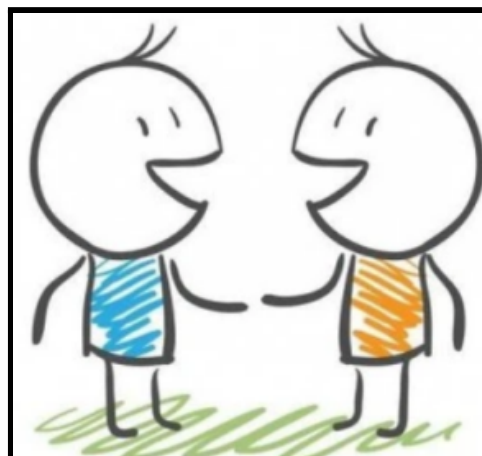


# Résoudre ses conflits sans violence avec la Communication Non Violente (CNV)



Et si nous parlions...



Intervenante : Madame Lydie PRUD'HOMME

Association IA VAI MA NOA BORA BORA



Année 2020 – 2021

## Qu'est-ce-que la violence ?

**La violence est un comportement qui vise à faire mal.**

La violence désigne l'ensemble des paroles, des attitudes, des gestes, des actes, des jeux qui blessent **moralement** ou **physiquement** une personne. On distingue plusieurs formes de violence :

- La **violence verbale** (insultes, moqueries,...)
- La **violence physique** (coups,...)
- La **violence sociale** (exclusion, racisme,...)
- La **violence matérielle** (vols, dégradations de biens...)
- La **violence sexuelle** (gestes, paroles à caractère sexuel...)
- La **cyberviolence** (à partir des sites internet, des réseaux sociaux...)

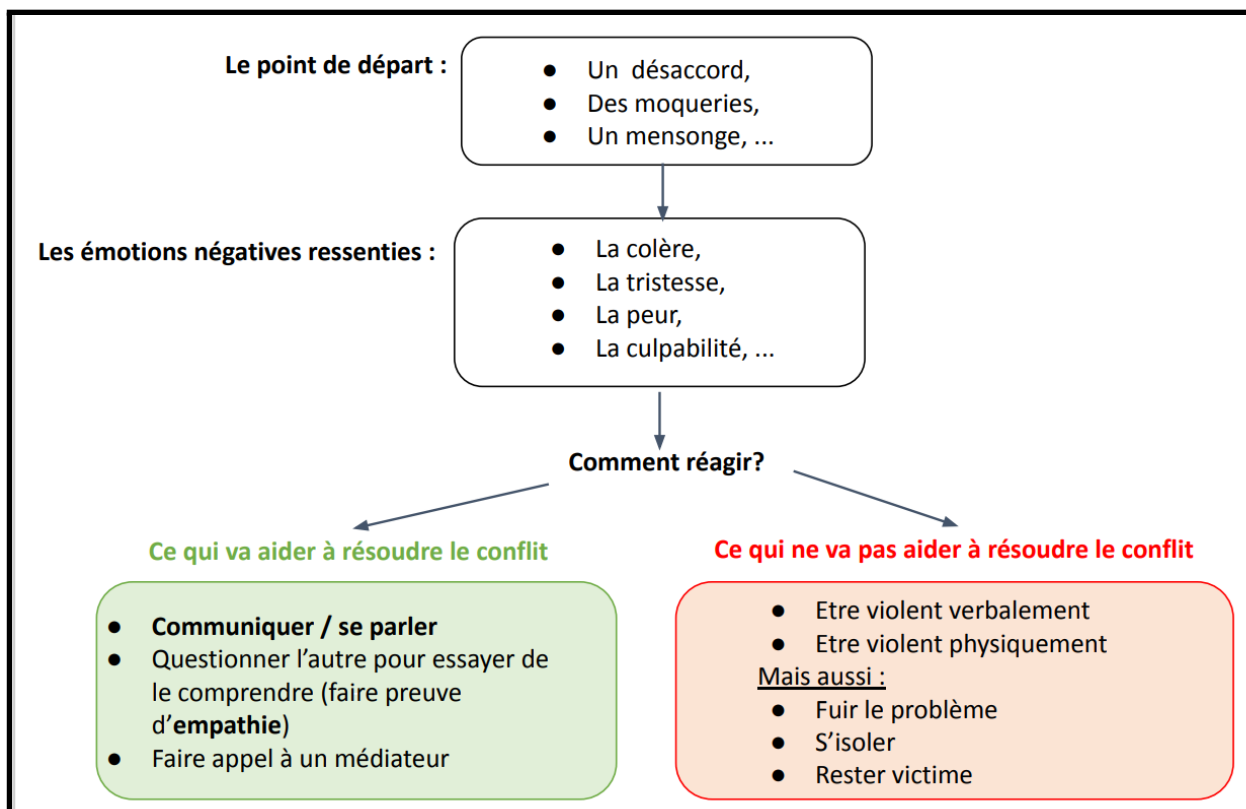
En général, la violence survient lorsque nous ressentons des **émotions** fortes que nous n'arrivons pas à contrôler et qui sont générées par des **situations conflictuelles** comme : un simple désaccord, un mensonge, une trahison, une agression verbale ou physique. L'alcool et la drogue peuvent être des facteurs aggravants.

Tout le monde peut avoir un problème, un désaccord, un **conflit** avec quelqu'un. L'important est de le résoudre de manière constructive pour éviter qu'il se transforme en confrontation violente et que la situation s'aggrave.



***“Ne fais pas à l'autre ce que tu n'aimerais pas qu'il te fasse.”***

## Comment réagir face à une situation conflictuelle ?



## Qu'est-ce que la Communication Non Violente ?

La **Communication Non Violente (ou CNV)** a pour objectif d'instaurer une relation basée sur la **bienveillance** et l'**empathie**.

La **bienveillance** est la capacité à se montrer indulgent, gentil et attentionné envers autrui d'une manière désintéressée et compréhensive.

L'**empathie** est la capacité à se mettre à la place de l'autre afin de comprendre son mode de fonctionnement, ses pensées et ses émotions (joie, tristesse, souffrance...).

Dans la CNV :

- Je dois être capable d'exprimer avec honnêteté ce qui me pose problème et comment je me sens, sans agressivité, sans formuler de reproches ni de critiques envers l'autre.
- Je dois être capable d'écouter avec empathie comment l'autre se sent sans entendre de reproches ni de critiques.

Avec la CNV, la « victime » délivre un « **message clair** », elle **exprime clairement le problème et son ressenti par rapport à la situation et fait ainsi prendre conscience à l'autre que ces actes ont été blessants.**

## Quelles sont les étapes du message clair ?

**1. Tu demandes à l'autre s'il est prêt à t'écouter.**

*“Est-ce que je peux te parler / te faire un message clair?”*

**2. Tu lui expliques précisément les faits, le problème (sans agressivité).**

*“Quand tu...”*

**3. Tu lui expliques comment tu te sens par rapport à cette situation.**

**(expression de tes sentiments)**

*“Ca me... / Je me sens... parce que...”*

**4. Tu lui formules clairement tes besoins et ta demande.**

*“Est-ce que tu pourrais.../ Je voudrais que tu...”*

**5. Tu vérifies qu'il a bien compris et qu'il est d'accord.**

*“Qu'en penses-tu? / As-tu bien compris?”*

Quand ça ne va pas, il n'est pas toujours facile de reconnaître ses **sentiments (sa météo intérieure)** et il est encore plus difficile de trouver les mots pour les exprimer. Tu peux t'aider de la liste des sentiments présentée ci-dessous.

<b>Tristesse</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• navré</li><li>• peiné</li><li>• mélancolique</li><li>• sombre</li><li>• découragé</li><li>• désabusé</li><li>• déprimé</li><li>• en détresse</li><li>• d'humeur noire</li><li>• consterné</li><li>• démoralisé</li><li>• désespéré</li><li>• dépité</li><li>• seul</li><li>• impuissant</li><li>• malheureux</li><li>• chagriné</li><li>• cafardeux</li><li>• blessé</li><li>• abattu</li><li>• débordé</li></ul>	<b>Fatigue</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• épuisé</li><li>• inerte</li><li>• léthargique</li><li>• indifférent</li><li>• ramolli</li><li>• las</li><li>• dépassé</li><li>• impuissant</li><li>• lourd</li><li>• endormi</li><li>• saturé</li><li>• sans élan</li><li>• rompu</li></ul>	<b>Dégoût</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• dégoûté</li><li>• écoeuré</li></ul>	<b>Peur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• alarmé</li><li>• apeuré</li><li>• angoissé</li><li>• anxieux</li><li>• inquiet</li><li>• effrayé</li><li>• gêné</li><li>• transi</li><li>• tendu</li><li>• sur ses gardes</li><li>• bloqué</li><li>• craintif</li><li>• avec la trouille</li></ul>
<b>Terreur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• terrifié</li><li>• horrifié</li><li>• glacé de peur</li><li>• paniqué</li><li>• terrorisé</li><li>• épouvanté</li><li>• terrorisé</li></ul>	<b>Surprise</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• stupéfait</li><li>• perplexe</li><li>• sidéré</li><li>• choqué</li><li>• effaré</li><li>• dépassé</li><li>• abasourdi</li><li>• ébahi</li><li>• hésitant</li><li>• démuni</li><li>• désorienté</li><li>• décontenancé</li><li>• étonné</li><li>• intrigué</li></ul>	<b>Colère</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• en colère</li><li>• exaspéré</li><li>• agacé</li><li>• contrarié</li><li>• mécontent</li><li>• nerveux</li><li>• irrité</li><li>• qui en a marre</li><li>• amer</li><li>• plein de ressentiment</li><li>• horripilé</li><li>• crispé</li><li>• ulcéré</li><li>• excédé</li></ul>	<b>Fureur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• furieux</li><li>• hors de soi</li><li>• enragé</li></ul>

## « Zoom » sur le harcèlement

1 enfant sur 10 est victime de harcèlement en milieu scolaire !

Le harcèlement, c'est :

 <b>Un acte de violence</b>	 <b>qui se répète</b>	 <b>dont on n'arrive pas à parler</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Insultes, menaces, croche-pattes... les enfants harcelés subissent plusieurs formes de violences très douloureuses.</li><li>• Le plus souvent, les harceleurs agissent à plusieurs. L'effet de groupe peut amener toute une classe à se moquer d'un élève.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plusieurs fois par jour, par semaine ou par mois... Ces actes violents peuvent même durer des années.</li><li>• Le harcèlement peut se répéter d'une classe à une autre ou d'une école à une autre. Les insultes peuvent se poursuivre après les cours, sur les réseaux sociaux.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quand on en est victime, on a peur d'être encore plus harcelé si on parle. Cela a des conséquences : on s'isole, on devient triste, les résultats scolaires chutent, etc.</li><li>• Quand on en est témoin, on a peur de devenir la cible des violences et de ne pas pouvoir aider celui qui les subit déjà.</li></ul>

# 70 CONSEILS CONTRE LE HARCELEMENT

### SI TU ES VICTIME

- 1 Se confier**  
N'ale pas honte ou peur des représailles !  
Ose te confier à un adulte de l'école mais aussi à tes parents, à ton grand frère ou ta grande sœur. Ne laisse jamais la situation s'installer dans le temps.
- 2 Se protéger**  
Pour éviter tout problème sur Internet, ne donne jamais de détails sur ta vie privée et réfléchis avant de diffuser des photos. Ne donne jamais tes mots de passe, ce sont des informations très personnelles.  
**TOP SECRET**  
MOTS DE PASSE  
Informations personnelles
- 3 Signaler un abus**  
Sur Facebook, tu peux signaler un contenu abusif et «bloquer» les amis qui n'en sont pas. Les comptes des agresseurs peuvent eux aussi être bloqués.  

- 4 Téléphoner**  
Si tu es victime de harcèlement à l'école, tu peux appeler le numéro gratuit «Stop Harcèlement» 3020  
*Je suis victime de harcèlement à l'école. J'ai besoin d'aide...*
- 5 Porter plainte, dans les cas les plus graves,**  
il est possible de porter plainte contre l'auteur du harcèlement. C'est à tes parents, qui sont tes représentants légaux, d'effectuer cette démarche.  


### SI TU ES TÉMOIN

- 6 Soutenir.**  
Bien souvent, les élèves victimes de harcèlement sont mis à l'écart de la classe. Ne participe pas à cet isolement forcé et n'hésite pas à aller leur parler
- 7 Ne pas rire.**  
S'il cosse d'avoir une «majorité silencieuse», ou pire, un public hilare face à lui, l'agresseur arrêtera sans doute ses brimades. Les témoins ont un grand rôle à jouer contre le harcèlement à l'école.
- 8 En parler.**  
Adresse-toi à un délégué de classe ou à un adulte de l'école si tu es témoin d'un cas de harcèlement. S'il existe des médiateurs, ils peuvent aider à dénouer la situation.
- 9 Ne pas participer**  
Si tu reçois un message ou une photo humiliante «à faire tourner», supprime le message plutôt que de le transférer à tes amis. Tu pourrais ainsi briser la chaîne du harcèlement.  

- 10 Convaincre**  
Si le harceleur fait partie de ton groupe d'amis, essaie de le raisonner et de comprendre pourquoi il agit ainsi. Vouloir faire du mal aux autres est aussi un signe de mal-être.

SOURCES «AGIR CONTRE LE HARCELEMENT À L'ÉCOLE.GOUV.FR»  
[www.hoptoys.fr](http://www.hoptoys.fr)



HARCÈLEMENT  
À L'ÉCOLE  
**NON, NON  
ET NON !**

Si tu es victime ou témoin de harcèlement,  
le plus important, c'est d'en parler à un adulte !