LA PREVENTION DES VIOLENCES PAR LE MESSAGE CLAIR

Les travaux de Danielle JASMIN nous ont alors conduits vers ce qu'elle appelle les « messages clairs.[1] » Un message clair est une petite formulation verbale entre deux personnes en conflit : une victime, qui se reconnaît comme ayant subi une souffrance et un persécuteur identifié par la victime comme étant la source de ce malaise. Il part du principe que si l'on souhaite sortir d'un problème relationnel, il vaut mieux s'attacher aux solutions qu'aux raisons qui en sont la cause. Ainsi, un message clair ne conduira pas des enfants à rechercher le pourquoi de ce qui les oppose. En revanche, il préfèrera orienter leur discussion vers des idées qui pourraient résoudre le différend.

De manière précise, ce message clair s'énonce ainsi :

1 - « Ce que tu m'as fait m'a fait souffrir et je vais te faire un message clair. »

2 – « Quand tu … » La victime explique ce qui s'est passé.

3 – « Ça m'a … » Elle exprime avec des mots les émotions qu'elle a ressenties.

4 – « Est-ce que tu as compris ? » La victime demande au persécuteur si le message était bien clair et, par là même, s'il est d'accord pour ne plus recommencer voire s'excuser.

Message clair

1 – « Je vais te faire un message clair »
2 – On explique ce qui s'est passé
3 – On décrit ses émotions
4 – « As-tu compris ? »
→ Oui – c'est terminé
→ Non - Conseil

Un message clair se veut donc une rencontre non-violente entre deux personnes en conflit qui vont être amenées à se dire d'abord ce qui, dans les faits, a été la cause de la souffrance et ensuite les sentiments que ces faits ont produits (ce que ça fait dans les cœurs).

Lorsque celui qui est identifié comme le persécuteur accepte le message clair (« Oui j'ai compris », « Je m'excuse », « J'aurais pas dû te faire ça », …), le conflit est très souvent résolu et rapidement oublié. Lorsqu'en revanche, ce persécuteur refuse le message clair (« Je suis pas d'accord », « Oui mais toi tu m'avais fait ça », moqueries, rires, …), la victime est alors en droit de déposer une critique au conseil, lui demandant ainsi de trouver une solution ou même de solliciter un adulte pour tenter de régler le problème.

Dans les faits, environ ¾ des conflits peuvent être résolus à travers ces messages clairs. Ces réussites tiennent à deux facteurs. Pour la victime, c'est l'occasion de voir sa souffrance prise en compte et donc de se sentir soulagée d'avoir pu honnêtement exprimer ce qui lui faisait mal. Pour le persécuteur, c'est un moment important : d'une part parce qu'il va avoir la possibilité de prendre conscience qu'une de ses attitudes a pu entraîner une souffrance et d'autre part parce qu'il va pouvoir marquer son regret. A l'inverse, lorsqu'un message clair n'aboutit pas positivement, sa tentative permet au moins de situer les échanges dans la parole qui devient alors un tiers médiateur sur lequel les enfants peuvent s'appuyer en lieu et place des agressions physiques.

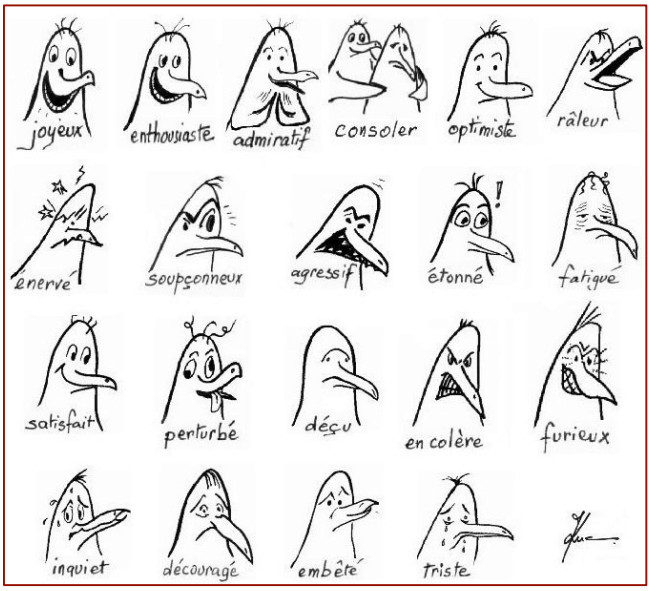
Une des principales conditions pour qu'un message clair puisse être utilisé efficacement est qu'il s'adresse à des enfants sensibilisés. Nous avons choisi pour cela d'organiser de petites formations dans chaque classe. Elles consistent à ce chacun découvre d'abord ce qu'est le message clair (le plus souvent une simple démonstration suffit), sache ensuite dans quelles situations il peut être employé (ni pour des « tas de sables », ni pour des problèmes importants) et enfin en maîtrise la formulation (la double acception « Ce qui s'est passé – Les émotions ressenties »). Nous utilisons souvent des jeux de rôles dans lesquels les enfants s'investissent pour s'essayer de manière fictive à la démarche. A la suite de cette courte séance, certains enfants parmi les plus compétents peuvent devenir des « maîtres-messages-clairs » au service de ceux qui n'y arrivent pas encore par eux-mêmes.

Ces messages clairs se déroulent sans la présence de l'adulte et, en fonction de ce qui se décide dans chaque classe, notamment à travers le conseil, ils peuvent se faire pendant les récréations ou lors des moments de classe, dans le couloir.

Il nous arrive aussi de voir quelques enfants venir nous faire un message clair ou même, à notre tour, d'en faire un à quelqu'un avec qui on a eu un problème de relation. Quand on n'y est pas habitué, ce sont des situations assez particulières à vivre mais qui permettent aux enfants d'entrer dans une relation de respect mutuel et de coopération. Le principe est alors qu'une fois ce climat de classe atteint, il permette à chacun de se construire en tant que personne authentique et responsable.

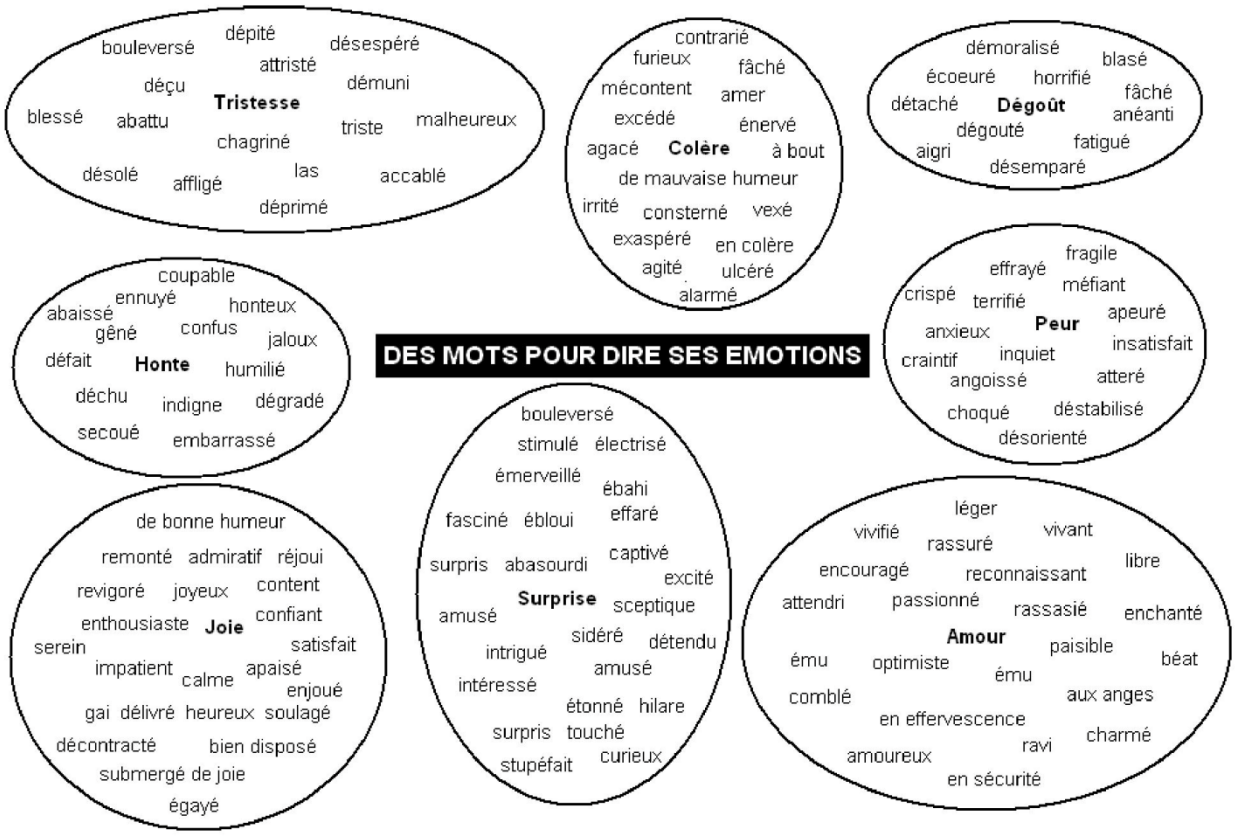
Sylvain CONNAC

[1] JASMIN D. « Le conseil de coopération », Editions de la Chenelière.


joyeux
enthousiaste
admiratif
consoler
optimiste
râleur
énervé
soupçonneux
agressif
étonné
fatigué
satisfait
perturbé
déçu
en colère
furieux
inquiet
découragé
embêté
triste

HEUREUX
SOULAGÉ
BEAT
JOYEUX
SOUS LE COUP DE FOUDRE
OPTIMISTE
ENVIEUX
SATISFAIT
ÉLOGIEUX
INCRÉDULE
Emotions agréables
FRUSTRÉ
EFFRAYÉ
NAVRÉ
EN DÉSACCORD
CONSTERNÉ
HORRIFIÉ
EXASPÉRÉ
DÉGOUTÉ
CHOQUÉ
INTIMIDÉ
ENRAGÉ
OFFENSÉ
PERPLEXE
ANXIEUX
ENNUYÉ
ESSEULÉ
SOUS LE CHOC
ABATTU
DÉÇU
PEINÉ
Emotions désagréables

COMMENT CHAT VA ?
RAVI
AGRESSIF
INTIMIDÉ
ENNUYÉ
DÉTERMINÉ
REFROIDI
ARROGANT
OPTIMISTE
EFFRAYÉ
ENVIEUX
MISÉRABLE
IDIOT
FURIEUX
ÉPUISÉ
PERPLEXE
SOULAGÉ
ÉLOGIEUX
AMOUREUX
DÉÇU
INDIFFÉRENT
DÉGOUTÉ
FRUSTRÉ
INQUIET
SOUPÇONNEUX
PERSÉCUTÉ
INTÉRESSÉ
HEUREUX
CONSTERNÉ
EXASPÉRÉ
SURPRIS
MÉDITATIF
SÉDUIT
OFFENSÉ
PERDU
MALICIEUX
EN DÉSACCORD
EN UNE PHRASE,
EXPLIQUEZ VOTRE CHOIX :


DES MOTS POUR DIRE SES EMOTIONS
Tristesse
bouleversé dépité désespéré attristé déçu démuni blessé abattu triste malheureux chagriné désolé affligé las accablé déprimé
Colère
contrarié furieux fâché mécontent amer excédé énervé agacé à bout de mauvaise humeur irrité consterné vexé exaspéré en colère agité ulcéré alarmé
Dégoût
démoralisé blasé écoeuré horrifié fâché détaché anéanti dégouté fatigué aigri désemparé
Honte
coupable ennuyé abaissé honteux gêné confus jaloux défait humilié déchu indigne dégradé secoué embarrassé
Peur
fragile effrayé méfiant crispé terrifié apeuré anxieux insatisfait craintif inquiet angoissé atteré choqué déstabilisé désorienté
Joie
de bonne humeur remonté admiratif réjoui revigoré joyeux content enthousiaste confiant serein satisfait impatient apaisé calme enjoué gai délivré heureux soulagé décontracté bien disposé submergé de joie égayé
Surprise
bouleversé stimulé électrisé émerveillé ébahi fasciné ébloui effaré surpris abasourdi captivé excité amusé sceptique sidéré détendu intrigué amusé intéressé étonné hilare surpris touché stupéfait curieux
Amour
léger vivifié vivant rassuré encouragé reconnaissant libre attendri passionné rassasié enchanté paisible ému optimiste béat ému comblé aux anges en effervescence charmé ravi amoureux en sécurité

Je suis... , je me sens ...
tranquille
sûr (de soi)
jaloux
vibrant
fier
bien disposé
de bonne humeur
excédé
submergé (de joie)
revigoré
satisfait
énervé
exaspéré
reconnaissant
surexcité
admiratif
remonté
fâché
haineux
régénéré
alerte
soulagé
satisfait
réjoui
mécontent
en colère
regonflé
heureux
serein
joyeux
de mauvaise humeur
vexé
détendu
gai
enthousiaste
irrité
libre
étonné
hilare
délivré
décontracté
consterné
contrarié
paisible
éveillé
inspiré
enjoué
joie
égayé
colère
furieux
rassasié
passionné
intéressé
ébahi
content
confiant
alarmé
amer
ulcéré
comblé
encouragé
exalté
intrigué
émerveillé
impatience
agité
charmé
rassuré
vivifié
optimiste
excité
stimulé
électrisé
calme
agacé
ravi
ému
vivant
attentif
apaisé
à bout
émoustillé
amour
léger
en sécurité
fasciné
effaré
sceptique
sidéré
béat
amoureux
en harmonie
ébloui
surprise
attendri
aux anges
enchanté
en effervescence
abasourdi
touché
curieux
soucieux
abattu
accablé
chagriné
désespéré
stupéfait
captivé
surpris
gêné
déception
malheureux
désolé
amusé
bouleversé
abject
défait
confus
affligé
tristesse
désenchanté
ennuyé
secoué
confus
écœuré
choqué
attristé
lassé
démuni
triste
flétri
honte
craintif
blessé
embarrassé
abaissé
dégouté
crispé
déprimé
indigne
coupable
humilié
fragile
bouleversé
déchu
dégradé
dégoût
peur
effrayé
cafardeux
déçu
détaché
déconcerté
angoissé
excité
honteux
désillusionné
méfiant
anxieux
las
dérout
impatient
horrifié
démoralisé
désorienté
épuisé
fatigué
fâché
inquiet
apeuré
dépassé
impuissant
blasé
déstabilisé
saturé
aigri
atterré
insatisfait
débordé
tourmenté
anéanti
terrifié
découragé
désemparé
dépité
désabusé
toue des émotions - doc. SG - mars 04

Doc. S. Connac

NOM :
Prénom :
Date :

BREVET DE « MAITRE MESSAGE CLAIR »

(Avec une ★, il peut y avoir plusieurs réponses)

1 – A quoi le message clair sert-il ?
☐ A créer des problèmes avec des camarades
☐ A pouvoir sortir de la classe
☐ A essayer de régler son conflit
☐ A discuter avec un autre enfant

2 – Quand peut-on faire un message clair ?
☐ Lorsque quelque chose de grave est arrivé
☐ Lorsqu'un copain nous a touché le bras
☐ Si un adulte veut taper un enfant
☐ Au lieu de répondre par une violence par une violence

3 – Qui décide de faire un message clair ?
☐ L'enfant qui est le plus grand de la classe
☐ Celui qui se sent victime
☐ Celui qui a dit une insulte
☐ Celui qui veut féliciter

4 – Que fait-on si un message clair se termine par des excuses ?
☐ C'est terminé, on peut retourner travailler
☐ On a le droit de se moquer
☐ On critique au conseil
☐ On va le dire à l'enseignant

5 – Quand peut-on savoir que le message clair ne suffit pas ? ★
☐ Le camarade se moque de nous
☐ Le camarade ne nous écoute pas
☐ Le camarade me propose de jouer avec lui
☐ Le camarade me dit que j'ai commencé à le gêner

6 – Que fait-on si le message clair ne marche pas ?
☐ On ne fait rien
☐ On accepte d'être une victime
☐ On se plaint à l'enseignant
☐ On dépose une critique au conseil

7 – Comment dit-on un message clair ?
☐ On raconte l'histoire du problème
☐ On demande quelque chose à celui qui nous a dérangés
☐ On demande pourquoi il nous a fait du mal
☐ On explique ce qui s'est passé et on décrit ses émotions

8 – Quand peut-on décider de faire un message clair ? ★
☐ Un camarade nous a rendu un grand service
☐ Quelqu'un nous a enfermés dans les toilettes
☐ L'enseignant nous a expliqué quelque chose
☐ Un objet très dangereux est entré dans l'école

9 – Quelles sont les émotions agréables ? ★
☐ joie – surprise - confort
☐ honte – peur - tristesse
☐ fierté – amour - confiance
☐ liberté – horreur – en sécurité

10 – Quelles sont les émotions désagréables ? ★
☐ Tristesse – honte – pessimisme
☐ Colère – peur - admiration
☐ Enchanté – comblé - heureux
☐ Dégoût – vexé – colère

Bibliographie « Message clair »

Connac S., Apprendre avec les pédagogies coopératives - Démarches et outils pour la classe, ESF Editeur, 2009.
Connac S., La personnalisation des apprentissages, ESF Editeur, 2012.
Jasmin D., Le conseil de coopération, Editions de la Chenelière, Montréal, 1993.
Rosenberg Marshall B., Les mots sont des fenêtres, Paris, Syros, 1999.
Rust S., Quand la girafe danse avec le chacal, Editions Jouvence, 2008.
« Des mots pour le dire » - Le message clair en cycle II en Education Prioritaire
http://cardie.ac-montpellier.fr/IMG/pdf/34BilanFEcoBolivarMTPlesmots.pdf