



DOSSIER « CRITIQUE DE L'INFORMATION,
DÉBATS ET CONFLITS »

Jean Cocteau : « Le vrai drame, c'est la distance et que les êtres ne se connaissent pas »

Fin 2020. Une fois de plus, nous voici contraints à une forme d'éloignement.

Il y a deux choses distinctes dans la citation de Jean Cocteau : la distance, d'une part, et que les êtres ne se connaissent pas, d'autre part. Pourtant, il parle d'un seul et même vrai drame.

Nous sommes aujourd'hui confrontés à une forme de distance physique. À l'Université de Paix, nous pensons que c'est loin d'être une raison pour abandonner toute prétention à **entretenir des relations pacifiques**, toute prétention à **nous rencontrer** pleinement, et ce y compris dans nos différences avec les autres. Au contraire, même : nous pensons qu'il est primordial, dans le contexte actuel, de continuer à soigner et à nourrir les liens qui nous entourent.

Le vrai drame, ce serait qu'à la distance physique s'ajoute la fermeture à la rencontre et à la compréhension mutuelle. Ce serait que nous cessions d'essayer de nous connaître, nous-mêmes et autrui.

Nos activités programmées en présentiel sont momentanément suspendues, mais **nous travaillons d'arrache-pied (*)** afin de proposer des adaptations pertinentes à distance, dans différents formats pédagogiques. Il ne suffit pas en effet de transposer sans réfléchir les contenus : il faut véritablement les refondre afin qu'ils puissent permettre – autant que possible – de **faire du lien** comme dans nos formations de visu. Si vous nous connaissez, vous savez combien les participants sont au cœur de nos modules d'intervention et de nos programmes éducatifs, dans une dynamique d'apports mutuels. Il n'est pas question de céder à la facilité à travers des dispositifs de formation « transmissifs », sans **interaction...**

Dans ce périodique, nous vous faisons part également de nouveautés qui peuvent alimenter vos réflexions et vos pratiques dans la gestion de conflits ! Nous sommes notamment heureux de vous annoncer la publication de l'ouvrage **Graines de médiateurs en maternelle**, ainsi que du site **Critique de l'info : l'outil ultime !**

Ces deux ressources pédagogiques regorgent d'outils concrets afin de contribuer à un « vivre ensemble » et à des discussions plus sereines, que ce soit « en ligne » ou en face à face, et ce dès le plus jeune âge. Avec Tamara Septon, étudiante en école de communication, nous vous proposons en outre de ne pas négliger les « fondamentaux » avec un article au sujet de l'estime de soi !

Ne cessons pas d'apprendre à nous connaître.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Julien Lecomte

(*) Faites un don à l'Université de Paix ! En parallèle de ce numéro de notre périodique, nous lançons notre campagne d'appel aux dons. Si vous souhaitez contribuer vous aussi à préserver et à consolider le vivre-ensemble dans ce contexte difficile et austère, vous pouvez effectuer un don sur le compte BE73 0010 4197 0360, en indiquant « DON + année » dans la communication. Tout don annuel de 40 euros ou plus fait l'objet d'une exonération fiscale.

Sommaire

Sortie du livre Graines de médiateurs en maternelle **3**

Comment développer son estime de soi ? Les conseils de nos formateurs **4**

Dossier « Critique de l'information, débats et conflits » **6**

BOÎTE À OUTILS

Les statues **13**

AGENDA

14

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

Trimestriel n° 152 de l'Université de Paix

Bd du Nord, 4 - 5000 Namur

Éditeur responsable :

Isabelle Brouillard

Rédacteurs :

Julien Lecomte, Tamara Septon.

Imprimeur :

Mediascreen

Graphisme :

Diana Lucic (COJ)

Photo de couverture :

Sanu A.S./Pixabay/CCO



GDM **3**



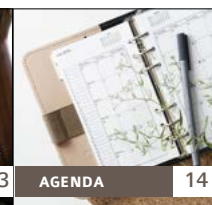
ESTIME DE SOI **4**



DOSSIER : CRITIQUE DE L'INFORMATION **6**



BOÎTE À OUTILS **13**



AGENDA **14**

Sortie du livre **Graines de médiateurs en maternelle !**

Nous sommes heureuses et heureux de vous communiquer la sortie de l'ouvrage pédagogique **GRAINES DE MÉDIATEURS EN MATERNELLE**.

Cet ouvrage regorge d'outils et d'activités pratiques réalisables avec les enfants de 2,5 à 7 ans pour développer leurs habiletés sociales !



© Mockup/Freeptik

Graines de médiateurs en maternelle
 Apprentissage des habiletés sociales
 pour les enfants de 2 ans et demi à 7 ans
 Éd. Université De Paix Asbl
 Prix : 35 euros, port non compris

En attendant le rétablissement de notre boutique en ligne, vous pouvez commander cet ouvrage par téléphone au 081/554140 ou par mail à info@universitedepaix.be

Depuis les années 90, grâce à leurs nombreuses expérimentations sur le terrain, les formateurs de l'Université de Paix ont créé et développé un grand nombre d'activités et de programmes. Les livres « Graines de médiateurs, médiateurs en herbe » (2000) et « Graines de médiateurs II » (2010) sont les fruits de ces investigations.

Ces ouvrages s'adressent principalement aux enseignants et animateurs de groupes d'enfants de 8 à 12 ans.

Graines de médiateurs en maternelle est la continuité de cette expérience, en s'appuyant sur des moyens plus adaptés aux jeunes enfants qui n'ont pas accès à la lecture et l'écriture : activités corporelles, histoires, marionnettes chansons...

Cet ouvrage pratique se veut directement utilisable par tout professionnel en charge d'un groupe d'enfants de 2 ans et demi à 7 ans.

Il contient notamment :

- Des éclairages théoriques agrémentés d'exemples concrets
- Plus de 60 fiches d'activités détaillées
- Des fiches reproductibles
- Des chansons
- Des conseils pour manier les marionnettes
- Des propositions de séquences d'animation

À L'OCCASION DE LA SORTIE DE CET OUVRAGE, (RE)DÉCOUVREZ DES COMPTINES UNIVERSITÉ DE PAIX !

Chant 1 : Catherine Bruynbroeck
Chant 2 : Pascaline Gosuin
Guitare : Julie Duels
Montage : Julien Lecomte
 Université de Paix asbl



www.universitedepaix.org/sortie-du-livre-graines-de-mediateurs-en-maternelle

Comment développer son estime de soi ?

Les conseils de nos formateurs

VOUS AVEZ DU MAL À VOUS **AFFIRMER** ? VOUS N'AVEZ PAS **CONFIANCE** EN VOUS LORSQUE VOUS DEVEZ ACCOMPLIR UNE TÂCHE ? VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE BESOIN D'UN BOOST POUR AUGMENTER VOTRE CONFIANCE EN VOUS. VOYONS ENSEMBLE DIVERS CONSEILS ET OUTILS QUI PERMETTENT DE **DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI** ET AINSI SE SENTIR PLUS À L'AISE DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS. VOICI QUELQUES CONSEILS QUE LES FORMATEURS DE **L'UNIVERSITÉ DE PAIX** ASBL VOUS PARTAGENT.

ARTICLE RÉDIGÉ PAR **TAMARA SEPTON**,
ÉTUDIANTE EN COMMUNICATION APPLIQUÉE (IHECS).

LAISSEZ TOMBER VOS CROYANCES « LIMITANTES »

Ce sont celles qui vous empêchent d'accomplir certaines actions dans votre quotidien parce que, par exemple, vous ne vous en sentez pas capable. Il faut dans un premier temps identifier ces croyances limitantes. « Il faut que je sois comme ça », « Je dois agir de cette manière »... Vous vous dites que vous devez être fort, parfait... Mais personne n'est parfait. Tout le monde a ses forces et ses faiblesses.

L'estime de soi, c'est la connaissance de soi. Les personnes qui ont confiance en elles ne sont pas plus compétentes ou exceptionnelles que d'autres, elles acceptent juste le fait de ne pas être parfaites. Elles avancent et acceptent qui elles sont.

Une fois ces croyances identifiées, détachez-vous-en. Essayez de voir le réel tel qu'il est. Elles ne se vérifient pas dans toutes les situations, il faut les nuancer, les contrebalancer avec des qualités. Par exemple : « Je ne suis pas que timide... Je suis aussi très à l'écoute ! ». Ne vous réduisez pas à une seule dimension de vous-même.

FÉLICITEZ-VOUS LORS DES PETITES VICTOIRES

Vous accomplissez tant de choses tous les jours sans même vous en rendre compte. Le seul fait

de se dire « J'ai réussi ! », « J'y suis arrivé ! », fait du bien. Cela développe votre conscience de votre valeur. Quand on manque d'estime de soi, on laisse trop souvent sa voix intérieure dire « Je n'en suis pas capable », « Je n'y arriverai pas »... Mais il faut faire taire cette voix et laisser celle qui encourage : « Je peux le faire ! ».

AGISSEZ EN ADÉQUATION AVEC VOS VALEURS

Il est important de vous demander... Qu'est-ce qui est important pour moi ? Quelle image ai-je de moi-même ? Qu'est-ce qui me tient à cœur ? Quelles sont les valeurs qui m'importent ? Après avoir réfléchi à ces questions, vous pourrez vérifier si vous agissez dans votre vie en adéquation avec ce que vous ressentez, avec vos valeurs. Plus ce sera le cas, meilleure sera votre estime pour vous-même.

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS

Fixez-vous un objectif à long terme. Celui-ci devra être scindé en plusieurs sous-objectifs plus petits et ces derniers seront atteints en réalisant des petites actions concrètes que vous aurez définies. C'est en allant étape par étape que l'on atteint nos objectifs. Nul besoin d'aller trop vite. Et en cas d'échec de l'accomplissement d'une action, il faut apprendre à relativiser. Pas d'inquiétude, cela fait partie de l'apprentissage.

LANCEZ-VOUS DANS DE NOUVELLES EXPÉRIENCES

Pour pouvoir être fier de ce que l'on a accompli, il faut oser tenter des expériences. Se sentir capable d'accomplir une tâche est un point de base de la confiance en soi. Découvrez, lancez-vous. En développant ces points, vous arriverez au SACRE de l'estime de soi : **S**écurité, **A**ppartenance, **C**onnaissance de soi, **R**éussite.

ENVIE D'EN APPRENDRE PLUS ?

Si vous souhaitez aller plus en profondeur sur le sujet, l'Université de Paix propose une formation pour développer l'estime de soi. Si souhaitez apporter certains de ces outils à des enfants, une formation est également adaptée pour développer l'estime de soi chez les enfants.

L'UNIVERSITÉ DE PAIX EN QUELQUES MOTS

Cette asbl namuroise a pour objectif principal de partager des savoirs et outils afin d'améliorer le dialogue entre tous et maintenir un climat de paix. Pour ce faire, l'Université de Paix propose des formations sur les gestions de conflits et les thématiques qui y sont liées.

L'asbl souhaite favoriser un meilleur « vivre ensemble » ainsi qu'éduquer, sensibiliser les jeunes et les enfants à cet esprit en proposant des formations aux personnes qui travaillent avec eux et en intervenant dans les écoles. ■

Découvrez-en plus sur le site
www.universitedepaix.org





Dossier « Critique de l'information, débats et conflits »

CRITIQUE DE L'INFO : L'OUTIL ULTIME !

Nous avons le plaisir de vous informer du lancement de l'outil « **Critique de l'info : l'outil ultime** », cocréé par l'Université de Paix et Action Médias Jeunes : www.universitedepaix.org/critique-de-linformation-loutil-ultime

Cet ouvrage est l'aboutissement de plusieurs mois de travail avec Action Médias Jeunes asbl et l'Université de Paix asbl.

Il s'agit d'un outil pour développer son esprit critique face à l'information, à destination des élèves du fin du secondaire.

Comment débusquer les fake news ? Comment enquêter en ligne ? Comment déjouer les arguments fallacieux ? Comment s'informer pertinemment en tenant compte des algorithmes et des formats sur le web / de l'économie des médias ? Comment débattre de manière constructive sur les médias sociaux ?

Cet « outil ultime » est le résultat d'une collaboration collective d'envergure.

L'outil se compose entre autres d'un site internet avec des PDF téléchargeables, de capsules vidéo, d'activités pédagogiques « clé sur porte » (testées et évaluées sur le terrain) et de dossiers pour les enseignants.

Le tout est accessible gratuitement et est directement mobilisable en classe : <https://acmj.be/outilultime/>

Cet outil a été développé par Action Médias Jeunes et l'Université de Paix avec le soutien de la Fondation Roi Baudouin et de la Loterie Nationale.

5 parcours / thèmes sont proposés :

- 1- Capacités d'enquête en ligne
- 2- Arguments fallacieux
- 3- Formats et économie des médias
- 4- Algorithmes
- 5- Dialogue en ligne

LES PARCOURS



À l'occasion de la sortie de cet outil, nous vous proposons ici de découvrir quelques éléments du parcours « Dialogue en ligne », mêlant directement la gestion des conflits à la question de l'esprit critique par rapport à l'information !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://acmj.be/outilultime/> !

POURQUOI LIER LA CAPACITÉ À S'INFORMER À LA NOTION DE CONFLIT ?

Les fake news (fausses actualités) poseraient-elle problème s'il n'y avait personne pour y croire, pour s'en indigner ou pour les relayer ?

Par cette question, nous soulignons l'importance de l'implication de la subjectivité humaine autour des messages et discours médiatiques.

Une question fondamentale quant aux fake news concerne le « pouvoir d'adhésion » et de persuasion dont elles s'accompagnent. Certaines personnes sont prêtes à se battre pour leurs croyances. Or, les raisons d'adhérer à une information ne sont pas toutes rationnelles. Les fausses nouvelles et autres rumeurs semblent d'ailleurs circuler plus rapidement et en plus grande quantité que les informations vérifiées. Dès lors, comment lutter efficacement contre la prolifération du faux ?

En tant que tels, les jugements sur le monde sont « neutres », au sens qu'ils ne sont pas « bons » ou « mauvais ». En éducation aux médias et à l'Université de Paix, un postulat est que le développement de l'esprit critique peut permettre d'émanciper les citoyens, c'est-à-dire de leur permettre de « mieux » exercer leur liberté, de poser des actes plus conscients, plus éclairés. Cet esprit critique, justement, n'est pas lié seulement à des « savoirs » ou des « savoir-faire » mécaniques, mais c'est aussi une disposition d'esprit, un ensemble d'attitudes et une ouverture curieuse, réflexive et respectueuse au monde et à autrui. Elle implique de pouvoir « se mettre à la place d'autrui » et de considérer une pluralité de perspectives.

COMMENT DÉBRIEFER UNE ACTIVITÉ AYANT DES COMPOSANTES RELATIONNELLES ?

Nous proposons des questions typiques à poser après une activité ayant des composantes relationnelles :

- Était-ce facile ou difficile ? Agréable ou désagréable ? Comment vous êtes-vous senti ? Ce type de question permet de lancer une discussion à propos des **ressentis**, des **émotions**, et éventuellement des opinions des élèves.
- Quelles bonnes pratiques retirez-vous ? Qu'est-ce qui vous a semblé approprié / efficace / constructif ou non ?
Ce questionnement permet quant à lui de transposer des **pistes d'actions** dans des situations similaires. Il s'agit de faire des liens au **niveau comportemental**.

Sous questions possibles :

1. Quelles difficultés avez-vous éprouvées ? Comment y avez-vous fait face ? (stratégies).
 2. Quels avantages / inconvénients pour tel ou tel comportement ?
 3. Quelles conséquences de telle ou telle action ?
 4. Qui a changé d'avis ? Pour quelles raisons ? Qu'est-ce qui a été constructif ?
- Qu'avez-vous appris ?
Cette interrogation se centre sur la dimension **cognitive** de l'activité. Quelles ressemblances / différences avec d'autres situations ? Quels étaient les points d'accord / de désaccord ? Exemple : Quels liens entre débat en ligne et débat hors ligne ? Quelles différences avec l'oral ?
 - Questions de **décentration** : le but de ces questions vise à solliciter un changement de perspective chez l'apprenant.
Que pensez-vous que tel autre élève pense ou pourrait penser ? (cognition).
Comment imaginez-vous que vous vous sentiriez à la place de tel personnage ? (émotion).
Qu'auriez-vous fait à la place de telle personne ? (comportements).

COMMENT DISCUTER DE MANIÈRE CONSTRUCTIVE ? – LES ATTITUDES EN CONFLIT SELON LE TKI

Le « TKI »¹ est un outil d'analyse des attitudes en conflit, baptisé selon le nom de ses auteurs, Thomas et Kilmann.

Par cet outil, les auteurs distinguent cinq grandes attitudes typiques qu'un individu peut adopter en fonction de deux critères lorsque cet individu est confronté à un désaccord avec une autre personne :

- Le degré de prise en compte de son objectif propre.
- Le degré de prise en compte de l'objectif de l'autre (partenaire ou adversaire, selon les cas).

Dans le cas d'un débat, cet individu pourra donc distinguer deux axes : « degré de prise en compte de mon objectif (mon point de vue²) » – « degré de prise en compte de l'objectif de l'autre (le point de vue de l'autre) ».

1. Thomas, K. W., and Kilmann, R. H. *The Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument*, 1974.

2. Nous nous autorisons à étendre le modèle à la prise en compte non seulement des objectifs des personnes en désaccord, mais aussi des points de vue de ces personnes.

VERTICAL

Degré de prise en compte de son objectif propre
(« mon objectif, mon point de vue »)

Degré **fort** de prise en compte fort de son objectif (ou point de vue) propre.

Degré **faible** de prise en compte de l'objectif (ou point de vue) de l'autre.

Degré **faible** de prise en compte fort de son objectif (ou point de vue) propre.

Degré **faible** de prise en compte de l'objectif (ou point de vue) de l'autre.

Degré **fort** de prise en compte fort de son objectif (ou point de vue) propre.

Degré **fort** de prise en compte de l'objectif (ou point de vue) de l'autre.

Degré **faible** de prise en compte fort de son objectif (ou point de vue) propre.

Degré **fort** de prise en compte de l'objectif (ou point de vue) de l'autre.

HORIZONTAL
Degré de prise en compte l'objectif de l'autre partie (« l'objectif de l'autre, le point de vue de l'autre »)

En fonction de ces deux axes, les cinq attitudes identifiées sont : la compétition, la coopération (ou collaboration), l'accommodation, le repli et le compromis.

VERTICAL

« Mon point de vue »

Compétition : mon point de vue m'importe beaucoup, celui de l'autre m'importe peu.

> Ce qui m'importe, c'est **ma** vision des choses.

Coopération : mon point de vue m'importe beaucoup, celui de l'autre également.

> Ce qui m'importe, c'est **nos** visions des choses.

Repli : mon point de vue m'importe peu, celui de l'autre m'importe peu.

> **Aucune** vision des choses n'importe.

Accommodation : mon point de vue m'importe peu, celui de l'autre m'importe beaucoup.

> Ce qui m'importe, c'est **la vision des choses de l'autre**.

HORIZONTAL
« le point de vue de l'autre »

Le **compromis** se situe quant à lui au centre des deux axes : il s'agit généralement d'une prise en compte partielle des points de vue des deux parties.

Une même attitude, différents comportements

La **compétition** se caractérise par le fait d'accorder beaucoup d'importance à son ou ses objectifs propres, à son propre point de vue.

Cela peut se traduire par plusieurs comportements : se fâcher et le dire / affirmer son désaccord, critiquer, insulter, se moquer, reprocher, convaincre, séduire, manipuler, argumenter sans écouter, justifier sa perspective...

L'**accommodation** accorde quant à elle beaucoup d'importance aux objectifs de l'autre partie, à son ou ses points de vue.

Cela peut se traduire par différents actes : donner raison à l'autre / s'y rallier, se tempérer par peur de la réaction de l'autre, s'écraser, ou encore par une écoute inconditionnelle sans s'exprimer soi-même.

La **collaboration** reflète le fait d'accorder une grande importance aux objectifs de l'un et de

l'autre, à tous les points de vue en présence. En termes de comportements, cela peut prendre plusieurs formes également : essayer de construire ensemble une vision commune, poser des questions et écouter tout en affirmant / reformulant / complétant les propos de l'autre, émettre des propositions ouvertes...

Le **repli**, qui se caractérise par une prise en compte minimale des objectifs de chacun, peut s'observer dans plusieurs comportements : changer de sujet, se taire, arrêter l'échange...

Le **compromis**, enfin, s'observe souvent dans les attitudes où les partenaires d'une discussion « mettent de l'eau dans leur vin » et concèdent certains points à l'autre tout en réaffirmant une opposition.

Identifier les attitudes et reconnaître leurs avantages et inconvénients

Un grand enseignement de cette typologie des attitudes est qu'il n'existe aucune attitude qui soit absolument meilleure que les autres, en toutes circonstances. En fait, toutes ces attitudes sont plus ou moins appropriées en fonction des circonstances.

Ainsi, la **coopération** peut intuitivement nous sembler « globalement préférable », mais il existe des cas où elle n'est pas souhaitable, voire impossible. Par exemple, lorsqu'il faut décider en urgence (il n'y a pas le temps de discuter des heures), quand un partenaire de la discussion n'a pas un point de vue très affirmé (il pourrait volontiers s'accommoder, sans frustration) ou quand il s'agit d'argumenter un point de vue qui nous tient extrêmement à cœur (une attitude de compétition peut alors être plus appropriée). De même, la coopération implique d'être au moins deux à vouloir coopérer : si l'autre nous perçoit comme un ennemi à abattre, nous avons tout intérêt à nous protéger, peut-être même à nous replier en fuyant toute discussion ou en changeant de sujet.

La **compétition**, comme nous l'avons vu, n'est pas toujours « mauvaise ». Elle ne se manifeste d'ailleurs pas que par des comportements « agressifs » (imposer son point de vue par la force). Argumenter calmement en faveur de son point de vue, faire valoir ses droits, affirmer ses positions : cela correspond à des formes d'attitude « compétitive ». Rien n'empêche par la suite d'adopter d'autres attitudes. Les comportements compétitifs peuvent être très « doux » : ce n'est pas nécessairement parce qu'une personne s'exprime de façon posée et polie qu'elle

n'adopte pas une attitude compétitive au sens du TKI. Des comportements de séduction, de manipulation ou autre sont également compétitifs : ce qui compte, c'est son objectif propre, pas ce que l'autre veut ou pense.

L'**accommodation** peut également être appropriée. En effet, si l'autre nous convainc par ses arguments, ou que nous considérons que notre point de vue ne nous importe pas tant que cela, ou encore tout simplement parfois par souci de préserver la relation avec l'autre, nous pouvons lui donner raison. A contrario, l'accommodation peut parfois être frustrante.

Le **repli**, quant à lui, peut être perçu comme non souhaitable dans l'absolu. Personne n'en ressort « gagnant ». Néanmoins, dans certains cas, par exemple quand la charge émotionnelle d'un débat est trop forte, cela peut être une bonne solution temporaire. Il s'agit par exemple de postposer la discussion. Aussi, pour des débats que l'on estime « futiles », cela vaut-il vraiment la peine de se faire du souci ? Autant changer de sujet, voire faire une blague qui n'a rien à voir. Cette attitude n'est en revanche pas avantageuse sur le long terme, de manière systématique, et ce d'autant plus si les objectifs des parties en présence se révèlent finalement importants.

À RETENIR

- **Compétition** : l'individu accorde toute l'importance à son propre point de vue.
- **Accommodation** : l'individu accorde toute l'importance au point de vue de l'autre.
- **Repli** : l'individu n'accorde aucune importance à aucun point de vue.
- **Collaboration** : l'individu accorde de l'importance à son propre point de vue et à celui de l'autre.
- **Compromis** : l'individu accorde partiellement de l'importance à son propre point de vue et à celui de l'autre.

Comment aborder ce sujet avec les élèves ?

En résumé, nous pouvons catégoriser nos comportements lors d'un désaccord en fonction d'une part du degré de prise en compte de notre objectif propre (ou notre point de vue) et d'autre part du degré de prise en compte de l'objectif de l'autre (ou le point de vue de l'autre).

L'intérêt de cet outil d'analyse consiste à identifier les attitudes des différentes parties d'un désaccord et le caractère approprié ou non de ces attitudes, les effets de ces attitudes sur la situation spécifique.

Nous encourageons à utiliser cette grille de deux manières :

- En tant qu'**outil d'analyse des différentes postures dans un débat**, afin de développer les capacités des apprenants à identifier les différentes attitudes et à en percevoir les forces et les limites
- En tant qu'**outil réflexif**, dans un second temps, c'est-à-dire en tant qu'outil leur permettant de situer leurs propres attitudes préférentielles en situation de débats. Ceci vise à leur faire **prendre conscience de leurs propres tendances relationnelles**, et de leurs avantages et inconvénients.

COMMENT DÉPASSER LES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES FACE AUX (FAUSSES) INFORMATIONS ?

Emotion et raison

L'**émotion** et la **raison** sont parfois présentées comme étant deux dispositions d'esprit « opposées ». L'émotion serait « chaude », immédiate, incontrôlable, tandis que la raison serait « froide », authentiquement réfléchie. Il faudrait totalement laisser de côté l'émotion au profit de la raison.

Nous suggérons de considérer que **l'émotion n'est pas opposée à la raison**, et par ailleurs que nous ne pouvons faire abstraction de nos émotions.

On ne peut pas faire l'impasse sur les émotions, et ceci serait même contreproductif. L'émotion est normale, naturelle, et l'exprimer est quelque chose de sain, d'un point de vue psychologique. On ne peut pas faire l'économie de cette dimension émotionnelle, elle est inhérente à l'action humaine et représente un gros moteur d'engagement, d'action. Il serait contreproductif de refuser ou négliger l'émotion au profit de la raison, de les opposer. Si nous ne parvenons pas à nous mettre en empathie avec ceux qui souffrent, sont choqués ou indignés, alors nous ne pourrions pas « nous connecter » pour discuter et construire ensemble. Un discours, aussi rationnel soit-il, peut manquer complètement de pertinence face à un public dont le vécu émotionnel n'a pas été pris en considération.

L'émotion brute peut, quant à elle, être accueillie et dépassée. Elle fait d'ailleurs partie des choses à expliquer et à comprendre (dans sa diversité, ses raisons, ses impacts...).

De la même manière, nous invitons à ne pas négliger la raison. Ceci peut cependant s'avérer dommageable de n'en rester qu'à l'émotion (d'autant plus lorsque celle-ci est « subie », brute, voire « brutale »). À un moment donné, pour agir, il est aussi possible de se poser, d'analyser ou encore d'échanger des idées et de construire. Nous avons tout intérêt à ne pas délaisser la raison au profit de la seule réactivité émotionnelle immédiate. Le risque serait de nous faire dépasser par celle-ci et d'agir de manière inadéquate. De même, je pense qu'il est judicieux que la raison ne néglige pas les émotions. Un discours déconnecté des vécus subjectifs risquerait de n'être qu'une coquille vide, ne « touchant » et n'impliquant finalement personne.

Autrement dit, en bref, il s'agit de **réconcilier l'émotion et la raison**, pour prendre le temps de réfléchir et d'analyser, y compris justement notre rapport émotionnel aux médias et à autrui.

Comprendre et apprivoiser ses propres réactivités

Nous suggérons de comprendre et apprivoiser nos propres réactivités émotionnelles. Pour ce faire, nous proposons par exemple ci-dessous une grille inspirée de pratiques de thérapies cognitives et comportementales.

Comportements	Pensées	Émotions	Automatismes ou décisions conscientes ?
Ex. réaction à un débat	Qu'ai-je pensé ? Qu'est-ce qui m'est venu à l'esprit ?	Comment je me sens avant de réagir / en réagissant / après avoir réagi ? (Plaisir, déplaisir, émotion)	Pourquoi j'ai réagi ? Pourquoi j'ai arrêté de réagir ? Aurais-je pu réagir autrement ?

En l'occurrence, lorsque l'utilisateur prend conscience de ses automatismes et de l'alternance entre plaisir et déplaisir dans sa pratique, il peut retrouver du pouvoir d'agir par rapport à celle-ci et envisager d'autres manières de faire.

Nous invitons également à réfléchir et à débattre à propos des comportements parfois

problématiques suscitées par une réactivité émotionnelle brute, que ce soit via les médias sociaux ou en-dehors. Sans dramatiser à outrance, il nous semble intéressant de mettre en perspective le côté immédiat et anodin d'un comportement guidé uniquement par une émotion et les conséquences parfois assez colossales qu'un tel comportement peut engendrer.

À RETENIR

- L'émotion n'est pas négative en elle-même. Elle peut être plus ou moins plaisante à ressentir.
- Une émotion est liée à des pensées, des comportements et éventuellement des automatismes. En prendre conscience peut permettre de récupérer du pouvoir d'action à leurs égards.

COMMENT FAIRE SE RENCONTRER DES POINTS DE VUE DIFFÉRENTS ?

En cas de désaccord, il existe plusieurs types d'**attitudes** possibles :

- **Compétition** : l'individu accorde toute l'importance à son propre point de vue.
- **Accommodation** : l'individu accorde toute l'importance au point de vue de l'autre.
- **Repli** : l'individu n'accorde aucune importance à aucun point de vue.
- **Collaboration** : l'individu accorde de l'importance à son propre point de vue et à celui de l'autre.
- **Compromis** : l'individu accorde partiellement de l'importance à son propre point de vue et à celui de l'autre.

Or, le **biais de confirmation** correspond à la tendance à accorder plus d'importance aux éléments qui confirment nos opinions initiales qu'aux éléments qui les infirment.

Sur Internet, cette tendance peut être renforcée par les **algorithmes** dont le fonctionnement consiste à nous recommander plus volontiers des contenus proches de ceux que nous avons déjà aimés, ou encore de ceux que nos proches apprécient.

Cela signifie que sur Internet, nous n'allons pas nécessairement à la « rencontre » des points de vue différents. Nous restons plus volontiers dans notre bulle (phénomène qu'Eli Pariser appelle la « bulle de filtre », dans « notre centre ».

Face à ces biais, la **décentration** consiste à pouvoir adopter d'autres points de vue que le sien, d'une part au niveau affectif / émotionnel (empathie) et d'autre part au niveau cognitif. Il s'agit de pouvoir « se mettre à la place » de l'autre afin de tâcher de le comprendre, même en cas de désaccord.

Comprendre le point de vue de l'autre n'implique pas de le partager : deux individus peuvent rester en désaccord même s'ils ont pris en considération le point de vue de l'autre. Toutefois, cette démarche d'ouverture peut permettre de lever des malentendus et d'aborder le problème plus en profondeur qu'en le rejetant d'emblée. Si l'on souhaite coopérer, l'écoute de l'autre est un préalable.

Considérer un point de vue différent : diversification des sources et curiosité ouverte

Pratiquer la décentration consiste donc avant tout à s'ouvrir à des points de vue qui ne sont pas les nôtres.

C'est donc une invitation à la **curiosité** : que disent les autres sources que celles que je consulte à propos d'un sujet ? Y a-t-il d'autres personnes que celles que j'ai l'habitude d'écouter qui s'expriment sur ce thème ?

Il s'agit de partir en exploration afin de trouver des idées différentes des nôtres. On retrouve cette idée dans l'injonction de **diversifier ses sources**. Toutefois, il ne s'agit pas simplement de multiplier les sources (dans la mesure où ces sources peuvent toutes dire la même chose), mais bien aussi de **prêter attention aux discours divergents du nôtre**.

L'expérience du débat

Poser des questions

Une des manières de tâcher de comprendre l'autre personne consiste à lui poser des questions, ou à s'en poser le concernant. Par exemple :

- **Questions pour amener un récit ouvert** : « Pouvez-vous m'expliquer votre point de vue ? Pouvez-vous me raconter... ? »
- **Questions visant à éclaircir les faits** :
 - o Qu'a-t-elle voulu dire ? Qu'est-ce que cela signifie ? De quels éléments concrets parle-t-elle ? A-t-elle un exemple de ce dont elle parle ? Qu'est-ce qui lui faire dire cela ?
 - o Questions de clarifications quant à une situation : Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Combien ? Pour quoi ? Pourquoi ?

• **Questions visant à éclaircir les émotions / les valeurs / les besoins :**

- o Comment se sent-elle par rapport à ce qu'elle partage ? Se sent-elle triste (démotivée, découragée, endeuillée...) / fâchée (agacée, furieuse, en rage...) / inquiète (angoissée, effrayée...) / stressée... ?
- o Qu'est-ce qui est important pour elle dans ce qu'elle partage ? En quoi cela la touche-t-elle, la fait-elle réagir ? A quoi aspire-t-elle face à la situation ?

• **Questions visant à éclaircir les objectifs / les intentions / les solutions envisagées :**

Que veut-elle ? Qu'est-ce qui lui ferait plaisir ? Dans quel but partage-t-elle cela ?

Faire la part des choses : distinguer les émotions, les pensées et les comportements

Souvent, les débats ne portent pas uniquement sur les croyances ou les idées. Ils brassent généralement un lot d'émotions (souvent liés à d'autres croyances, à une représentation de ce qui est bien ou juste, par exemple), d'attitudes plus ou moins ouvertes au dialogue ou agressives, et éventuellement de comportements constructifs ou de lutte pour avoir raison. Dès lors, il convient de distinguer les éléments suivants :

- **Comportements / actes :** actions concrètes. Paroles prononcées, gestes effectués... Celles-ci peuvent être évaluées moralement en fonction notamment de leurs conséquences. On distinguera une personne de ses actes.
- **Attitudes, tendances à l'action, postures**
- **Émotions et sentiments :** colère, joie, peur, tristesse, mépris, dégoût... Celles-ci sont liées à des sensations corporelles, des ressentis physiques, plus ou moins agréables ou désagréables.
- **Pensées / croyances / idées / cognitions / représentations :** il s'agit de la dimension « mentale », de ce qui peut être qualifié de vrai ou de faux.
 - o Jugements descriptifs (vrais ou faux)
 - o Jugements normatifs ou évaluatifs (à propos de ce qui est bon ou mauvais, juste ou non)

Pour mener un débat à bien et pour mieux comprendre les dimensions sociales et affectives qui gravitent autour des fake news, il est utile d'apprendre à distinguer ces différents notions. Il est possible dès lors de condamner les actes d'une personne tout en étant capable d'entendre ses arguments rationnels, ou encore de tâcher de comprendre le sentiment qui y est lié, par exemple.

Notons que pensées, émotions et action (comportements) sont liées de sorte que chacune de ces dimensions représentent des leviers pour agir sur les autres dimensions.

Reformuler

Une autre manière de tenter de comprendre une personne consiste à reformuler ce que nous avons perçu de ses préoccupations.

Exemples de reformulations pour s'assurer que l'on a bien compris l'autre : « Si je vous comprends bien, ce que vous voulez dire, c'est... », « Pour vous, le problème, c'est... », etc.

Exprimer et confronter ses idées

Enfin, discuter, ce n'est pas seulement écouter, c'est aussi affirmer ses idées et les soumettre elles aussi à la critique et au débat. Il nous semble que l'**expérience du débat représente en soi une possibilité d'apprentissage**. En effet, il s'agit de vivre l'échange constructif d'idées et donc d'aller à la rencontre de la critique et des arguments contraires. En soi, la pratique du dialogue peut représenter une forme d'ouverture à la diversité.

Pour ce faire, toutefois, il nous semble important que cet échange soit encadré par quelques principes élémentaires :

- Le **désaccord porte sur les idées** et non les personnes
- La violence est proscrite : **pas d'insultes** ou de coups...
- Le but de la discussion est de **construire** ensemble, entre **partenaires**, non de détruire l'adversaire
- Chaque personne a **droit à la parole** de manière **équitable**, de façon **ininterrompue**, dans la mesure où elle respecte les principes ci-dessus. ■

À RETENIR

- La **décentration** consiste à se mettre à la place de l'autre, au niveau affectif / des émotions (empathie) et au niveau cognitif / des pensées.
- En pratique, cela consiste à **s'ouvrir aux points de vue différents**, notamment en **diversifiant ses sources d'information**
- Cela passe également par l'**expérience du débat constructif**, basé d'une part sur la prise en considération et la compréhension du point de vue de l'autre, et d'autre part sur l'expression de ses idées dans une optique constructive et ouverte à la critique constructive. Pour ce faire, il peut également être judicieux de distinguer ce qui relève des émotions, des pensées ou des comportements.



© Mike Borschow/Pixabay/CCO

Les statues

DÉROULEMENT

Sur la musique, les enfants se déplacent dans l'espace. Quand la musique s'arrête, les enfants se figent en statue. L'animateur choisit une statue et demande aux autres de se « défiger » et de venir autour. Il affirme des phrases en lien avec cette statue.

Par exemple :

- elle a un pull jaune (fait),
- elle est heureuse (pensée),
- elle a mal au pied (pensée),
- elle est fatiguée (pensée).

À l'énoncé de chaque phrase, les enfants ont deux possibilités :

- Soit ils pensent que la phrase exprime un fait et le montrent en clignant les yeux avec les mains, comme une paire de lunettes.
- Soit ils estiment que c'est une pensée : ils bougent leurs index autour des tempes en faisant des mouvements circulaires, pour imiter la pensée en action.

Après deux ou trois phrases autour d'une statue, la musique redémarre et le déroulement recommence à partir d'une autre statue.

PISTES DE DISCUSSION...

Était-ce facile de trouver si la phrase était un fait ou une pensée ?

OBJECTIFS

Différencier les faits des jugements

MATÉRIEL

Musique

NOTE À L'ANIMATEUR

Une pensée peut être vraie ou fausse. D'où l'importance d'apprendre aux enfants de vérifier leur pensée. Par exemple : si je pense que Léo a fait exprès de me pousser, je peux lui demander : « Est-ce que tu as fait exprès de me pousser ? ».

Les rendez-vous de l'UP



Pour disposer de **toutes les informations** relatives aux formations, conférences et ateliers à venir (programme, intervenants, horaires, conditions pratiques, etc.), consultez le site www.universitedepaix.org/formations

TYPE	DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ	DATE	RÉF	PARTENARIAT	
JANVIER 2021					
Formation	Graines de médiateurs pour enfants de 3-6 ans	8 & 29/01	213		
Webinaire	Atelier d'intervention pour et entre médiateurs (atelier 2)	9	265	<ul style="list-style-type: none"> • CFM • UBMP 	
Formation	Mieux communiquer en osant s'affirmer	11 & 18	123	<ul style="list-style-type: none"> • CFM 	
Atelier d'intervention	Formation à la supervision collective	12 & 21/01 4/02	207		
* NEW *	Intervention	Atelier d'intervention pour superviseurs	13	260	
Formation	Cultiver la présence dans nos relations (cycle soirée)	13, 20, 27/01 3, 10, 24/02 3, 10/03 + 1 j = 7/02	243	<ul style="list-style-type: none"> • CFM • Emergences 	
Formation	La puissance du feedback positif	14 & 15	231	<ul style="list-style-type: none"> • CFM 	
Formation	Comprendre et expérimenter nos attitudes en conflits	20 & 27	226	<ul style="list-style-type: none"> • CFM 	
Formation	Reconnaître nos croyances limitantes et les dépasser	21 & 28/01	225	<ul style="list-style-type: none"> • CFM 	
FÉVRIER 2021					
Formation	Développer l'intelligence émotionnelle	1 & 2	230	<ul style="list-style-type: none"> • CFM 	
Formation	Règles et sanctions dans les groupes de jeunes	3 & 10	148		
Formation	Mieux vivre ensemble (session 2)	8 & 9	214		

TYPE	DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ	DATE	RÉF	PARTENARIAT
FÉVRIER 2021 (SUITE)				
Webinaire	Atelier d'intervision pour et entre médiateurs (atelier 3)	12	266	• CFM • UBMP
* NEW *	Formation	Encore plus loin dans la CNV	15 & 16	270
Formation	Introduction à la médiation	24 & 26	248	• CFM
Formation	Dire Non	25 & 26	150	• CFM
MARS 2021				
Formation	Jeux coopératifs	1 & 8	139	
Formation	Comportements "difficiles" des enfants : que faire?	2 & 9	204	
Formation	M'imposer... m'écraser... ça suffit !	3 & 10	252	
Formation	Vers des pratiques bienveillantes	4 & 5	203	
Formation	Harcèlement entre jeunes : comprendre, identifier, agir (session 3)	8 & 9 15 & 16	253	• CFM
Formation	Négociateur : ancrer les bonnes pratiques	11	262	• CFM
Formation	Il n'y a pas que les mots pour le dire	12 & 19	229	• CFM
Formation	Un conte pour aborder les émotions, du mouvement pour les vivre, des musiques pour en sortir	13 & 20	209	
Formation	Gestion de conflits entre enfants	15, 17 & 22	215	

Les formations, conférences et ateliers ont lieu à l'Université de Paix asbl, Boulevard du Nord, 4 à 5000 Namur, sauf indication contraire. Ils peuvent aussi être réalisés « sur mesure », à la demande.

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 www.universitedepaix.org/inscriptions, et renvoyez-le-nous.

Nos formations reprendront dans les normes actualisées du comité de concertation.



À FAIRE 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... !



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