

Bien-être

Plongée en profondeur
Communication bienveillante
Pour des relations saines

UNE INITIATIVE DE



PARTENAIRE FONDATEUR



Un programme offert par UNIS à l'école

OBJECTIFS

- Découvrir le modèle de communication non violente, basé sur la compassion, et s'exercer à l'utiliser pour résoudre les problèmes courants de communication.
- Réfléchir à ce qu'on ressent lorsqu'on écoute et qu'on est écoutés, et explorer des stratégies de communication bienveillante.

SURVOL

Les élèves se mettent en groupes de deux et réalisent une courte activité de communication où la moitié des élèves devra raconter une histoire et l'autre moitié devra les interrompre. Puis, ils réfléchissent à ce qu'ils ont ressenti durant l'activité. Les élèves participent ensuite à des activités sur l'écoute active et la communication bienveillante en explorant le modèle de communication non violente, pour résoudre des problèmes de communication et mettre en pratique une communication sans jugement. L'activité suivante, optionnelle, est conçue pour des élèves plus âgés et présente le cadre de la communication non violente.

MATÉRIEL

Instructions imprimées et découpées pour les partenaires A et B (annexe I).

PRÉPARATION

1. Imprimez et découpez les instructions pour les partenaires A et B. Vous aurez besoin d'un énoncé par élève.
2. À plusieurs occasions, vous aurez à expliquer des concepts en écrivant au tableau. Si vous préférez, vous pouvez aussi préparer un PowerPoint avec ces concepts.

MARCHE À SUIVRE

Les activités peuvent être divisées en deux blocs de temps, en gardant le même ordre.

PREMIÈRE PARTIE : JEU DE COMMUNICATION

1. Présentation : Expliquez à la classe que vous allez faire une activité sur la communication.

- Vous n'avez pas besoin de mentionner que c'est à propos de la communication non violente; les élèves le découvriront au courant de l'activité.

2. Formation des groupes : Demandez aux élèves de se mettre en groupes de deux.

- Si vous le pouvez, suggérez un jeu qui formera des groupes au hasard pour encourager les élèves à travailler avec quelqu'un qu'ils connaissent moins bien ou avec qui ils ne travaillent pas souvent (voir annexe II).
- Une fois que les élèves ont formé leurs groupes, distribuez les instructions : un énoncé pour chaque partenaire, respectivement A et B.

3. Instructions pour l'activité de communication :

Distribuez des instructions différentes à chaque partenaire. Les partenaires A recevront un énoncé et les partenaires B recevront un énoncé différent.

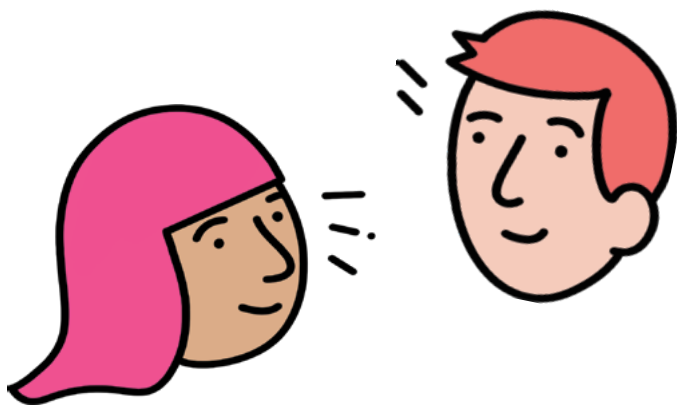
- Une fois qu'ils ont leurs instructions en main, les groupes d'élèves trouveront chacun un endroit dans la classe pour faire l'activité à deux.
- Demandez-leur de lire les instructions en silence et de ne pas les montrer à leur partenaire.

4. Début de l'activité : Demandez à tout le monde de commencer en même temps. Promenez-vous dans la classe pour observer les conversations.

5. Réflexion en groupe : Une fois que tout le monde a eu la chance de raconter son histoire, regroupez la classe. Si possible, faites asseoir les élèves en cercle et ayez un tableau à proximité. Utilisez les questions suivantes pour le retour sur l'activité :

- Est-ce que quelqu'un veut nous dire comment s'est passée l'activité pour son équipe?
 - Si un partenaire B répond, assurez-vous de demander l'avis d'un partenaire A ensuite, et vice versa.
- Partenaires B, avez-vous été capables de comprendre l'histoire de votre partenaire et tous ses détails?
- Partenaires A, comment vous êtes-vous sentis en racontant votre histoire?
 - Si les partenaires A répondent qu'ils ont ressenti de la frustration, de l'irritation ou d'autres sentiments négatifs, demandez-leur de préciser.
 - Insistez sur les sentiments ressentis lorsqu'on ne se sent pas écoutés (frustration, exclusion, insignifiance, déconnexion, tristesse, etc.).
- Est-ce que des partenaires A ont demandé à leur partenaire B d'arrêter de les interrompre? Si oui, pouvez-vous nous dire dans quels mots vous l'avez fait?
 - Écrivez les exemples des élèves au tableau.
- Est-ce que quelqu'un a déjà vécu une situation semblable, où vous avez raconté une histoire à une personne qui vous interrompait sans cesse? Comment avez-vous réagi?
 - Écrivez les exemples des élèves au tableau.
- Selon vous, comment le fait de ne pas être écoutés peut-il causer des problèmes dans une amitié?
 - Écrivez les exemples des élèves au tableau.
- Maintenant, nous allons essayer une stratégie d'écoute pour améliorer notre communication et renforcer nos relations.

Note : C'est un bon moment pour mettre l'activité sur pause et continuer plus tard (optionnel).



DEUXIÈME PARTIE : ÉCOUTE ACTIVE

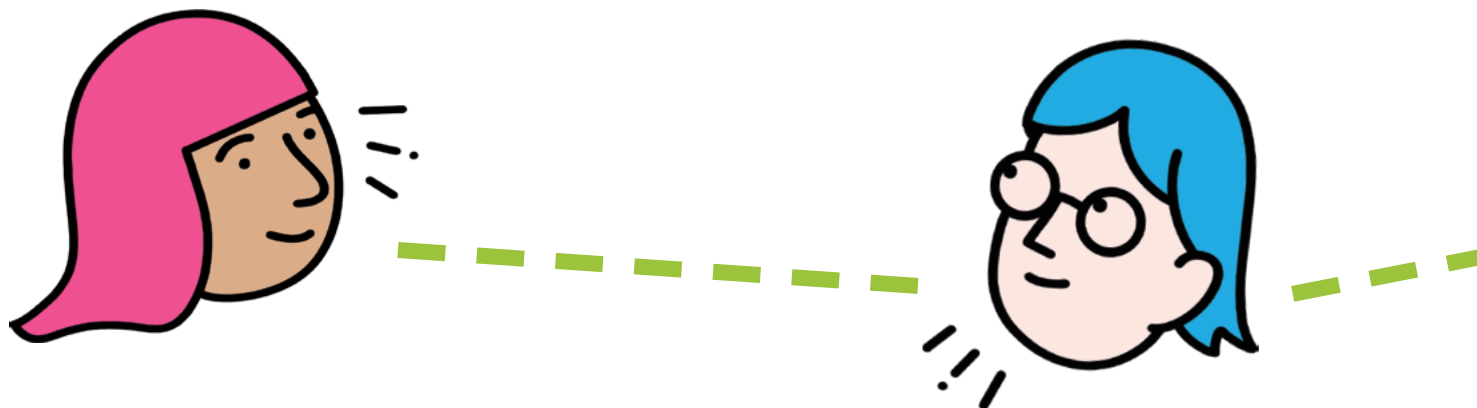
1. Présentation de l'écoute active : Invitez d'abord les élèves à se souvenir de l'activité *UNIS Bien-être* sur la pleine conscience.

- Demandez-leur comment la pleine conscience pourrait les aider à communiquer avec les autres.
 - SUGGESTION : La pleine conscience nous aide à être dans le moment présent et à bien écouter l'autre.
- Dites aux élèves que vous allez refaire l'activité de communication, mais que cette fois-ci, les partenaires B suivront ces instructions :
 - Pendant que votre partenaire raconte son histoire, écoutez activement. En d'autres mots, accordez toute votre attention à votre partenaire et à son histoire. Vous ne parlerez pas du tout. Vous écouterez seulement.

2. Mise en pratique de l'écoute active : Demandez aux élèves de rejoindre leur partenaire et de se disperser dans la classe.

- Demandez aux partenaires A de raconter leur histoire pendant 30 à 60 secondes, pendant que les partenaires B pratiquent l'écoute active.
- Invitez ensuite les élèves à inverser les rôles pour que les partenaires A pratiquent l'écoute active.

Donnez-leur quelques minutes, puis demandez aux élèves de partager leurs découvertes avec le reste de la classe tout en restant dans leurs équipes.



TROISIÈME PARTIE : COMMUNICATION BIENVEILLANTE

1. Présentation de la communication bienveillante :

Expliquez d'abord aux élèves qu'ils apprendront à répondre aux autres avec bienveillance.

- Maintenant que nous avons exploré l'écoute active et découvert qu'elle aide l'autre à se sentir écouté, nous allons nous exercer à répondre avec bienveillance.
- Selon vous, à quoi ça ressemble?
- Quand on répond avec bienveillance, on montre de la curiosité pour ce qu'on entend et on ne porte pas de jugement.
 - Est-ce que quelqu'un se souvient de ce que ça veut dire, être curieux et ne pas porter de jugement?
 - C'est faire preuve de curiosité sans porter de jugement, bon ou mauvais, sur les choses.
 - En communication, ça veut dire que lorsqu'on écoute activement, on se contente d'observer ce qu'on entend et ce qu'on voit, plutôt que de chercher des coupables ou de présumer qu'on sait exactement comment l'autre personne se sent.
- Voici un exemple.
 - Une amie vous raconte ce qu'elle a fait après l'école.
 - Plutôt que de présumer que vous savez exactement comment elle se sent et ce qu'elle

pense, vérifiez auprès d'elle après l'avoir écoutée activement.

- Vous pourriez dire :
 - « Je crois que tu as dit _____ .
Est-ce que c'est bien ça? »
 - « Si ça m'arrivait à moi, je me sentirais (exemples d'émotions). Est-ce que c'est aussi comme ça que tu te sens? »

- Demandez à votre partenaire comment il ou elle se sent. Vous en avez peut-être une petite idée, mais vérifiez si votre intuition est bonne.
 - « Si ça m'arrivait à moi, je me sentirais (exemples d'émotions). Est-ce que c'est aussi comme ça que tu te sens? »
 - Inversez ensuite les rôles pour que les partenaires A pratiquent l'écoute active et répondent avec bienveillance à leur tour.

2. L'important, c'est de demander si vous avez bien entendu et compris son point de vue!

3. Mise en pratique de la communication

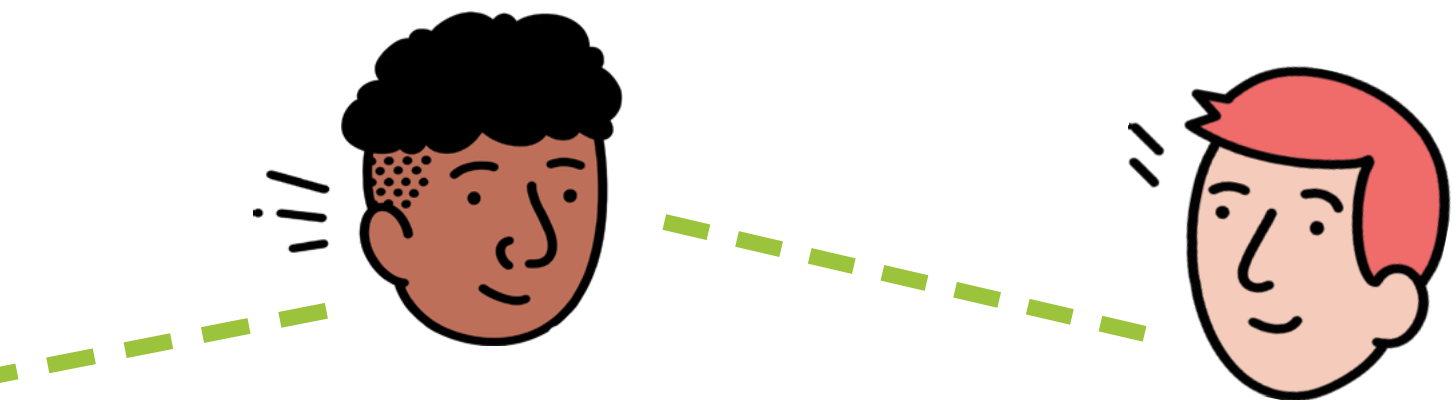
bienveillante : Demandez aux élèves de rejoindre leur partenaire et de se disperser dans la classe.

- Demandez aux partenaires A de raconter leur histoire pendant 30 à 60 secondes, pendant que les partenaires B pratiquent l'écoute active, suivie d'une réponse bienveillante.
- Cette fois-ci, les partenaires B suivront ces instructions :
 - Pendant que votre partenaire raconte son histoire, écoutez activement. Une fois que les partenaires A ont terminé, les partenaires B devront répondre avec bienveillance.
 - Dites une phrase ou deux à propos de ce que vous avez entendu et vérifiez que vous avez bien compris.
 - « Je crois que tu as dit _____ .
Est-ce que c'est bien ça? »

Après l'exercice, demandez aux élèves de partager leurs découvertes avec le reste de la classe tout en restant dans leurs équipes.

Pour renforcer la communication bienveillante

- Vous pouvez changer de partenaire et refaire l'activité plusieurs fois pour vous exercer davantage.
- Mettez régulièrement en pratique ces nouvelles compétences dans la salle de classe, par exemple lors des activités réfléchir-jumeler-partager ou des activités collaboratives d'apprentissage.
- Les rencontres de classe sont aussi de bonnes occasions d'utiliser vos compétences en communication bienveillante.



ALLONS PLUS LOIN

Communication non violente

L'activité suivante est optionnelle et cible plutôt les élèves du troisième cycle du primaire et ceux du secondaire (5^e à 12^e année). Nous vous invitons à faire cette activité si vous jugez que le développement socio-affectif de vos élèves le permet.

1. Présentation de la communication non violente :

Commencez par revenir sur le concept de compassion. Demandez aux élèves de définir la compassion.

- La compassion, c'est un sentiment qui amène à s'inquiéter pour le bien-être d'une personne qui souffre et à vouloir alléger cette souffrance.
- Nous avons réalisé l'activité de communication pour bien comprendre l'importance de communiquer avec bienveillance et compassion.
- La communication non violente est un modèle qui s'appuie sur quatre étapes (écrivez-les au tableau) :
 - **Observer** une situation sans jugement.
 - Analyser les **émotions** ressenties dans cette situation.
 - Lier ces émotions aux **besoins** des gens impliqués.
 - Exprimer une **demande** claire à l'autre personne.
- Exemple : Votre mère vous appelle pour vous demander de vider le lave-vaisselle avant qu'elle revienne du travail. Quand elle rentre à la maison, le lave-vaisselle est toujours plein. Vous l'avez oublié parce que vous étiez en train de jouer à un jeu vidéo.
 - Suivons les étapes de la communication non violente ensemble, du point de vue de votre mère. Nous allons utiliser cet exemple pour répondre aux questions suivantes tout le monde ensemble.

Observation : Est-ce que quelqu'un peut décrire la situation sans jugement?

- SUGGESTION : Faites un rappel de l'activité *UNIS Bien-être* sur la pleine conscience. Grâce à la pleine conscience, nous observons les choses, nous faisons preuve de curiosité et nous ne jugeons pas, ni en mal ni en bien.
 - Dans ce cas-ci, observer signifie décrire la situation sans chercher de coupable.

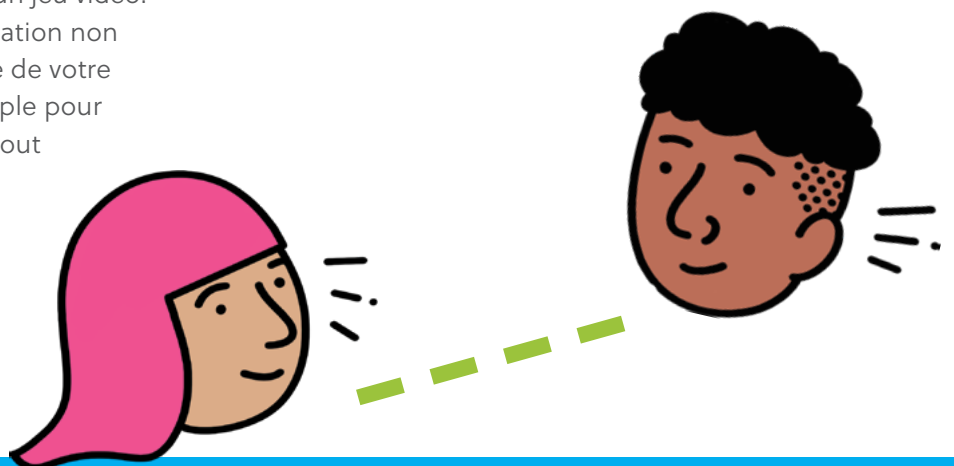
Émotions : Selon vous, quelles émotions votre mère a-t-elle ressenties? Quelles émotions avez-vous ressenties?

Besoins : Quels étaient les besoins de votre mère quand elle vous a appelé (on ne parle pas du besoin de vider le lave-vaisselle, mais de ses besoins durant la communication)? Quels étaient vos besoins?

- SUGGESTION : Peut-être que votre mère avait besoin que vous l'écoutez et que vous respectiez sa demande pour votre aide.
 - Vos besoins étaient d'expliquer à votre mère que vous étiez occupé à jouer à un jeu vidéo.

Demande : Quelle demande votre mère pourrait-elle faire?

- SUGGESTION : Elle pourrait vous demander de prévoir du temps dans votre horaire pour vider le lave-vaisselle.
 - Assurez-vous que les élèves ont une bonne compréhension du modèle. Répondez à leurs questions.



Donnez un autre exemple :

- Sam et Misha ont planifié de passer du temps ensemble après l'école. Sam voudrait jouer à un jeu que Misha n'aime pas beaucoup.

Réfléchissons ensemble à ce qui ne les aiderait pas :

Par exemple, rester sur leur position, interrompre l'autre et ne pas essayer de comprendre le point de vue et les besoins de l'autre.

- Maintenant, appliquons le modèle de communication non violente à ce nouveau scénario.

2. Mise en pratique de la communication non

violente : Demandez aux élèves de rejoindre leur partenaire et de se disperser dans la classe. Les partenaires A seront Sam et les partenaires B, Misha.

- Souvenez-vous de votre expérience quand les partenaires A racontaient une histoire et que les partenaires B les interrompaient sans cesse. Appliquez les quatre étapes de la communication non violente à cette situation, comme on vient de le faire tout le monde ensemble.
- Donnez-leur quelques minutes, puis demandez aux élèves de partager leurs découvertes avec le reste de la classe tout en restant dans leurs équipes.

3. Exercice pour formuler une demande :

Expliquez aux élèves que la partie la plus difficile est souvent de formuler la demande. Vous devez montrer votre compréhension, parce que vous avez fait preuve de compassion pour comprendre leur perspective, mais vous souhaitez également affirmer vos émotions et vos besoins.

- Écrivez ceci au tableau :
 - Quand je vois (observation), je ressens (émotion) parce que la situation ne répond pas à (besoin). Voudrais-tu (demande)?
- Demandez aux élèves de s'exercer à formuler une demande en équipe.

Ils n'ont pas besoin d'utiliser les mêmes mots, mais ce modèle peut leur servir de guide.

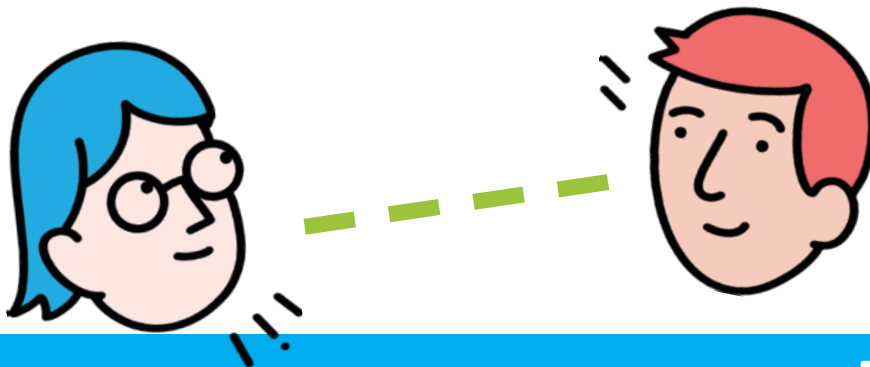
- Cette fois-ci, utilisez un scénario auquel tout le monde pourra s'identifier :
 - Vous parliez d'un problème à un ami et pendant que vous parliez, cet ami ne vous regardait pas dans les yeux et jouait sur son téléphone.
- Donnez-leur quelques minutes pour s'exercer à formuler une demande, puis demandez à quelques personnes de partager la leur. Assurez-vous qu'ils échangent les rôles pour que les partenaires A et B aient la chance de formuler une demande.

4. Rassemblez tout le monde pour un dernier bilan.

Bilan

Objectif du bilan : Discuter des raisons pour lesquelles les élèves ont appris ce modèle de communication et dans quelles situations il peut être utile.

- Est-ce que quelqu'un pourrait résumer tout ce qu'on vient de faire?
- Comment vous êtes-vous sentis en essayant le modèle de communication non violente?
- Selon vous, pourquoi vous ai-je présenté ce modèle de communication et demandé de le mettre en pratique?
- En quoi est-il différent de votre façon habituelle de communiquer avec vos amis et votre famille? En quoi est-il similaire?
- Quand pourriez-vous utiliser ce modèle de communication dans votre vie?
- Comment pouvons-nous, en tant que classe, essayer de communiquer avec plus de compassion et de bienveillance?



ANNEXE I : MATÉRIEL

| | |
|--|--|
| <p><u>PARTENAIRE A</u> Raconte une histoire à ta partenaire ou ton partenaire et donne beaucoup de détails. Tu peux choisir n'importe quel sujet. Si tu as besoin d'une idée : ce que tu as mangé pour dîner, ce que tu as fait la fin de semaine passée, le dernier épisode d'une série télé que tu écoutes en ce moment ou quelque chose qui est arrivé à l'école cette semaine.</p> | <p><u>PARTENAIRE B</u> Ta partenaire ou ton partenaire va te raconter une histoire. Tu devras interrompre son histoire pour exprimer ce que tu penses (ton opinion) ou raconter une histoire similaire qui t'est arrivée. L'objectif est de l'interrompre souvent.</p> |
| <p><u>PARTENAIRE A</u> Raconte une histoire à ta partenaire ou ton partenaire et donne beaucoup de détails. Tu peux choisir n'importe quel sujet. Si tu as besoin d'une idée : ce que tu as mangé pour dîner, ce que tu as fait la fin de semaine passée, le dernier épisode d'une série télé que tu écoutes en ce moment ou quelque chose qui est arrivé à l'école cette semaine.</p> | <p><u>PARTENAIRE B</u> Ta partenaire ou ton partenaire va te raconter une histoire. Tu devras interrompre son histoire pour exprimer ce que tu penses (ton opinion) ou raconter une histoire similaire qui t'est arrivée. L'objectif est de l'interrompre souvent.</p> |
| <p><u>PARTENAIRE A</u> Raconte une histoire à ta partenaire ou ton partenaire et donne beaucoup de détails. Tu peux choisir n'importe quel sujet. Si tu as besoin d'une idée : ce que tu as mangé pour dîner, ce que tu as fait la fin de semaine passée, le dernier épisode d'une série télé que tu écoutes en ce moment ou quelque chose qui est arrivé à l'école cette semaine.</p> | <p><u>PARTENAIRE B</u> Ta partenaire ou ton partenaire va te raconter une histoire. Tu devras interrompre son histoire pour exprimer ce que tu penses (ton opinion) ou raconter une histoire similaire qui t'est arrivée. L'objectif est de l'interrompre souvent.</p> |
| <p><u>PARTENAIRE A</u> Raconte une histoire à ta partenaire ou ton partenaire et donne beaucoup de détails. Tu peux choisir n'importe quel sujet. Si tu as besoin d'une idée : ce que tu as mangé pour dîner, ce que tu as fait la fin de semaine passée, le dernier épisode d'une série télé que tu écoutes en ce moment ou quelque chose qui est arrivé à l'école cette semaine.</p> | <p><u>PARTENAIRE B</u> Ta partenaire ou ton partenaire va te raconter une histoire. Tu devras interrompre son histoire pour exprimer ce que tu penses (ton opinion) ou raconter une histoire similaire qui t'est arrivée. L'objectif est de l'interrompre souvent.</p> |
| <p><u>PARTENAIRE A</u> Raconte une histoire à ta partenaire ou ton partenaire et donne beaucoup de détails. Tu peux choisir n'importe quel sujet. Si tu as besoin d'une idée : ce que tu as mangé pour dîner, ce que tu as fait la fin de semaine passée, le dernier épisode d'une série télé que tu écoutes en ce moment ou quelque chose qui est arrivé à l'école cette semaine.</p> | <p><u>PARTENAIRE B</u> Ta partenaire ou ton partenaire va te raconter une histoire. Tu devras interrompre son histoire pour exprimer ce que tu penses (ton opinion) ou raconter une histoire similaire qui t'est arrivée. L'objectif est de l'interrompre souvent.</p> |
| <p><u>PARTENAIRE A</u> Raconte une histoire à ta partenaire ou ton partenaire et donne beaucoup de détails. Tu peux choisir n'importe quel sujet. Si tu as besoin d'une idée : ce que tu as mangé pour dîner, ce que tu as fait la fin de semaine passée, le dernier épisode d'une série télé que tu écoutes en ce moment ou quelque chose qui est arrivé à l'école cette semaine.</p> | <p><u>PARTENAIRE B</u> Ta partenaire ou ton partenaire va te raconter une histoire. Tu devras interrompre son histoire pour exprimer ce que tu penses (ton opinion) ou raconter une histoire similaire qui t'est arrivée. L'objectif est de l'interrompre souvent.</p> |

ANNEXE II : RESSOURCES

Les clés de la communication non violente :

Le psychologue Marshall B. Rosenberg est le créateur du modèle de communication non violente et le fondateur du Center for Non Violent Communication (www.cnvc.org, en anglais seulement). Consultez son livre *La communication non violente au quotidien* pour explorer le sujet plus en profondeur.

Article sur la communication non violente :

www.canalvie.com/couple/amour-et-relations/articles-amour-et-relations/la-communication-non-violente-1.707199

Définition de l'écoute active par l'organisme communautaire Écoute Entraide :

www.ecoute-entraide.org/qu-est-ce-que-lecoute-active/

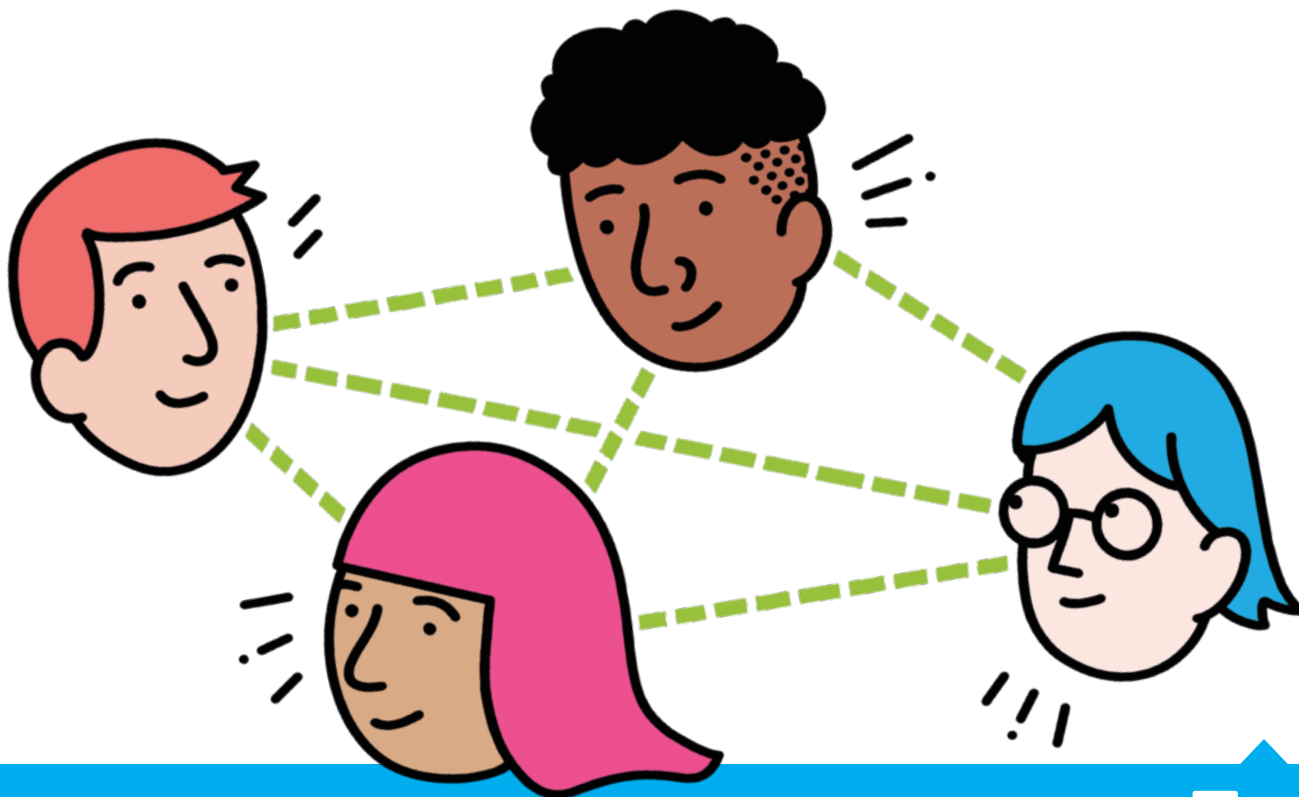
- Le jeu de l'atome
 - Dites aux élèves de se promener au hasard dans la classe. Quand ils vous entendent dire un chiffre, ils doivent former des groupes avec le même nombre de personnes aussi rapidement que possible.

Modifications :

Laissez aller votre créativité! Par exemple, les élèves sont l'équipage d'un bateau de pirates et les chiffres correspondent au nombre de personnes qui peuvent monter dans les barques de sauvetage.

Vous pouvez utiliser cette activité pour briser la glace en invitant les élèves à accomplir des tâches dans leurs petits groupes (inventer une poignée de main secrète, dévoiler leurs céréales préférées, etc.).

Choisissez des chiffres qui donneront des groupes de taille égale ou prévoyez des options pour que tout le monde soit inclus. Par exemple, si le chiffre que vous avez donné, disons 5, fait en sorte que des élèves sont laissés de côté, vous pourriez donner rapidement un nouveau chiffre pour encourager les groupes à ajouter des membres aussi vite que possible.





mouvementUNIS.org/unisbienetre
[@mouvementunis](https://twitter.com/mouvementunis)