que vous les esquivez et qu'elles ne vous font rien. Il est important que votre non verbal ne dise pas le contraire, par contre...



> **La fuite.** Pour vous protéger ou ne pas laisser transparaître que vous êtes chamboulé-e, il est parfois important de simplement couper court à la conversation et/ou de couper le lien avec la personne qui se comporte de manière agressive avec vous. Ce repli peut être stratégique, temporaire... ou non.

> **La visualisation**, quant à elle, nous permet de répondre au besoin de protection : imaginez une bulle bleue autour de nous, une vitre blindée devant nous, etc.

> Etc.

La violence naît d'un déséquilibre de pouvoir, de l'échec des tentatives de dialogue et du déni des demandes de la personne qui subit les comportements visant à prendre l'ascendant dans la relation de l'autre partie. Il faut pouvoir la nommer pour s'en extraire, dans certains cas en se faisant accompagner par un professionnel quand cela est nécessaire.

Cette violence peut être générée par une personne manipulatrice pathologique qui ne peut fonctionner et communiquer de manière assertive.

Dans l'assertivité, un espace de négociation est présent afin de permettre une résolution gagnant-gagnant des conflits. Mais pour négocier de cette façon, il faut que les parties soient dans cette dynamique, en aient le désir et le montrent par les actes et une attitude d'ouverture et d'authenticité au travers du dialogue. ■

« Détends-toi, c'est juste pour rire » !

Le rire comme outil d'oppression... ou de décompression !

DANS CET ARTICLE, NOUS TÂCHONS DE FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LE « RIRE AVEC » ET LE « RIRE DE », ENTRE L'HUMOUR DE CAMARADERIE ET LA MOQUERIE. EN EFFET, LE RIRE EST PARFOIS LE SYMPTÔME DE SITUATIONS DANS LESQUELLES UN INDIVIDU OU UN GROUPE EXERCE UNE PRESSION DÉSAGRÉABLE SUR UNE OU PLUSIEURS PERSONNES... LE RIRE A SOUVENT UNE FONCTION D'INCLUSION OU D'EXCLUSION. DÈS LORS, POURQUOI RIT-ON ? PEUT-ON RIRE DE TOUT, AVEC TOUT LE MONDE ? COMMENT RIRE SANS BLESSER ?

PAR PASCALINE GOSUIN ET JULIEN LECOMTE

C'est le cas par exemple de situations d'humiliation ou d'intimidation à l'école. Un élève prend la parole. Un autre le singe ou fait une blague sur sa manière de parler. Le reste du groupe sourit, rigole ou ignore. Une situation anodine qui peut dégénérer si celle-ci est répétée, et avoir des effets négatifs sérieux sur l'élève qui la subit.

En observant les situations de harcèlement entre jeunes, nous constatons que le ou les jeunes qui harcèlent ou les témoins ne se rendent pas toujours compte de la gravité potentielle de la situation : c'est juste pour rire. Les jeunes, mais aussi les adultes, sont d'ailleurs habitués à se vanter entre eux, à se taquiner, à utiliser l'ironie¹.

Le problème vient ici de la disproportion de force entre un individu qui serait le bouc émissaire et le reste du groupe. Il s'agit en fait d'une dynamique sociale dans laquelle il y a un « nous » qui rit d'un autre qui ne fait pas partie du groupe. Lorsque les blagues sont « symétriques », même s'il s'agit de « rire de », il n'est pas nécessairement question de harcèlement scolaire, ce qui en fait quelque chose de difficile à identifier. Par contre, le glissement s'opère

parfois vite, et c'est toujours l'individu qui en est victime qui sait si elle en souffre et si elle en ressent de l'oppression.

Selon le Larousse, l'« humour est une forme d'esprit qui s'attache à souligner le caractère comique, ridicule, absurde ou insolite de certains aspects de la réalité » (Larousse). Il y a plusieurs formes d'humour, les plaisanteries, les jeux de mots, l'humour noir, le comique, la dérision, le second degré, l'ironie, etc.

L'humour peut favoriser l'inclusion, rassurer l'autre de sa bienveillance, nous rions avec l'autre. L'humour peut aussi favoriser l'exclusion, tel que le sarcasme, l'ironie, la moquerie ou la « private joke ». L'humour est donc une arme à double tranchant, il peut apaiser, mettre en lien, contribuer à la cohésion d'un groupe, ou au contraire exclure, renforcer les clans et augmenter l'agressivité. Dans le cas du harcèlement scolaire, l'humour renforce l'inclusion des uns en canalisant les tensions sur l'autre, en l'excluant de plus en plus.

Le rire est une soupape, un réflexe compensateur, qui nous permet d'exulter le trop plein d'émotions. C'est une sorte de court-circuit qui crée une surprise et qui déclenche l'éclat de rire.

1. Notons que parfois, les blagues caustiques sont le fait de certains professeurs. Dans un climat de classe malsain et/ou compétitif, en moquant un élève, en l'humiliant (pour de mauvaises notes, par exemple), le professeur s'assure de ne pas être lui-même le bouc-émissaire du groupe, souvent inconsciemment.

Notons aussi que les jeunes sont confrontés à des modèles adultes qui fonctionnent sur ce mode, dans certaines émissions de télé par exemple. Le cas de l'émission « Touche pas à mon poste » a plusieurs fois défrayé la chronique en ce sens, l'animateur et son groupe procédant régulièrement à de « petites humiliations » et transgressant généralement le consentement des personnes moquées. C'est juste pour rire. Jusqu'à quel point ?

Enfin, un focus est souvent mis sur le « harcèlement entre jeunes ». L'observation de ce phénomène nous montre qu'il s'agit généralement d'une dynamique groupale. Il nous semble utopiste d'imaginer que ce genre de dynamique impliquant moquerie, rabaissement et intimidation disparaît totalement comme par magie à l'âge adulte, dans le milieu professionnel par exemple... Bien d'autres ouvrages sont disponibles sur ce sujet.

TROIS THÉORIES DE L'HUMOUR

Notre humour va dépendre de nos expériences personnelles, de notre culture et de notre vécu. Nous recensons trois grandes caractéristiques ou théories de l'humour.

1. La théorie de l'incongruité

Elle suggère que l'humour se produit lorsque la logique et la familiarité sont remplacées par des choses qui ne vont normalement pas ensemble.

Le chercheur Thomas Veatch affirme qu'une blague devient drôle lorsque nous nous attendons à un résultat et que c'est un autre qui arrive à la place. Quand une blague commence, nos esprits et nos corps anticipent déjà ce qui va se passer et comment cela va se terminer. C'est le cas généralement des devinettes, dans lesquelles nous ne nous attendons pas à la réponse finale, par exemple.

L'anticipation prend la forme d'une pensée logique, étroitement liée à l'émotion, et est influencée par nos expériences passées et nos processus de pensée. Quand la plaisanterie prend une direction inattendue, nos pensées et nos émotions changent subitement. Cela « bouverse nos horizons d'attente ».

Nous vivons alors simultanément deux ensembles de pensées et d'émotions incompatibles. Une incongruité que nous interprétons comme de l'humour et qui nous amène à rire !

2. La théorie de la supériorité

Elle entre en jeu lorsque nous rions des erreurs, de la bêtise ou du malheur des autres. La situation nous fait nous sentir supérieur à la personne en question, provoquant un certain détachement qui nous permet d'en rire. On trouve de nombreuses illustrations de cela dans les bêtisiers, rythmés entre autres de chutes, de gamelles et autres bourdes...

3. La théorie du soulagement

Lorsqu'une histoire ou une situation crée une

tension en nous, nous faisons face à deux sortes d'émotions et de pensées : la tension en question et le désir de l'évacuer.

Pour nous en libérer, nous utilisons le rire (le fameux « rire nerveux »), ce qui nous aide à évacuer la tension accumulée. Dans les films d'action/thrillers, lorsque la tension est au maximum, le réalisateur utilise un effet comique juste au bon moment. Typiquement, c'est la petite remarque du héros qui permet de dédramatiser la situation (et, au passage, de valoriser le dit héros !). Cela permet au spectateur de se soulager de l'émotion refoulée, et au film de bâtir à nouveau une tension.

Selon Lisa Rosenberg, l'humour (particulièrement l'humour noir) peut aider les travailleurs à faire face à des situations stressantes.

LA MOQUERIE, OU QUAND L'INTIMIDATEUR IMPOSE SA DÉFINITION DE CE QUI EST DRÔLE

Peut-on accepter toutes les formes d'humour ? Peut-on rire de tout, avec tout le monde, n'importe où ?

Nous rions pour la plupart du temps des interdits, de ce qui nous mets mal à l'aise. Plus spécifiquement, les adolescents rient de ce qui angoisse et dérange les adultes, ce qu'ils perçoivent comme tabou. Ils vont rire de la mort, de la vieillesse, de la maladie, du handicap, du sexe, de la religion, etc. Ils rient de ce qui n'est pas la norme, de ce qui sort des codes.

Par exemple, un ado qui évolue dans un milieu xénophobe (peur de l'étranger avec des messages tels que : « les étrangers nous volent notre boulot ») rira plus volontiers à des blagues racistes qu'un ado qui a réfléchi à sa peur de l'autre et aura compris qu'elle n'est pas fondée.

Le rire est politique, c'est un choix social. En riant des homosexuels, on prend le risque de créer des liens avec les homophobes, qu'on le veuille ou non. Tout comme en riant des victimes, on crée des liens avec les intimidateurs.



Rire est donc un choix, ou du moins un positionnement, conscient ou non.

La plupart du temps, dans les groupes d'adolescents, lorsqu'il y a des moqueries elles sont suivies par l'éternel « mais enfin c'était pour rire, il ou elle n'a pas d'humour » ! L'humour devient alors un sacré fourre-tout dans lequel tout devient acceptable. Si c'est « pour rire » alors, on peut se permettre les pires atrocités, car, enfin, ce n'est pas sérieux ! Il faut donc apprendre à déceler à quel moment l'humour est dirigé « contre », et à quel moment il permet de rire « avec ».

Le rire donne un certain pouvoir que chacun peut s'approprier d'une manière ou d'une autre. Celui qui fait rire le groupe, c'est celui qui mène la danse et qui définit la norme. Faire rire, c'est avoir du pouvoir car on range de son côté les rieurs en définissant par la raillerie c'est qui est acceptable de ce qui ne l'est pas.

C'est pourquoi une personne qui ose répondre à celui qui tente de faire rire « tu n'es pas drôle » se verra rétorquer « t'as pas d'humour ». Sous-entendu « tu ne sais pas ce qui est drôle. Je te suis supérieur car je sais ce dont on doit rire, et tu es bête de ne pas le reconnaître en riant de ma blague ».

Montrer qu'on refuse de rire est un acte qui demande du courage. C'est pouvoir s'opposer ouvertement à ce qui communément amuse la masse est donc faire savoir au « meneur » qu'on ne lui reconnaît pas le droit de brimer un groupe donné (qu'on en fasse partie ou non) au risque d'être exclu ou encore plus moqué.

C'est ainsi que l'humour oppressif fonctionne : on tient l'autre en respect. S'il ne veut pas être exclu du groupe, il doit accepter qu'on se moque de lui sans rien dire, et même en rire avec les autres

RIRE, C'EST RIRE AVEC. SE MOQUER DE, C'EST RIRE CONTRE.

Chacun peut choisir de quoi il rit en comprenant pourquoi il rit de certaines choses et pas d'autres et ce, en s'observant lui-même.

On peut rire du sexisme avec une femme, on peut rire du racisme avec un arabe. On peut rire du handicap avec une personne porteuse d'un handicap. Avec leur consentement. Par contre, se moquer c'est exclure la cible du rire. Rire avec elle, c'est l'intégrer dans le groupe, dans la société. Il faut dès lors se poser les bonnes questions lorsqu'on pratique l'humour. Quel est mon but ? Est-ce que je cherche à exclure ou à intégrer ? Et si je cherche à intégrer, est-ce que c'est réellement visible ? Ne suis-je pas malade ? Il est important de prendre conscience



du ressenti possible de l'autre par rapport à ma blague. Il n'est pas évident d'anticiper combien l'humour, même celui aux apparences les plus innocentes, peut être excluant... Prenons le cas d'un enseignant qui fait des jeux de mots en classe. Certains élèves les comprennent, d'autres pas. Sans le savoir, l'enseignant exclut une partie de sa classe et se lie avec l'autre partie (ceux qui ont compris). Le rire qui se voulait certainement incluant devient excluant.

DES « RÈGLES DU JEU » DE L'HUMOUR

Il serait triste de conclure cet article en s'imposant de ne plus rire ou de ne plus utiliser l'humour au risque de blesser autrui ! Par contre, comme on ne rit pas des mêmes choses, on peut rire avec l'autre quand on partage les mêmes règles ou codes que lui.

Selon Bruno Humbeecq, il y a 3 « règles » qui définissent si l'on peut rire avec une autre personne :

- Partager les règles communicationnelles : on a les mêmes codes, la même culture du rire, les mêmes valeurs.
- Ne pas rire partout : c'est le principe de séparation. On peut rire de tout mais pas n'importe où. Exemple : Si on rit lors d'un enterrement, si c'est un rire nerveux, cela passera peut-être, mais si c'est de « l'humour », cela devient dérangeant, malsain.
- S'ancrer dans le réel et composer avec le réel. On peut rire, mais il faut pouvoir revenir au réel par après, sinon cela s'apparente à la folie et mieux vaut aller consulter !

Même les personnes les plus stoïques arrivent parfois à rire, personne n'y échappe. C'est juste que les gens ne rient pas toujours au même moment, ni pour les mêmes raisons. Le rire a des fonctions de régulation émotionnelle et sociale fortes. Plutôt que de ne pas rire, nous invitons à prendre conscience de pourquoi on rit, des fonctions utiles du rire, et d'avec qui (voire contre qui) nous rions. Nous pourrions ainsi non pas rire moins, mais rire mieux ! ■

Lire aussi nos articles sur le harcèlement scolaire : <http://www.universitedepaix.org/ressources/archives-des-articles>

Comment concilier nos points de vue différents ?

Une question de perception(s)

IL N'EST PAS TOUJOURS FACILE DE COMPRENDRE L'AUTRE ET DE SE FAIRE COMPRENDRE. NOUS OUBLIONS PARFOIS QUE L'AUTRE N'EST PAS NOUS ET QUE NOUS AVONS CHACUN NOTRE FAÇON DE PERCEVOIR LE MONDE QUI NOUS ENTOURE. CES DIFFÉRENTES MANIÈRES QUE NOUS AVONS D'ABORDER LES CHOSES PEUVENT TANTÔT ÊTRE UNE RICHESSE ET TANTÔT COMPLIQUER NOS RELATIONS. QUE POUVONS-NOUS FAIRE POUR AMÉLIORER NOTRE COMMUNICATION, TROUVER DES ZONES D'ACCORD POSSIBLES, AFIN DE CULTIVER LA RICHESSE DES POINTS DE VUE SANS NOURRIR UN ÉTERNEL DÉSACCORD ?

PAR FRÉDÉRIC DUPONCHEEL

Une manière de trouver un terrain qui va nous mettre d'accord est de faire la distinction entre ce qui fait partie de mes pensées personnelles, de mes interprétations, et ce qui fait partie d'une réalité « objectivable », commune à tous.

NOS PERCEPTIONS DU RÉEL SE CONSTRUISENT SUR LE MODE DE L'ÉCONOMIE

Partons d'un exemple. Si je vous demandais de choisir un arbre et de le décrire, pensez-vous que vous et moi aurions le même descriptif ?

Tout d'abord, à quel arbre pensez-vous spontanément ? Pour ma part, c'est un beau cerisier. Pensez-vous au même arbre ?

De plus, nous avons chacun notre propre manière d'aborder cet arbre. Un menuisier y verra peut-être l'architecture particulière de son futur meuble. Un bûcheron le nombre de stères que l'arbre pourra fournir, un arboriste y verra la variété, l'histoire et la spécificité... Un yogi ou un méditant essaiera peut-être de décrire son ressenti de l'arbre.

Et vous que voyez-vous en regardant ce dernier ? L'ombre qu'il apporte ? Les fruits qu'il donne ? Sa beauté ? Sa taille ? Durant quelle saison ? Dans quel environnement ?

Dans une réalité comportant des milliers d'informations, il peut être complexe de se retrouver. Nous appréhendons le monde par nos 5 sens, mais aussi par ce qui se vit en nous, nos pensées, nos émotions, nos besoins... Notre cerveau va nous aider à nous y retrouver dans



ce flux constant d'information. Pour ce faire, il va sélectionner les informations qui sont attachées à une réalité factuelle, et cette sélection sera à la base d'autres pensées.

Par exemple, si je pense que mon fils est hyperactif, de manière inconsciente, je vais garder en mémoire les moments où il n'a pas su se calmer. C'est comme si je formais mon cerveau à ne sélectionner que des faits qui vont confirmer la pensée que j'ai mise en place.

Notre cerveau est obligé en quelque sorte de fonctionner sur le mode de l'économie. Il doit gérer une telle quantité d'informations qu'il est nécessaire pour lui de faire des raccourcis. Il fait des regroupements et des associations pour faciliter le traitement des informations et les décisions à prendre au quotidien.

Notre cerveau va simplifier la masse de données qu'il reçoit. Il va « naturellement » faire des raccourcis en colorant, en interprétant, en étiquetant, en rassemblant, en faisant des liens,

pour que nous puissions nous y retrouver plus facilement. Cela se passe d'instant en instant au fil des informations reçues à tout moment de notre vie.

Pour sélectionner ces informations, notre cerveau va devoir utiliser des filtres. Ces derniers sont issus de la juxtaposition de nos événements de vie et de notre vécu de ceux-ci. Une croyance est donc une pensée intime, « propre à moi », qui parle de ma vie, et qui va influencer ma manière de percevoir et d'entrer en relation avec le monde. À la vue du fait que nous avons tous des vies différentes, il n'est donc pas un hasard si nos perceptions divergent plus ou moins fort les unes des autres.

Ce phénomène peut parfois compliquer nos relations et en même temps, c'est ce qui offre une richesse infinie.

POURQUOI FAIRE CETTE DISTINCTION ?

Avoir conscience de ce mécanisme cognitif permet de faire la nuance entre ce qui est là, factuel, commun, objectivable et ce qui fait partie du tri, de l'étiquetage, de notre manière de colorer, d'interpréter les événements.

Nous pouvons dire qu'en communication, il y a ce qui est objectivable (la réalité extérieure, indépendamment de notre perception, sur laquelle nous pouvons nous mettre d'accord) et ce qui est de l'ordre du subjectif (tout ce qui relève de notre perception de cette réalité, même quand je crois qu'elle est « indiscutable »).

Muni de cette conscience, je vais pouvoir communiquer autrement. Pour prendre une métaphore, chacun d'entre nous vit « sur sa propre montagne ». Nous avons notre propre manière de regarder le monde qui nous entoure avec nos propres filtres de la réalité. Je suis « sur ma montagne », avec mes perceptions, mes émotions, mes besoins, et l'autre est sur la sienne. Dès le départ, je peux déposer le constat que l'autre n'est pas moi.

Lors de désaccords, je peux comprendre que l'autre m'exprime son point de vue, et dès lors distinguer ce qui fait partie de ses croyances et pensées et ce sur quoi se base son raisonnement. Cela peut permettre une meilleure compréhension de l'autre et de moi-même.

SI UNE PERSONNE NOUS DIT : « JE NE PEUX PLUS TE FAIRE CONFIANCE »

Derrière « je ne peux plus te faire confiance », au-delà de la charge émotionnelle que cela peut



susciter chez vous, ce message est une interprétation de la part de votre interlocuteur. Il y a bien autre chose qui se cache derrière. Toute l'idée consiste à aller voir ce que la personne essaie de nous dire maladroitement, « sur sa montagne ». Derrière un jugement, il y a toujours des faits qui se cachent.

Nous pouvons interroger ce qui fonde le jugement de l'autre : « qu'est-ce qui te fait penser que tu ne peux plus me faire confiance ? », « pourquoi penses-tu cela ? »

Nous invitons ainsi notre interlocuteur à revenir dans les faits qui lui ont posé problème. Ceux-ci me donnent alors plus d'informations quant au jugement déposé. Nous alors donner un autre suivi à notre échange et une issue constructive est alors envisageable...

LE CÔTÉ ENFERMANT DE NOS JUGEMENTS

L'ensemble de nos croyances constitue ce que nous sommes et est étroitement lié à notre perception du monde, nourrissant notre identité : « je suis... ». Forte de nos expériences antérieures une croyance pourra tantôt nous être utile (par exemple, si je pense qu'une situation est dangereuse et qu'elle contient effectivement un danger, je vais peut-être m'y préparer voire l'éviter) et tantôt limiter notre perception (par exemple, si mon anticipation du danger m'empêche d'agir, même s'il n'y a pas de risque). Dans ce second cas, il peut être intéressant de tâcher de les « assouplir », de les nuancer... notamment en revenant aux « faits »... ■

Témoignage

GAËLLE DEWIL A SUIVI UN MODULE DE FORMATION CONSACRÉ À LA GESTION DE CONFLITS EN CLASSE (THÈMES ABORDÉS : TECHNIQUES D'ÉCOUTE, RÈGLES ET SANCTIONS, MÉTHODE DU « SIREP »...). ELLE NOUS LIVRE SA RÉFLEXION DE FOND SUR LES OUTILS PARTAGÉS, EN LIEN AVEC SES EXPÉRIENCES « SUR LE TERRAIN ».

PAR GAËLLE DEWIL

Contexte : école libre - encadrement différencié - sixième année primaire - 15 élèves.

Ce module m'a entre autres permis de prendre le temps d'analyser une situation afin d'en avoir une vision plus élargie et globale, de prendre du recul par rapport à mes comportements face à un conflit, de remettre en question mes réactions face à certaines attitudes d'autres enfants, parents ou collègues, de réévaluer les fondements des règles et sanctions que je pose... Regardons de plus près quelques points théoriques qui ont particulièrement retenu mon attention...

CODE DE VIE ET CHARTE DE LA CLASSE

La partie de la formation portée sur le code de vie et l'établissement du règlement de la classe m'a fortement interpellée et j'ai envie de mettre en application les conseils donnés. J'estime qu'il est cependant inutile de commencer ce travail en milieu d'année, d'autant plus quand la charte actuelle de la classe fut créée avec les élèves quelques mois auparavant...

Cette année, j'ai donc décidé de tester et de déjà essayer de mettre en place quelques techniques telles que la **formulation du message en « JE »** et le **droit** à la parole ininterrompue, mais le réel travail sera à accomplir lors de la rentrée prochaine...

Revenons brièvement sur ces deux techniques. La première qui consiste à éviter de parler en « ON » et en « NOUS » est très difficile à appliquer. Mes élèves ont compris l'importance et la nuance de l'utilisation de ces pronoms, d'autant plus lorsqu'il s'agit d'émettre un jugement, de donner son opinion (subjectivité) ! Vu la nouveauté, mes élèves y sont fortement attentifs et se rectifient mutuellement. Lors de ces rectifications, j'en profite pour insister sur les deux versions et expliciter les nuances !

Petit à petit, les enfants deviennent de plus en plus objectifs et « personnels ». Mais cet exercice s'avère toujours très difficile lorsqu'il s'agit de régler un conflit... étant donné que l'émotionnel est très fort dans cette situation. Dans ce cas, l'usage de la deuxième ou de la troisième personne du singulier prime : l'enfant ayant tendance à pointer les faits des autres plutôt que les siens.

Au sujet du droit à la parole ininterrompue, j'utilise dorénavant le **système du bâton de parole et le**

système du « coussin » aléatoire [ndlr : il s'agit de lancer un petit objet mou, par exemple un petit « coussin » ou une balle antistress pour distribuer la parole de manière aléatoire, afin que chacun reste « à l'affût »] le plus possible dans mes activités. Les enfants en sont demandeurs et je constate une plus grande concentration chez eux.

6C – 6S – DISCIPLINE INCITATIVE

Cette formation m'a poussée à mesurer et à réexaminer l'adéquation entre les règles établies, les valeurs de celles-ci et les objectifs poursuivis au sein de la classe.

Les théories des 6C et des 6S sont à présent affichées dans un coin de mon espace bureau afin de les avoir sous les yeux, de me les remettre en tête périodiquement et de penser à les mettre en pratique. Je ne les utilise pas en permanence, par contre, dorénavant, j'essaie systématiquement de me poser ces questions : « En quoi cette règle est-elle bénéfique pour la communauté ? En quoi la valeur mise en évidence dans cette règle est-elle primordiale pour la vie scolaire ? En quoi les sanctions en lien avec cette règle sont-elles profitables au groupe et/ou au sanctionné ? ». Cette réflexion me permet d'adopter une attitude plus réfléchie et adéquate face aux problèmes.



En lien avec ce re-questionnement, j'ai commencé à mettre en place la théorie de la **discipline incitative**. Même si j'en ai eu peu recours jusqu'à présent, je suis convaincue des bienfaits de cette technique des « 4R » (reconnaissance positive – réparation – rachat – répétition) sur le comportement et l'investissement des enfants.

Enseignant en sixième année, j'ai décidé de leur faire part de cette technique, de l'expliquer et de l'afficher dans un coin de la classe. Je pense qu'en leur expliquant mes pratiques, ils seront plus réceptifs à mes faits et gestes et donc, le bénéfice ne peut être que plus grand.

Concernant le premier « R » (**reconnaissance positive**), l'enfant a évidemment peu de champs d'actions mais le fait qu'il connaisse la valeur de ce symbole rend les renforcements positifs encore plus capitaux. Cette symbolique va donner au deuxième « R » (**réparation**) encore

plus d'importance puisque l'enfant sait qu'il a dérogé à la règle mais en plus, il sait qu'il n'a pas de reconnaissance positive ET qu'il doit essayer de la gagner en faisant un acte constructif en relation avec le désagrément causé ! Il s'agit de valoriser une plus grande responsabilisation tout en sachant que le droit à l'erreur est « permis ». Mes élèves ont très vite compris l'importance de ce « R » et sont fiers lorsqu'ils arrivent à l'appliquer de manière bénéfique. Bien qu'ils n'aient eu que quelques semaines jusqu'à présent pour le mettre en pratique, je ressens déjà chez eux une certaine évolution dans le type de réparation proposé. Par exemple, suite à des insultes, Luca a proposé de s'excuser et d'expliquer en quoi ce qu'il avait dit était « stupide » (dénué de sens). À la deuxième reprise, Luca a tenu à appliquer la même réparation que la première fois mais en plus, à donner du temps à la personne blessée (jouer avec elle).

Le troisième « R » (**rachat**) est fortement en lien avec le second tant pour ses valeurs que pour ses effets. Il permet aux enfants de prendre conscience qu'ils ont des privilèges et que leurs actions ont des conséquences. Avec mes élèves, je rends ce troisième « R » participatif en explicitant la règle transgressée, en leur faisant deviner le privilège qui leur sera retiré momentanément et en discutant avec eux de la manière de « racheter » ce privilège perdu. Cette étape prend du temps mais l'apprentissage de la valeur du pardon est vraiment enrichissant.

Pour terminer, le quatrième « R » (**(non-)répétition**) est, comme le premier, « entre les mains de l'adulte pour l'enfant ». Personnellement, j'ai encore un grand travail à faire sur ce point car, comme il est précisé dans le syllabus distribué en formation, « l'une des difficultés des adultes d'aujourd'hui, c'est qu'ils expliquent beaucoup, parlent beaucoup et n'agissent pas assez. Or les enfants sont davantage influencés par nos gestes que par nos paroles ». Pour être crédible aux yeux de l'enfant, il ne faut pas autoriser la récidive au même stade qu'un premier fait (sanction graduelle). J'ai encore du mal à augmenter progressivement le niveau de la sanction.

AGRESSIVITÉ FROIDE ET TECHNIQUE DU « POISSON FROID »

Ce dernier « R » invite l'adulte à marquer des **silences** et à garder une **position stoïque**. Ces attitudes sont également recommandées lors de la gestion des comportements dominants.

Suite à la découverte de la technique du « poisson froid », j'ai essayé, quand la situation s'y prêtait, d'adopter et d'appliquer les conseils des neuroscientifiques, particulièrement pour un enfant de ma classe faisant preuve d'agressivité froide et essayant régulièrement d'avoir de l'emprise sur les autres (domination du groupe classe, avoir le contrôle). Je dois dire que les effets sont très surprenants et assez radicaux. À cette époque-ci de l'année, j'ai déjà essayé pas mal de techniques

pour gérer son comportement mais aucune n'était d'une grande efficacité étant donné qu'aucune ne correspondait à son type d'agressivité. Je n'ai vraiment pas facile de changer mon « attitude spontanée » et de « contrôler » les conseils donnés, c'est tout un travail de gestion de soi, notamment pour la position/attitude corporelle (rester le plus impassible possible dans la posture, détendu, neutre) et pour la technique des 5 secondes avant de répondre (technique qui consiste à ne pas réagir du tac au tac mais de prendre son temps, de laisser un « silence » avant de répondre à l'agresseur) !

Le fait de faire abstraction momentanément des remarques (il faut « que les attaques glissent », donner une impression de non atteinte) et de ne pas dire la sanction tout de suite (différer la sanction) sont plus aisés à appliquer.

Tous ces conseils pour déstabiliser l'agresseur dans sa posture désinvolte/méprisante (en générant une situation d'incertitude) et lui dire de manière implicite qu'il ne domine pas la situation et qu'il n'en a pas le contrôle sont d'une grande aide !

RÉSOLUTION DE CONFLITS

En ce qui concerne la résolution de conflits entre enfants, j'ai antérieurement testé plusieurs pistes, notamment celles proposées par le **programme québécois « Vers le Pacifique »**, programme visant à réduire la violence (physique, verbale, psychologique) dans les écoles en favorisant l'utilisation des conduites pacifiques chez les jeunes. **Cette méthode est fortement similaire à celle du SIREP** (« Stop, identifier le problème, rechercher des solutions, les évaluer et les planifier ») mais plus simplifiée. J'avais testé ce programme lors d'un intérim dans une classe dont l'atmosphère était fortement conflictuelle. Ceci s'est avéré très intéressant et mes élèves avaient bien progressé au niveau de la gestion de leurs conflits. Malgré ces progrès, je n'ai pas renouvelé cet apprentissage les années suivantes car « j'attendais » que les conditions pour instaurer un tel changement soient optimales. Il faut savoir que jusqu'à cette année, je voyageais d'école en école, de classe en classe, avec des systèmes de fonctionnement très différents.

Étant à présent installée dans une école et dans une seule classe, je pense sérieusement à retester ce programme ou celui présenté au **module « Graines de médiateurs » (Université de Paix)**. Le second m'attire beaucoup, je serais curieuse de comparer ces techniques voire même de les enrichir mutuellement.

De plus, pour que ce programme soit véritablement opérationnel et constructif, je suis convaincue qu'un tel renouveau relationnel doit s'opérer dès le plus jeune âge et être un véritable projet d'école collectif. Par conséquent, lors de notre prochaine journée de formation (journée pédagogique) dont le thème est « l'autorité et les comportements difficiles », je m'engage à parler à un moment donné de ce programme ! ■

Ce que tu penses, ce que je pense

MATÉRIEL

Pas de matériel spécifique. L'animateur peut préparer des sujets « clivants » à l'avance (sujets qui suscitent des oppositions, des conflits de valeurs...).



DEROULEMENT

1. Le groupe liste des sujets « clivants », éventuellement des croyances ou jugements, sous forme d'affirmations. Par exemple, « on dit chocolatine et pas pain au chocolat », « parfois, tricher est une bonne chose », « c'est mieux de toujours dire la vérité, même quand c'est blessant », « les garçons et les filles ne peuvent pas jouer ensemble », « les garçons ne doivent pas pleurer », « on devrait mettre un uniforme à l'école ». Des sujets plus « sensibles », y compris idéologiques, politiques, religieux, peuvent également être utilisés.
2. Ensuite, chacun se positionne « pour » ou « contre » chaque affirmation, éventuellement physiquement.
3. L'animateur constitue ensuite des binômes avec, pour chaque binôme, une personne « pour » et une personne « contre » une même affirmation. Par exemple, une personne « pour » les uniformes à l'école, et une personne « contre ».
4. Dans les binômes (5-10 minutes) :
 - a. Le participant « pour » (A) l'affirmation s'exprime et explique son opinion
 - b. Le participant « contre » (B) reformule ce que A a dit, c'est-à-dire redit avec ses mots l'essentiel du message de A. Il n'y a pas de réaction autorisée.
 - c. A confirme ou corrige la reformulation en clarifiant.
 - d. Le participant B s'exprime et explique son opinion
 - e. Le participant A reformule ce que B a dit.
 - f. B confirme ou corrige la reformulation en clarifiant.

VARIANTE

Cette activité peut aller plus loin en demandant aux participants de pratiquer une écoute active (hypothèse sur l'émotion de l'interlocuteur et validation par ce dernier) ou une écoute empathique en CNV (hypothèse sur le besoin ou la valeur de vie importante de l'interlocuteur et validation par ce dernier).

PUBLIC

Cette activité nécessite déjà des capacités d'écoute de l'autre relativement avancées. Elle peut être réalisée avec des groupes d'adolescents ou d'adultes, par exemple.

OBJECTIFS

- Pratiquer la reformulation
- Comprendre le point de vue de l'autre
- Identifier des avantages à l'écoute

PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur demande à chaque participant comment il s'est senti durant l'activité. Il suscite le débat autour de questions telles que :

- Cela a-t-il été facile, difficile pour tous de pratiquer la reformulation de quelqu'un avec qui ils n'étaient pas d'accord ?
- Était-ce agréable, désagréable ?
- Cela a-t-il permis de mieux comprendre le point de vue de l'autre ? Ses émotions, ses besoins ?
- Lorsqu'un participant a été reformulé, celui-ci s'est-il senti plus écouté que si l'autre avait répondu directement en donnant son opinion ?

NOTES À L'ANIMATEUR

Cette activité nécessite des capacités de se mettre un minimum à la place de l'autre. Les bases de la reformulation (fait de redire brièvement avec ses mots ce que l'autre ressent ou a dit).

Elle peut impliquer des affirmations assez polémiques. De ce fait, il est prudent de préparer une liste de propositions adaptées au groupe.

Le cadre est également important : il est demandé aux participants de suivre le processus sans « réagir » aux affirmations de l'autre, simplement les reformuler.

Il est possible d'utiliser cette activité après un débat qui aurait tendu le groupe.

Les rendez-vous du trimestre

Les formations, conférences et ateliers ont lieu à l'Université de Paix asbl, Boulevard du Nord, 4 à 5000 Namur, sauf indication contraire. Il arrive que des activités soient annulées, reportées ou ajoutées. Pour disposer de toutes les informations actualisées ou pour consulter les descriptifs détaillés des formations, conférences et ateliers à venir, rendez-vous sur www.universitedepaix.org/formations

TYPE	DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ	DATE	LIEU	RÉF	PARTENARIAT
DÉCEMBRE 2017					
Formation	L'intelligence collective : les fondements	Je 7 & ve 8	UP (Namur)	1780	
Formation	Développer l'intelligence émotionnelle	Lu 11 & me 20	UP (Namur)	1781	Apef - CFM
Formation	Faire face à l'agressivité	Ma 19/12/2017 & lu 8/1/2018	UP (Namur)	1782	CFM
Conférence	La pleine conscience pour les enfants et les ados expliquée aux parents	Ma 19	UP (Namur)	1783	
JANVIER 2018					
Formation	Harcèlement entre jeunes : comprendre, identifier, agir (prévention)	Lu 15 & ma 16	UP (Namur)	1801	Apef - ONE 0-3
Atelier	Ateliers de pleine conscience pour enfants (8-11 ans)	Me 17, 24, 31/01 & 7, 21, 28/02 & 7, 21, 28/03	UP (Namur)	1802	
Atelier	* NEW * Ateliers de pleine conscience pour adolescents (12-16 ans)	Me 17, 24, 31/01 & 7, 21, 28/02 & 7, 21, 28/03	UP (Namur)	1803	
Formation	M'imposer... m'écraser... ça suffit ! Mais comment faire autrement ?	Ve 19/01 & je 22/3	UP (Namur)	1804	
Formation	Jeux coopératifs	Lu 22 & ma 23	UP (Namur)	1805	Apef - Forem
Conférence	Les boules et les chocottes : j'ai peur et ça m'a fait flipper !	Ma 23	UP (Namur)	1855	Article 27
Formation	Accompagner les enfants dans la gestion de leurs émotions	Je 25 & ve 26	UP (Namur)	1806	Apef - Forem - ONE 0-3
Formation	Développer l'estime de soi chez les enfants	Lu 29 & ve 30	UP (Namur)	1807	Apef
FÉVRIER 2018					
Formation	Des jeux pour mieux vivre ensemble	Je 1,8	Mundo-n (Namur)	1808	
Formation	Graines de médiateurs pour les enfants de 3-6 ans	Ma 6, 27/02 & 6/03	UP (Namur)	1809	
Formation	Harcèlement entre jeunes : comprendre, identifier, agir (intervention)	Je 8 & ve 9	UP (Namur)	1810	Apef
Formation	Introduction à la médiation	Ma 20 & ve 23	UP (Namur)	1812	CFM
Formation	Introduction à la Communication Nonviolente	WE 24 & 25	UP (Namur)	1813	CFM - Forem - ONE 0-3
Formation	* NEW * La méthode Coresolve	Lu 26/02 (journée) & Lu 5/03 (matinée) & ve 23/03 (matinée)	UP (Namur)	1814	
MARS 2018					
Formation	Analyse de pratiques et partage d'expériences	Je 1	UP (Namur)	1815	
Formation	Le MBTI dans la gestion des conflits	Je 1 & 8	Mundo-n (Namur)	1816	
Formation	Un conte pour aborder les émotions, du mouvement pour les vivre, des musiques pour en sortir	Sa 3 & 10	UP (Namur)	1817	
Conférence	Mindfulness et communication	Ma 6	UP (Namur)	1818	
Formation	Pratiquer l'écoute	Lu 12 & ma 13	UP (Namur)	1819	Apef - CFM - Forem - ONE 0-3
Formation	Faire face à la manipulation	Me 14 & je 15	UP (Namur)	1820	Apef - CFM
Formation	Harcèlement entre jeunes : comprendre, identifier, agir (prévention)	Lu 19, 26	UP (Namur)	1821	

Les formations, conférences et ateliers ont lieu à l'Université de Paix asbl, Boulevard du Nord, 4 à 5000 Namur, sauf indication contraire. Pour vous inscrire aux activités de l'Université de Paix, complétez en ligne ou imprimez le formulaire disponible sur notre site (Onglet « formations » > « Inscriptions », également accessible à <http://www.universitedepaix.org/inscriptions>), et renvoyez-le-nous.

Vie de l'institution

AGISSEZ AVEC NOUS EN EFFECTUANT UN DON À L'UNIVERSITÉ DE PAIX

Vos dons sont directement alloués aux interventions sur le terrain et contribuent à l'accessibilité de nos activités au plus grand nombre.

Chaque année, plusieurs milliers de jeunes et adultes responsables de leur éducation bénéficient de nos actions éducatives dans le cadre scolaire (depuis la maternelle, en primaire, en secondaire jusqu'à l'enseignement supérieur) et extra-scolaire (crèches, maisons de jeunes, mouvements de jeunesse, services d'aide à la jeunesse, etc.).

CHAQUE MONTANT COMPTE !

Dès à présent, vous pouvez **faire un don** à l'Université de Paix. Il vous suffit de verser le montant souhaité sur le compte [**BE73 0010 4197 0360**], avec la communication « don 2017 ».

Tout don annuel de 40 euros ou plus donne droit à une **exonération fiscale**. Cette somme peut être versée en une ou plusieurs fois. Afin d'en bénéficier, inscrivez « Don + année » en communication de votre virement bancaire.

NOUVEAUX MODULES DE FORMATION EN 2018 !



Découvrez les nouveaux modules de formation en 2018 :

Mercredis 17, 24 & 31 janvier, 7, 21 & 28 février, 7, 21 & 28 mars 2018 (9 séances d'1h30) > **Ateliers de pleine conscience pour adolescents** (Réf. 1803)

Vendredi 19/01 et jeudi 22/03 > **M'imposer, m'écraser... ça suffit ! Mais comment faire autrement ?** (Réf. 1804)

Lundi 26/02 (journée) et lundi 05/0 (matinée) et vendredi 23/03 (matinée) > **La Méthode CoResolve : un outil concret au service de la résolution des conflits au sein des groupes de jeunes** (Réf. 1814)

Week-end des 05 et 06/05 et samedi 02/06 > **Pleine conscience et communication pour débutants** (Réf. 1835)

FORMATIONS, CONFÉRENCES ET PROGRAMMES SUR MESURE, À LA DEMANDE

Des formations, des animations et des conférences peuvent être réalisées sur mesure pour des groupes de personnes (équipe de travail, maison de jeunes, classe d'élèves, groupe informel...) qui en font la demande. Vous pouvez nous faire parvenir vos demandes et projets en fonction des thématiques de nos formations courtes ou longues. Ceux-ci sont ensuite discutés lors de la réunion d'équipe mensuelle.

CONDITIONS PRÉFÉRENTIELLES

Grâce à nos partenariats (ONE, APEF, FOREM, Commission Fédérale de Médiation, Article27, Script, et IFC), vous pouvez peut-être bénéficier de réductions (voire gratuité), d'une reconnaissance spécifique ou d'autres conditions avantageuses sur nos formations et conférences.

Les institutions relevant des CP 329.02 et 329.03 peuvent demander le remboursement des frais d'inscription pour les formations de l'Université de Paix au « Fonds social socioculturel et sportif » (<http://www.fonds-4s.org/remboursement>).

La plupart des formations, conférences et ateliers de l'Université de Paix sont également accessibles à des prix réduits pour les jeunes de moins de 26 ans.

Pour retrouver ces conditions préférentielles :

<http://www.universitedepaix.org/formations/one-apef-script-ifc-art27>

POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

Boulevard du Nord, 4
5000 Namur

+32(0) 81-55 41 40

info@universitedepaix.be
<http://www.universitedepaix.org>



WWW.UNIVERSITEDEPAIX.BE

Boulevard du Nord, 4 • 5000 Namur • Belgique
Tél + 32(0)81 55 41 40 • Fax + 32(0)81 23 18 82
n° de compte Fortis BE73 0010 4197 0360
info@universitedepaix.be • n° national : 4161339-58



Université de Paix asbl
De la prévention à la gestion positive des conflits