

Les messages clairs

Lorsque je suis content



1 - « *Ce que tu as fait m'a fait plaisir. Je vais te faire une explication... »*

2 - On décrit ce que l'autre a fait :

Ex. : « Quand tu joues avec moi... »
« Quand tu m'aides à travailler... »
« Quand tu me consoles... »

...

3 - On explique ses émotions, ses sentiments :

Ex. : « ... ça me fait plaisir. »
« ... ça me fait du bien. »
« ... ça m'aide à faire attention. »
« ... ça me donne envie de continuer »

...

Les messages clairs

Lorsque je souffre



1 - « *Ce que tu as fait m'a fait souffrir. Je veux te faire une explication...* »

2 - On décrit ce que l'autre a fait :

*Ex. : « Quand tu te moques de moi ... »
« Quand tu me fais tomber ... »
« Quand tu ne m'aides pas... »
... etc. ...*

3 - On explique ses émotions, ses sentiments :

*Ex. : « ... ça me fait du mal. »
« ... ça me met en colère. »
« ... ça me fait de la peine. »
... etc. ...*



4 - On vérifie que l'autre a bien compris :

« As-tu compris ? »

5 - L'agresseur répond à la question.

Si l'agresseur ne répond pas, n'a pas compris ou refuse l'explication, l'agressé appelle à un médiateur. Si ça ne fonctionne toujours pas, il peut le critiquer au Grand Conseil.

Exemples de sentiments en mots...

SENTIMENTS AGREABLES 	SENTIMENTS DESAGREABLES 
<p>Je suis ... ou je me sens ...</p> <p>calme confiant(e) encouragé(e) fier(e) joyeux(se) heureux(se) optimiste rassuré(e) ravi(e) content(e) soulagé(e) surpris(e)</p> <p>J'ai ...</p> <p>hâte de ... espoir de ... envie de ...</p>	<p>Je suis ... ou je me sens ...</p> <p>en colère coupable découragé(e) déçu(e) frustré(e) impatient(e) inquiet(e) insatisfait(e) jaloux(e) malheureux(se) nerveux(se) triste seul(e) fatigué(e) énervé(e)</p> <p>J'ai ...</p> <p>de la peine mal peur honte</p>

Le message clair

Le message clair est une petite technique verbale et non-violente développée au Québec par une enseignante qui s'appelle Danielle Jasmin.

Il s'appuie sur une triple formulation :

- l'énoncé des faits qui permet de situer et clarifier le moment du différend
- l'expression des émotions et des sentiments qui ont été induits par la situation
- une demande de feed-back

Un petit exemple pourrait être plus explicite :

"Je vais te faire un message clair. Quand tout à l'heure tu m'as fait trois grimaces de suite, ça me met beaucoup en colère et aussi ça me fait un peu de la peine. As-tu compris ?"

Pour celui qui souffre, cela peut provoquer du soulagement. Pour le second, cela contribue à lui faire prendre conscience de la portée d'un acte qu'il n'avait certainement pas estimé de cette nature au départ.

D. Jasmin donne un exemple de double message clair en famille :

"Maman, quand tu me sers une salade dégueulasse, ça me donne le goût de vomir. as-tu compris ?"

"Oui, j'ai compris. Mais quand je prends tant de temps pour préparer une salade garnie de différents légumes et que tu la qualifies de dégueulasse, ça me fait de la peine et ça m'enlève le goût de préparer des repas. As-tu compris ?"

Je rajoute que ces messages clairs gagnent aussi à être énoncés lorsque le sentiment est agréable *"Quand tu me dis que mon dessin est beau, ça m'encourage à en faire d'autres."*

Pour des enfants, le plus difficile est certainement de disposer d'une palette de mots qui correspondent à des émotions ressenties. Mais avec l'entraînement, ça s'apprend.

Je termine en disant que lorsqu'un message clair se termine mal, que celui à qui il est adressé n'écoute pas, se moque ou recommence, c'est une autre mesure éducative qui intervient. En classe, c'est souvent le moment de demander à en parler en conseil. Mais la plupart du temps, le fait de parler ainsi désamorce le conflit.

Voici les deux ouvrages que nous utilisons :

- JASMIN D., « Le conseil de coopération », Les Éditions de la Chenelière, Montréal, 1993.
- ROSENBERG Marshall, « La communication non violente », Syros, 1999.

Le protocole proposé par la CNV correspond tout à fait au message clair même s'il est un peu plus compliqué pour des enfants.

COMMENT CHAT VA ?



RAVI



AGRESSIF



INTIMIDÉ



ENNUYÉ



DÉTERMINÉ



REFROIDI



ARROGANT



OPTIMISTE



EFFRAYÉ



ENVIEUX



MISÉRABLE



IDIOT



FURIEUX



ÉPUISÉ



PERPLEXÉ



SOULAGÉ



ÉLOGIEUX



AMOUREUX



DÉÇU



INDIFFÉRENT



DÉGOUTÉ



FRUSTRÉ



INQUIET



SOURCONNEUX



PERSÉQUITÉ



INTÉRESSÉ



HEUREUX



CONSTERNÉ



EXASPÉRÉ



SURPRIS



MÉDITATIF



SÉDUIT



OFFENSÉ



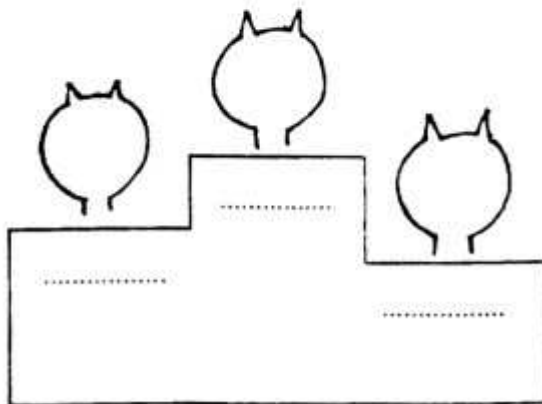
PERDU



MAUCIEUX



EN DÉSACCORD



EN UNE PHRASE,
EXPLIQUEZ VOTRE CHOIX :

.....

.....

.....

.....