



Les objectifs

- Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit ».
- Travailler le regard positif de l'autre sur moi !

Une bonne estime de soi est la base de l'autonomie et de la motivation ; or un groupe est riche en interactions, mais aussi en différences d'opinions, et de là surgissent des oppositions qui peuvent mener au conflit. Apprendre à les gérer et en ressortir grandi est une étape importante pour pouvoir diriger sa vie. Les stratégies me permettant de faire face et de m'affirmer me font me sentir compétent et me mènent au succès.

De plus, le regard bienveillant et positif du groupe, qui reconnaît mes forces et accepte mes faiblesses, me permet de m'accomplir. Cela permet aussi au groupe qui accepte chacun tel qu'il est d'avancer en valorisant les jeunes et en leur permettant de se projeter vers l'avant et de renforcer leur estime de soi !

Envie d'aller plus loin ?

DUBUS André, *L'estime de soi : recherche de repères théoriques*. Croix-Rouge de Belgique, 1998, 32 pages.



→ Du côté de chez soi



Fiche 1 → Mes qualités

Objectif

Travailler le regard positif de l'autre sur moi !

Matériel

Étiquettes.

Déroulement

1^{ère} étape → Préparation des étiquettes

Chaque animé indique : son nom, une caractéristique positive et une caractéristique négative.

Les étiquettes sont ensuite récoltées par l'animateur.

2^{ème} étape → Répartition des étiquettes

Chaque animé reçoit une étiquette complétée. SANS REGARDER, il la colle sur son front.

3^{ème} étape → Qui suis-je ?

Les animés doivent maintenant déterminer à qui appartient l'étiquette.

Les animés circulent et lorsqu'ils croisent quelqu'un, l'un tente de découvrir la personne qui est décrite sur son étiquette. Ils posent trois questions fermées.

Si l'animé ne trouve pas la réponse, il demande qu'on lui lise les deux caractéristiques.

Si l'animé ne trouve toujours pas de qui il est question, il peut reposer trois questions à quelqu'un d'autre et ainsi de suite.

Lorsque l'animé pense avoir trouvé, il se met à côté de la personne et lui demande s'il s'agit bien d'elle.



... ↘ Fiche I → Mes qualités

4^{ème} étape → Échange

Lorsque tous les animés ont été identifiés, les jeunes se mettent par deux et cherchent trois comportements confirmant l'étiquette positive et/ou infirmant l'étiquette négative de chacun.

Remarque

Cette activité demande un minimum de confiance entre les animés. Si tu souhaites réaliser cette activité, il est préférable d'attendre que le degré de confiance du groupe soit suffisant.

Variantes

Les jeunes peuvent noter le nom d'un personnage célèbre qui les représente le mieux, ainsi qu'une qualité de ce personnage et une limite de ce personnage.

Après les questions, on peut aussi mimer le personnage.



Fiche 2 → La devinette

Objectif

Travailler le regard positif de l'autre sur moi !

Matériel

Aucun.

Déroulement

Propose de jouer à la devinette. Une personne du groupe sort. L'objet de la devinette (Choisir un personnage, un lieu, un animal...).

La personne partie dehors revient dans le groupe et essaye de trouver la devinette choisie par le groupe. Pour cela, il peut poser une question à chaque personne du groupe. Mais avant de pouvoir poser cette question, il devra dire une chose positive sur la personne, ce qu'elle apporte au groupe par exemple !

Quand la devinette est trouvée, tu changes de « chercheur ».

Tu peux réaliser ce jeu en petit groupe.



→ Du côté de chez soi



Fiche 3 → Champion

Objectif

Travailler le regard positif de l'autre sur moi !

Matériel

Défis.

Déroulement

Tu proposes des défis à ton groupe. Chaque défi ne peut être réalisé que par une ou deux personnes du groupe.

Pour chaque défi, c'est le groupe qui choisit qui est le champion.

Tu auras préparé des défis (tant physiques qu'intellectuels...) qui mettent en avant des compétences très différentes et si tu connais ton groupe, tu peux cibler les compétences particulières de chaque animé !

Bons défis.



→ Du côté de chez soi



Fiche 4 → Abigaël

Objectif

Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit »

Matériel

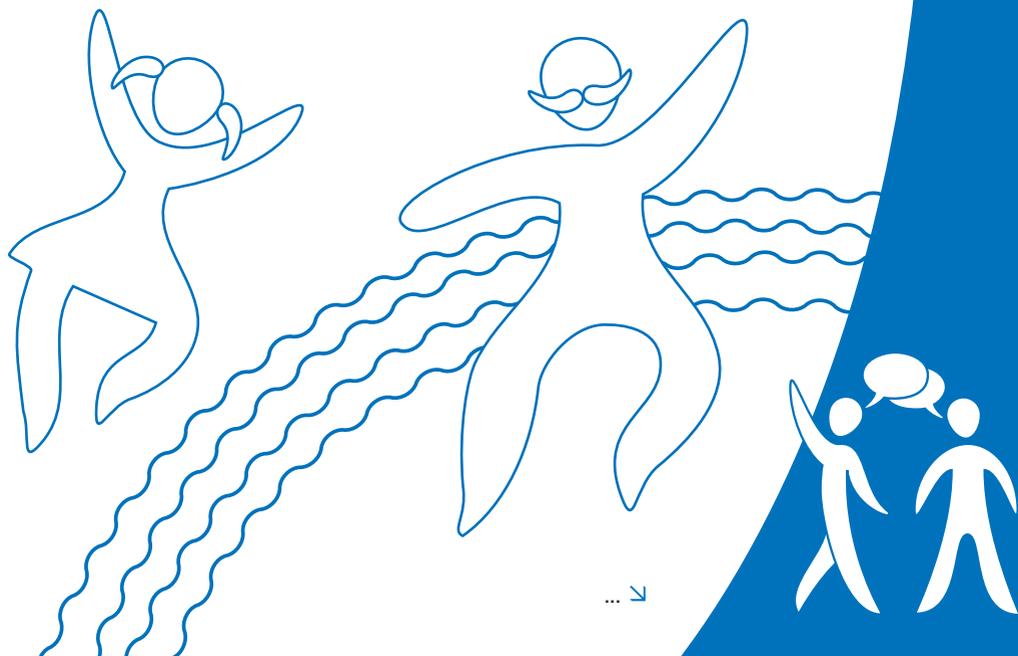
Feuille de papier, bics.

Déroulement

Tu racontes l'histoire d'Abigaël.

Abigaël est amoureuse de Grégory, qui habite de l'autre côté de la rivière. Une crue a détruit tous les ponts. Abigaël s'adresse alors à Sinbad, le passeur, le priant de lui faire traverser la rivière pour qu'elle puisse embrasser de nouveau Grégory. Sinbad accepte, mais à la condition qu'elle se donne d'abord à lui. Ne sachant que faire, elle va demander conseil à sa mère, qui déclare ne pas vouloir se mêler de ses affaires personnelles.

En désespoir de cause, Abigaël cède à Sinbad, qui la fait ensuite passer sur l'autre rive. Sitôt débarquée, la jeune fille court retrouver Grégory et lui raconte tout ce qui est arrivé. Grégory est choqué et la congédie brutalement. En sortant de chez Grégory, Abigaël rencontre John, un bon ami de Grégory. Elle lui raconte tout. John gifle Grégory sous le regard engageant d'Abigaël et s'en va avec elle.



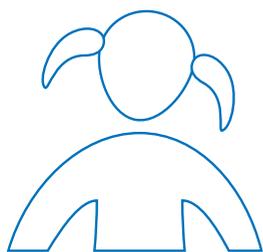
... ▸ **Fiche 4 → Abigaël**

Tu demandes alors aux animés de classer les 5 personnages du meilleur au pire. Les animés ont cinq minutes pour noter, individuellement, ce classement sur papier.

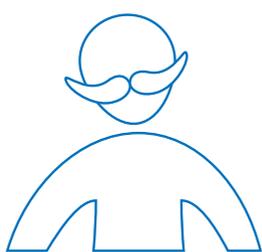
Le groupe se divise en sous-groupes de 5 à 7 animés. Chacun de ces sous-groupes a 15 minutes pour confronter les listes et établir un classement commun. La liste définitive est adoptée par consensus et non par vote majoritaire.

Les sous-groupes présentent leurs résultats en séance plénière, comparent les listes et discutent des raisons de leurs différences. Le débat envisage également la raison pour laquelle tel ou tel ordre a été adopté. (15 minutes.)

Tu fais un bref exposé pour montrer comment cette petite histoire touche à des valeurs bien ancrées en chacun de nous (amour, rapports avec les parents, relations entre sexes, violence, matérialisme), et comment, même dans des groupes relativement homogènes – entre personnes ayant plus ou moins le même âge, la même éducation, le même lieu de résidence, etc. – on perçoit ces valeurs de manières différentes.



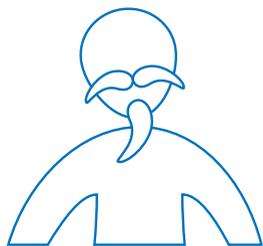
Abigaël



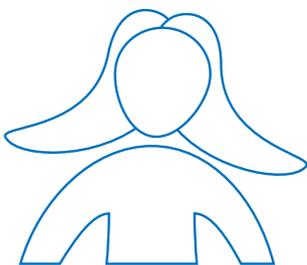
Gregory



John



Simbad



Mère d'Abigaël



Fiche 5 → Le forfait de ski

Objectif

Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit ».

Matériel

Panneau, marqueur, papiers.

Déroulement

Les animés se mettent par deux, reçoivent le papier décrivant la situation et leur rôle. Ils ont 10 minutes pour arriver à un accord.

Une fois l'accord conclu, tu proposes un débriefing individuel écrit en trois questions :

Suis-je satisfait du résultat de la négociation ? oui-non-pourquoi ?

Qu'ai-je concédé, gagné ou perdu ?

Quel a été le processus de négociation ?

Tu proposes à chacun de déterminer son degré de satisfaction par rapport au tarif :

1 = pas du tout content ;

2 = content ;

3 = très content.

En grand groupe, comparer les tarifs auxquels les différents sous-groupes sont arrivés et le degré de satisfaction de chacun. De là, peut naître une discussion sur des accords mitigés, des compromis, des frustrations...



... ▾ Fiche 5 → Le forfait de ski

Situations :

Dominique

Tu as acheté ce matin un forfait de ski « journée ».

En voulant chausser tes skis pour effectuer la première montée, un imprudent n'a pas su s'arrêter à temps et est entré en collision avec toi. Tu as sérieusement mal au genou : il n'est plus question de skier aujourd'hui.

Au moment où le médecin te quitte, il est 11h30 : tu décides de revendre ton ski pass avant de rentrer chez toi.

Frédéric(que)

Il est 11h30, tu fais la file aux guichets où l'on vend les forfaits. Tu désires skier toute l'après-midi et tu comptes acheter un forfait « demi-journée » valable à partir de 13h.

Un(e) skieur(euse) t'interpelle. Il(elle) voudrait te revendre un ski pass.

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Forfait de ski « journée » | 30 euros. |
| Forfait de ski « demi-journée » | 27 euros. |



Fiche 6 → Méthode des six chapeaux

Objectif

Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit ».

Matériel

Chapeau blanc, rouge, noir, jaune, vert, bleu (tu peux toujours les confectionner en papier).

Déroulement

Chaque animé aura à tour de rôle un chapeau sur la tête. Le chapeau qu'il porte l'oblige à réagir comme prévu par celui-ci. L'animateur veille au respect des consignes.

Ce système crée un climat de discussion cordial et créatif, et facilite la contribution de chacun. Cela permet à tous d'être sur la même longueur d'onde en même temps, les idées des uns provoquent les idées des autres.

Soit tu proposes des situations problématiques vécues dans le groupe soit des situations fictives (exemple : accueillir une personne aveugle, gérer la consommation d'alcool, gérer les relations affectives...)

Chapeau blanc

La neutralité : lorsqu'il porte le chapeau blanc, le penseur énonce des faits purement et simplement. La personne alimente le groupe en chiffres et en informations. C'est l'image de *l'impartialité*. C'est le goût de la simplicité : le minimalisme.

Chapeau rouge

La critique émotionnelle : avec le chapeau rouge, le penseur rapporte ses informations teintées d'émotions, de sentiments, d'intuitions et de pressentiments. Il n'a pas à se justifier auprès des autres chapeaux. C'est *le feu, la passion, l'intuition*.



... ▾ **Fiche 6 → Méthode des six chapeaux**

Chapeau noir

La critique négative : lorsqu'il porte le chapeau noir, le penseur fait des objections en soulignant les dangers et risques qui attendent la concrétisation de l'idée. C'est l'avocat du diable ! C'est *la prudence, le jugement négatif*.

Chapeau jaune

La critique positive : lorsqu'il porte le chapeau jaune, le penseur admet ses rêves et ses idées les plus folles. Ses commentaires sont constructifs et tentent de mettre en action les idées suggérées par les autres membres du groupe. C'est le soleil et *l'optimisme*.

Chapeau vert

La créativité : lorsqu'il porte le chapeau vert, le penseur provoque, recherche des solutions de rechange. Il s'inspire de la pensée latérale, d'une façon différente de considérer un problème. Il sort des sentiers battus et propose des idées neuves. C'est la fertilité des plantes, *la semence des idées*.

Chapeau bleu

L'organisation : c'est le meneur de jeu, l'animateur de la réunion qui canalise les idées et les échanges entre les autres chapeaux. C'est le bleu du ciel *qui englobe tout*.



Fiche 7 → L'assertivité, le film

Objectif

Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit »

Matériel

Préparer des fiches « jeu de rôles ».

Déroulement

Les animés sont répartis en groupes de 5 (A, B, C, D, E). Chaque groupe reçoit la situation suivante : « Vous êtes cinq amis. Vous décidez d'aller au cinéma ». Chacun reçoit à l'insu des autres un rôle différent inscrit sur une fiche (ou alors chuchoté dans le creux de l'oreille) :

Amédée Il a lancé l'idée du cinéma et veut absolument aller voir « *Panique sur le net* ».

Bernard Ne veut absolument pas aller voir ce film qu'il qualifie de navet. Bernard est colérique et s'énerve.

Colin Ne veut pas spécialement aller voir le film, la dernière fois c'était déjà un navet, mais il ne dit rien, cela lui est égal.

Didier N'a pas non plus envie d'aller voir le film. Mais il est plus nuancé que Bernard, il espère juste que ce ne sera pas un gros navet comme la dernière fois.

Emilie Elle se tait et observe le comportement des 4 autres acteurs.

Les animés sont invités à jouer la scène durant 3 à 4 minutes.

Tu prends un temps pour marquer la coupure. Chacun est invité à exprimer son ressenti face à son rôle et à l'attitude des autres. On commence par Emilie qui est l'observatrice.

Par la suite, ensemble, on détermine le blocage : quelles stratégies aurait-il fallu mettre en place pour arriver à une solution ?



... ▾ **Fiche 7 → L'assertivité, le film**

Introduire la notion d'assertivité : chaque animé est invité, en fonction de son personnage, à exprimer clairement ce qu'il veut et pourquoi mais sans agressivité. Ensuite, il faut identifier quelle solution apporter pour que le point de vue de chacun puisse être rencontré.

Rejouer la saynète avec les éléments qui ont été construits par le groupe, rejouer avec un comportement assertif.

Remarques

Tu peux refaire l'exercice avec d'autres variantes : choix de l'émission télé, du restaurant, etc...

Tu peux ensuite, si cela se présente, envisager des situations qui ont été vécues en groupe.



Fiche 8 → La fable indienne

Objectif

Comprendre et m'équiper pour agir face à un « conflit ».

Matériel

Aucun.

Déroulement

L'idéal pour cette activité est d'avoir un petit groupe (maximum 10 jeunes), pour que tout le monde puisse s'exprimer. Bien sûr, tu peux faire cette activité calme avec un plus grand groupe, mais c'est plus difficile dans ce cas de donner la parole à tout le monde.

Tu peux lire l'histoire toi-même ou demander à chacun de lire une phrase. La fable est courte, n'hésite pas à la lire deux fois d'affilée (selon l'âge des animés, bien sûr!).

Ouvrir la discussion permettra de faire émerger, parmi les réactions des jeunes, le concept de point de vue. Face à un problème, on n'a souvent qu'une facette de la situation, et pas toujours toutes les cartes en main. Il faut disposer de nombreux points de vue pour avoir une image globale de la situation.

Fable indienne : La fable des six aveugles et de l'éléphant

Il était une fois, six aveugles qui vivaient dans un petit village.

Un jour, les habitants expliquent aux six aveugles qu'un prince étranger traversait le village à dos d'éléphant. Mais ils n'avaient aucune idée de ce qu'était un éléphant.

Ils décidèrent donc que, même s'ils ne pouvaient pas le voir, ils pouvaient le palper, le sentir. Ils s'pressèrent d'aller là où l'éléphant se trouvait et chacun le toucha.



... ▽ **Fiche 8 → La fable indienne**

Le premier explora le flanc. Il s'extasia : «Cet éléphant, cette merveille, est un mur, c'est évident».

Le deuxième palpa l'oreille et prétendit : «Oh, non, cet éléphant dont on parle tant, est un éventail».

Le troisième caresse la patte et déclara : «Vous vous trompez, cet éléphant est un arbre».

Le quatrième, auscultant la trompe, opta pour un serpent, tandis que le cinquième prit les défenses pour une lance et s'exclama «Vous dites tous n'importe quoi!»

Enfin, le dernier, qui s'était saisi de la queue, affirma haut et fort : «Mais c'est très simple. L'éléphant n'est rien d'autre qu'une corde».

Ils se mirent à discuter, chacun d'eux étant convaincu que son avis était le bon. Un tumulte s'ensuivit et les six aveugles commencèrent à se disputer, chacun refusant d'écouter la description des autres.

Chacun avait, en partie, raison. Mais ils avaient aussi tous tort.

