

FICHE POUR ...

FAIRE UN « MESSAGE CLAIR »

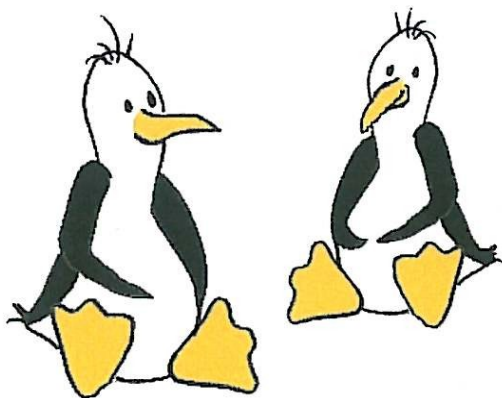
Grandir, c'est résoudre des conflits, c'est parfois être en opposition avec les autres. C'est donc naturel que tu vives des conflits.

Pourtant, certains d'entre eux peuvent se transformer en violences qui créent de la souffrance chez celui ou celle qui l'a subie.

EXEMPLE DE « MESSAGE CLAIR » :

« Je vais te faire un message clair. Tout à l'heure, quand tu es venu faire ton travail à côté de moi, tu as pris toute la place, je t'ai dit de te pousser et t'as pas bougé. Ça m'a énervé parce que ça fait plein de fois que je te le dis et tu ne m'écoutes pas. As-tu compris ? »

En faisant un « message clair », tu vas essayer de régler le conflit de manière à trouver une solution sans perdant ni gagnant. C'est important que les deux enfants qui ont à se parler sachent ce qu'est un message clair.



Pour faire un « message clair » :

- propose-le à celui qui t'a dérangé,
- mettez-vous à l'écart des copains,
- regardez-vous,
- décris ce qui s'est passé,
- exprime tes sentiments, tes émotions, ce que cela a provoqué dans ton cœur,
- demande-lui s'il a compris ton message clair.

Si celui à qui tu fais le message clair ne t'écoute pas, rigole ou met de la mauvaise volonté à comprendre. Tu peux demander une médiation (voir fiche C6) ou le critiquer au conseil (voir fiche A5).

DES MOTS POUR EXPRIMER DES SENTIMENTS DÉSAGRÉABLES			
triste	impatient(e)	nerveux (se)	en colère
coupable	inquiet(e)	seul(e)	la douleur
découragé(e)	insatisfait(e)	fatigué(e)	la peur
déçu(e)	jaloux(se)	énervé(e)	la honte
frustré(e)	malheureux(se)	trompé(e)	la peine