

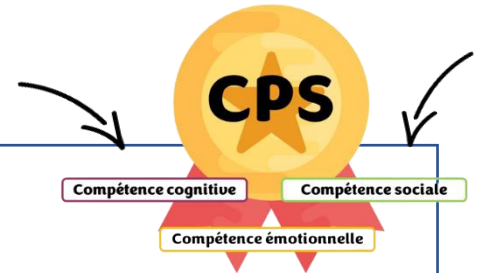


5 POSTURES POUR APPRENDRE A GERER UN CONFLIT ?

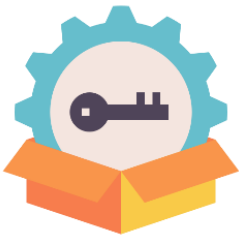
Cycle 4

OBJECTIFS

- **Accroître** la connaissance de soi
- **Connaître** les différentes postures possibles lors d'un conflit
- **Communiquer** de façon constructive



MISE EN ŒUVRE



Dans toute relation, le conflit est inévitable, surtout pendant la période de l'adolescence. Selon la posture adoptée, la situation peut avoir une issue différente.

L'activité proposée aborde les 5 postures de gestion d'un conflit. Le questionnaire permet de **se décentrer de la situation conflictuelle** afin d'axer son attention sur **les différentes postures possibles**. Les élèves sont amenés à conscientiser leurs réactions et à chercher les réponses les plus constructives.

Voici une proposition de mise en œuvre :

a) **L'accueil : on commence ?**

- Il est possible d'instaurer un rituel pour introduire la séance : un conte, une musique, un jeu, une mascotte...
- Rappeler le cadre et les règles du groupe (besoins du groupe et besoins de l'animateur) : bienveillance, respect, écoute...
- Situer la séance dans un ensemble (*si c'est le cas*)
- Présenter le ou les objectif(s) du jour ; vous pouvez également utiliser le document en [annexe 3](#) pour présenter les différentes étapes de la séance du jour.
- Proposer une organisation spatiale qui change du quotidien : se mettre en cercle sans les tables, aller dans une autre salle qui sera la même pour chaque séance...
- Apporter une régularité dans la réalisation des activités CPS : 1 fois par semaine, tous les 15 jours ou tous les mois.
- Si possible, scinder le groupe en 2 ou réaliser l'activité en coenseignement.



b) **L'expérimentation : on joue ?** (phase de contextualisation)

- Distribuer un questionnaire à chaque élève (cf. annexe 1) : laisser 10 minutes pour y répondre individuellement
- Demander aux élèves de former un binôme ou un trinôme :
 - ✓ Comparer leurs réponses afin de prendre conscience qu'il existe différents modes de réactions possibles lors d'un conflit
 - ✓ Réfléchir aux avantages et aux inconvénients de ces différents modes et les noter sur des post-it de deux couleurs différentes (*post-it jaune pour les avantages et post-it rose pour les inconvénients par exemple*)



c) **L'analyse : c'était quoi ?** (phase de décontextualisation)

L'enseignant projette le tableau avec les 5 colonnes (annexe 2).

1- Il reprend avec les élèves les réponses par couleur et amène les élèves à décrire la posture adoptée lors d'un conflit. Il peut ensuite nommer cette posture (si ce n'est pas fait). Voici les 5 postures à faire ressortir du questionnaire :

- **Affirmation de ma position (le requin)** : "Passer en force" pour satisfaire ses besoins et donc **d'imposer sa position**
- **Adaptation (le nounours)** : Accepter la solution de l'autre pour éviter le désaccord cela dans le but de **satisfaire les exigences de l'autre**
- **Evitement (la tortue)** : Renoncer à traiter le problème et ignorer le conflit afin de **ne pas se confronter au problème**
- **Collaboration (la chouette)** : Prendre en compte les besoins de chacun et faire en sorte de **rechercher une solution efficace qui bénéficie aux 2**
- **Compromis (le renard)** : Négocier, marchander ce qui permettra **d'obtenir des concessions mutuelles pour parvenir à une décision acceptable pour les 2**

2- L'enseignant propose aux élèves de placer leur post-it dans chaque colonne et mène le **débat sur les avantages et les inconvénients de chaque posture.**

Cette étape permet de montrer qu'une même posture peut présenter des avantages et des inconvénients en fonction de la situation.



d) **La synthèse : Et dans la vraie vie ?** (phase de recontextualisation)

1- Demander aux élèves de trouver d'abord individuellement puis collectivement une situation de la vie quotidienne qui engendre régulièrement un conflit.



2- Répondre individuellement puis collectivement à la question suivante en s'appuyant sur le tableau :
Quels comportements sont possibles et quel est le plus avantageux ?

e) **L'appropriation personnelle : Ce que je garde**



Dans un carnet/cahier individuel :

- Noter sa posture dominante/son animal qui ressort suite au questionnaire
- Ecrire la situation pensée individuellement à l'étape précédente et envisager le comportement le plus avantageux.

f) **La clôture : On termine**



Instaurer un rituel pour terminer la séance : une musique, une mascotte, un exercice de détente ...



La cognition sociale, un champ de recherche captivant !

Pendant l'adolescence, le cortex préfrontal qui permet la régulation des émotions n'est pas aussi mature que le lobe limbique (siège des ressentis) qui se situe au centre de notre cerveau.

La méta cognition émotionnelle peut être une aide à la régulation des émotions : ressentir, identifier, nommer son émotion, réfléchir à une stratégie pour en sortir, pour la comprendre....Voici un processus efficace qui favorise la maturation du cortex préfrontal et qui peut aider les adolescents à mieux se connaître et à mieux communiquer entre eux !

SOURCES

- <https://cpe.ac-dijon.fr/spip.php?article910>



ANNEXE 1



QUESTIONNAIRE



1. Tu as prêté 10€ à un copain/une copine qui ne veut pas te rembourser et qui te fuit.

- a) Tu t'arranges pour le/la coincer devant ses copains pour qu'il/elle te rende cet argent sur le champ.
- b) Tu t'arranges pour sortir de la salle de sport, aller au vestiaire, fouiller ses poches et récupérer ton argent.
- c) Tu te dis qu'il y a des choses plus grave et qu'il/elle y pensera sans doute un de ces jours.
- d) Tu fais en sorte de te retrouver seul(e) avec lui/elle et lui dit gentiment mais fermement que tu as besoin de cet argent et tu lui demandes comment il/elle compte rembourser.
- e) Tu te dis qu'il/elle a moins de moyens que toi et tu n'as pas envie d'en rediscuter.

2. Tous les midis, avec tes copains/copines, après le passage au self, vous vous installez dans un coin tranquille que vous avez repéré sur les marches au soleil. Aujourd'hui, la place est prise...

- a) Tu hurles "au feu" et profites de la panique générale pour reprendre ta place.
- b) Tu vires ceux qui se sont installés à votre place.
- c) Tu attends patiemment qu'ils s'en aillent.
- d) Tu vas voir si vous pouvez vous installer plus loin.
- e) Tu entames la conversation en expliquant que vous avez l'habitude de venir ici et tu proposes un arrangement.

3. Un professeur t'appelle en permanence par un autre nom que le tien sans le faire exprès, ce qui fait rire la classe. Tu lui as toujours fait remarquer poliment. Aujourd'hui, il recommence.

- a) Tu serres les dents et avales ta salive. Heureusement, tu sais que tu n'auras plus ce prof l'an prochain.
- b) Tu vas le trouver à la fin du cours et tu lui dis que le respect de ton nom est essentiel pour toi.
- c) Tu te lèves et réponds bien fort "Oui M. Trucmuche".
- d) Tu penses que le prof a beaucoup de noms d'élèves en tête et tu le signaleras aux délégués.
- e) Tu lui trouves un surnom ridicule que tu fais adopter par la classe.

4. Un soir, en rentrant chez toi, à l'arrêt du bus, tu aperçois une fille et un garçon en train de s'embrasser. Ils sont de dos mais il te semble reconnaître ton petit copain ou petite copine.

- a) Tu attends le lendemain pour parler à ton copain/copine, mettre les choses au clair et l'écouter.
- b) Tu passes tristement en te disant que tu n'as jamais su garder une fille/un garçon.
- c) Tu t'approches pour demander si le bus va bien jusqu'à la gare et voir de quoi il s'agit.
- d) Tu fonces sur le garçon ou la fille pour le ou la frapper.
- e) Tu passes en te disant qu'on ne peut compter sur personne.



5. Tu es l'aîné-e de 4 enfants. Ton père rentre toujours tard et ta mère vient d'appeler pour te dire qu'elle était retenue à son travail. Elle te demande de préparer le dîner.

- a) Tu fais comme si tu n'avais rien entendu et tu te prépares un plateau télé sans te préoccuper des autres.
- b) Tu promets à ta soeur de ne pas dire à vos parents qu'elle a passé une heure au téléphone avec sa copine à condition qu'elle prépare le repas.
- c) Tu te mets tristement à préparer le dîner.
- d) Tu files chercher ta soeur dans sa chambre et tu lui fais préparer le repas.
- e) Tu réunis tes frères et soeurs et tu proposes de répartir les tâches.

6. C'est la récréation. En sortant de classe, tu bouscules involontairement un camarade qui réagit en t'insultant grossièrement.

- a) Tu réponds avec humour en ridiculisant ton adversaire.
- b) Tu respires, gardes ton calme et demandes à ton camarade pourquoi il réagit ainsi alors que vous étiez entraîné dans une bousculade.
- c) Tu t'excuses.
- d) Tu fais comme si tu n'avais rien entendu.
- e) Tu lui rentres dedans.

7. Tu as un bon niveau d'anglais et plusieurs camarades ont pris l'habitude de te demander ton travail pour le recopier. Ils réussissent même à avoir de meilleures notes que toi.

- a) Tu vas les dénoncer au prof.
- b) Tu dis que ce devoir était si difficile que tu n'as pas réussi à le faire et que tu veux leur emprunter le leur.
- c) Tu es content d'être apprécié par tes camarades et tu continues à prêter tes devoirs.
- d) Tu continues à prêter tes devoirs puisqu'il n'y a rien d'autre à faire.
- e) Tu proposes à tes camarades de vous retrouver pour travailler ensemble.

8. Ton stylo de marque a disparu et, ce matin, tu t'aperçois que ton voisin de derrière a exactement le même.

- a) Tu penses que c'est peut être une coïncidence et que cela ne vaut pas la peine d'en faire une histoire.
- b) Tu te retournes brusquement et tu attrapes le stylo.
- c) Tu lui dis sur un ton amical "J'avais le même stylo et il a disparu. Ce stylo est-il à toi ou est-ce que tu l'as trouvé ?"
- d) Ce camarade t'a souvent expliqué des exercices difficiles et tu penses que ce n'est pas sympa de le soupçonner.
- e) Tu fais ton enquête auprès des copains et profites du fait qu'il ait le dos tourné pour reprendre le stylo.

Fais tes comptes !





ANNEXE 2



TABLEAU D'ANALYSE



| NOM DE LA POSTURE | DESCRITIF DE LA POSTURE |
|-------------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



ANNEXE 3

UNE SEANCE – 6 ETAPES



1

On commence ?

Le début, les règles, ce qu'on va faire



2

On joue ?

Le jeu ou la situation



3

C'était quoi ?

Le retour sur le jeu, l'analyse



4

Et dans la vraie vie ?

Le lien avec les situations « en vrai »

5

Ce que je garde...

Tout seul, je réfléchis



6

On termine ?

La fin

