



MALLETTE DES HABLETES SOCIALES

ET SI ON SE PARLAIT AUTREMENT !



COMPETENCE GENERALE : Communication



HABILETE SOCIALE TRAVAILLEE : Affirmation de soi



OBJECTIFS :

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



NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS : INDIFFERENT



DUREE : 20 mn



Matériel :

Aucun

Sources : Pour une éducation à la non-violence, J. Gerber, Chronique Sociale
La communication, Alik



MALLETTE DES HABILITES SOCIALES

Et si on se parlait autrement !

Mise en situation

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

Prise de conscience

Enclencher une réflexion :

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

Préciser qu'il s'agit d'un message agressif et en relever les caractéristiques (jugement, insulte, accusation, menace...)

Analyser le message avec les participants à partir des questions :

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

Synthèse et généralisation

Conclusion :

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

Pour aller plus loin :

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

Collecter les différentes idées après un temps de travail avec l'ensemble des participants.

« Vous êtes-vous déjà retrouvés dans cette situation ? (soit la personne en colère, soit la personne qui reçoit la colère). Reprendre la même analyse que ci-dessus.