

Le message clair

GOEPFERT Marine
CM1 - Ecole Furstenberger - Mulhouse

La technique du message clair est citée plusieurs fois dans les nouveaux programmes d'EMC (Education morale et civique) parus cette année. De quoi s'agit-il ?

Beaucoup d'enseignants du mouvement Freinet apprennent à leurs élèves à communiquer, non seulement de manière explicite, mais en exprimant leurs émotions, pour que la communication soit au service de la résolution non-violente des conflits, dans le cadre notamment du conseil ou de la réunion coopérative.

Le message clair décrit ce qui s'est passé, explique les émotions et sentiments engendrés par la situation et formule une demande claire à l'interlocuteur. Chacun peut s'en sortir « la tête haute ».

Cette technique nécessite que les enfants aient appris les mots permettant d'exprimer leurs ressentis. Elle se pratique dans les classes où la coopération, le respect, la bienveillance jalonnent les activités et les apprentissages.

« Faire des messages clairs » dans la classe ne s'improvise pas. Leur usage nécessite un apprentissage de vocabulaire et du protocole.

Marine a imaginé une séquence d'apprentissage en bonne et due forme pour son CM1. Elle l'a présentée lors de la rencontre du groupe 68 en octobre et propose de la partager avec les lecteurs de Chantiers, une démarche très cadrée qui vise à donner rapidement aux enfants des outils précis pour mieux communiquer.

Pour ce faire, elle s'est référée au site de l'ICEM :

http://www.icem-pedagogie-freinet.org/sites/default/files/04_messages_clairs_pour_prevenir_les_conflits.pdf

http://www.icem-pedagogie-freinet.org/sites/default/files/03_la_demarche_du_message_clair.pdf

et aussi, pour les brevets en dernière partie :

<http://ekladata.com/QoH9xGxZk-ytRCPO0FXAANsFx0U.pdf>

Vivre ensemble : le message clair

OBJECTIFS :

- Apprendre à vivre ensemble, améliorer le climat de la classe.
- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.
- Apprendre à délivrer un message et régler des conflits de manière autonome.

COMPETENCES :

- Etre capable de partager et réguler ses émotions et sentiments.
 - Etre capable d'empathie. Se mettre à la place des autres.
 - Etre capable d'enrayer un conflit naissant.

Etape 1

Obj.: exprimer ce que l'on aime ou ce que l'on n'aime pas.

- **Lecture offerte** : Un album connu pour la plupart des élèves « *Moi j'adore, maman déteste* » ou « *Moi j'adore, la maitresse déteste...* »
Auteur Elisabeth Brami

- **Recherche** : Après la lecture, laisser les élèves s'exprimer spontanément sur ce qu'ils aiment / n'aiment pas (ou les solliciter si besoin « Et vous, qu'est-ce que vous aimez ? Qu'est-ce que vous n'aimez pas ? »).

Poursuivre en demandant de compléter les débuts de phrase suivants « Je suis content quand... » et « Je ne suis pas content lorsque... ».

Chaque élève écrit deux phrases : « Je suis content quand... » et « Je ne suis pas content quand... » ou bien par « J'aime lorsque... » et « Je n'aime pas quand... ».

Exemples : *J'aime quand on prend le temps de m'écouter, Je suis content quand quelqu'un me fait un beau sourire, Je n'aime pas quand on me pousse dans la cour, Je ne suis pas content quand quelqu'un me dit des mensonges.*

- **Mise en commun** : les élèves qui le souhaitent peuvent lire leurs phrases et expliquer pourquoi ils les ont écrites.

RITUELS :

Le matin lors des rituels :

Le lendemain et pendant plusieurs jours, prendre cinq minutes chaque matin pour demander aux enfants d'exprimer leur humeur et comment ils se sentent en début de journée et, s'ils le veulent, pourquoi. Cela peut se faire à l'oral

Par exemple :

- *Je suis contente parce que ma chatte a eu des chatons.*

- *Je ne suis pas content parce que mes parents n'ont pas voulu que mon ami vienne dormir à la maison.*

Cela peut également se faire à l'écrit : faire passer une feuille pour les présences et absences : chaque élève coche s'il est là, indique son humeur et signe. Pour aider les élèves, on peut photocopier au dos de cette feuille, une banque de mots ou le baromètre des sentiments utilisé à l'étape 3.

Clôturer en faisant un bilan de l'humeur générale.

A un moment de la journée, tous les jours (individuellement) – Dans des boîtes, des étiquettes « émotions » à coller sont à disposition des élèves. Chaque élève reçoit un « carnet des émotions » qu'il remplira quand il veut, une fois par jour.

Sur ce carnet, il écrira la date du jour, puis il collera l'étiquette-émotion qu'il choisit et il complètera la phrase « Aujourd'hui, je suis... ».

Etape 2

Obj.: Apprendre à dire ses sentiments

- **Entrée dans la séance** : Expliquer aux élèves que pour bien vivre ensemble, il est important de pouvoir dire aux autres comment on se sent.

Dire aussi qu'il est tout aussi important d'écouter les autres dire comment ils se sentent, sans les critiquer ni se moquer.

Cela nous permet de mieux comprendre leurs attitudes et leurs comportements, de ne pas les interpréter faussement, de faire mieux attention pour ne pas les contrarier ou les blesser et ainsi d'apprendre à les respecter.

- **Présentation et définition** : Expliquer aux élèves que nous allons apprendre ensemble à faire cela. Cela s'appelle « faire un message clair ». Préciser qu'on peut faire un message clair à quelqu'un lorsque l'on est fâché, mais aussi lorsque l'on est content de quelque chose. Si on fait un message clair parce qu'on est fâché, il faut s'assurer que le message a été bien entendu en ajoutant « Tu as compris ? ».

Trouver quelques exemples d'un message clair en respectant les étapes.

Expliquer ensuite chacune de ces étapes en présentant l'affichage.

Préciser aussi que l'attitude est très importante : « Vous devez vous mettre bien en face de l'autre et bien le regarder dans les yeux. Puis, vous devez parler à voix haute, calmement, sans agressivité. »



Exemples :

- Je suis content parce que tu as accepté de jouer avec moi. Je te remercie.
- Je ne suis pas content quand tu te moques de moi parce que j'ai un appareil dentaire. Tu as compris ? (En mimant l'attitude)

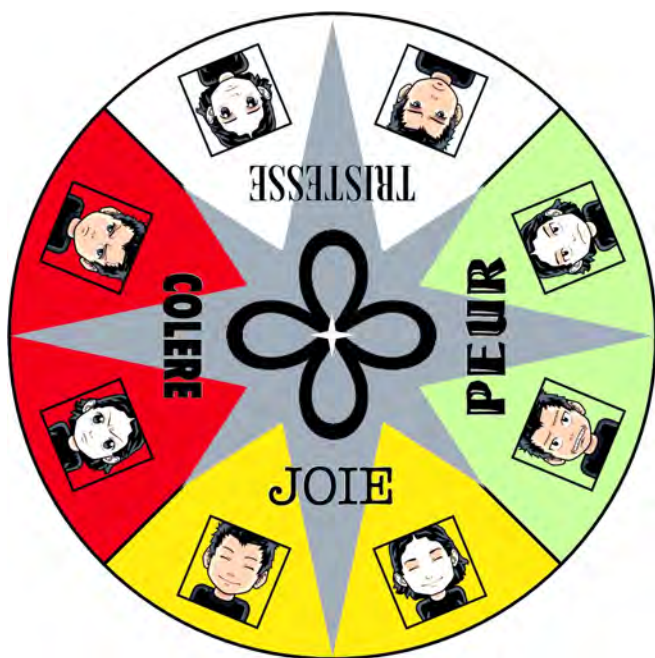
- **Mise en pratique, entraînement** : Essayer d'exprimer des messages clairs envers un autre en fonction de ce qu'ils ont déjà vécu depuis le début de la journée. Demander aux élèves de se mettre par deux puis d'essayer, chacun leur tour, de se formuler des messages clairs en fonction de la journée.

Etape 3

Obj.: développer un vocabulaire qui enrichit l'expression des sentiments

- **Entrée dans la séance** : rappel des séances précédentes : définition d'un message clair et de son utilité.

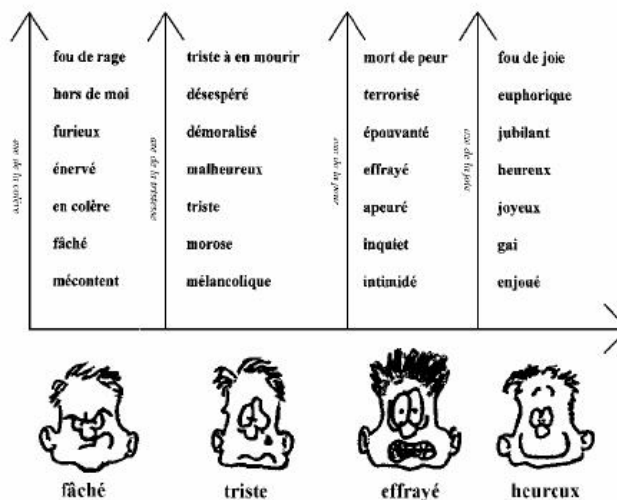
A l'aide de la roue des sentiments ci-dessous, les enfants sont invités à écrire une phrase avec les mots : fâché, triste, content ou effrayé.



Distribuer le document du baromètre des sentiments qui pourra être complété avec d'autres mots trouvés ensemble précédemment. Les enfants sont encouragés à s'y référer chaque fois qu'ils chercheront à exprimer leurs sentiments avec le plus d'exactitude possible.

Baromètre des sentiments

Colère - Tristesse - peur - Joie



Les enfants découvriront plus tard le tableau des sentiments agréables et désagréables, qu'ils pourront également compléter eux-mêmes.

Des sentiments agréables	Des sentiments désagréables
Calme	Coupable
Confiant	Découragé
Fier	Déçu
Surpris	Frustré
Espiègle	Impatient
Courageux	Jaloux
Sûr de moi	Nerveux
Optimiste	Honteux
Rassuré	Impuissant
Soulagé	Lâche
Plein d'espoir	Seul
Amoureux	Dégoûté

Chaque fois qu'ils trouveront un nom de sentiment désagréable, ils s'efforceront de chercher le nom d'un sentiment agréable (par exemple son contraire).

Il s'agit ensuite de s'exercer à identifier ses sentiments et apprendre de nouveaux mots.

- **Recherche** : Demander aux élèves de rechercher d'autres mots qui disent des sentiments qui ressemblent à de la joie, de la colère, de la tristesse ou de la peur et les noter en quatre colonnes.

Puis faire classer les émotions de chaque colonne selon l'intensité.

Créer un affichage « baromètre » au fur et à mesure que les émotions sont citées.

Etape 4

Obj.: perfectionner les messages clairs avec le nouveau vocabulaire

Apprendre aux élèves à structurer les messages clairs :

Pour une situation agréable :

1/ Introduction :

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

2/ Je décris le comportement agréable :

« Quand tu joues avec moi... » / « Quand tu me fais rire... » / « Quand tu m'expliques... » / « Quand tu m'as prêté... »

3/ Je dis le sentiment que je ressens :

« ça me fait plaisir. » / « ça me rend heureux. » / « ça me console. » « ça m'encourage. »...

Pour une situation désagréable :

1/ Introduction :

« Ce que tu as fait m'a fait souffrir. Je vais te faire un message clair. »

2/ Je décris le comportement agréable :

« Quand tu ris de moi... » / « Quand tu prends ma place... » / « Quand tu ne veux pas jouer... »

3/ Je dis le sentiment que je ressens :

« ça me rend triste. » / « ça me met en colère. » / « ça me fait de la peine. », « ça me décourage. »...

4/ Je vérifie si l'autre a compris mon message :

« Tu as compris ? »

Si le message n'est pas entendu, l'élève peut faire recours à la maitresse ou au conseil.

- **Entraînement** : Après avoir exposé ces propositions, demander aux enfants de s'exercer à nouveau à partir de ce qu'ils ont déjà pu vivre dans leur journée. Donner la parole à ceux qui veulent le faire. Chaque fois demander à celui qui a fait le message et à celui qui l'a reçu, comment il s'est senti après cela.

- **Trace écrite** : Réaliser les deux affiches qui vont servir de trace écrite et de mémo.

Etape 5

Obj.: apprendre à réagir de manière appropriée. Savoir résoudre des conflits par le dialogue

- **Entrée dans la séance** : rappel des séances précédentes. Donner la définition d'un message clair et donner des exemples de situations.

Un message clair est une petite formulation verbale entre deux personnes en conflit: une victime, qui se reconnaît comme ayant subi une souffrance et un persécuteur identifié par la victime comme étant la source de ce malaise.

Un message clair ne conduira pas des enfants à rechercher le pourquoi de ce qui les oppose, mais il orientera la discussion vers des idées qui pourraient résoudre le différend.

Le message clair 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.

Puis expliquer aux élèves le déroulement de la séance en leur distribuant la fiche d'entraînement.

Question 1 : Que faut-il choisir pour chacune des situations suivantes ?			
A - Rien de particulier			
B - Faire un message clair			
C - Critiquer au conseil			
D - Prévenir tout de suite un maître ou une maîtresse			
Question 2 : Quel message clair faites-vous dans le cas où la situation le demande. ?			
N°	Situations	Choix	Correct
1	Je suis chef de rang, et un élève ne m'écoute jamais.		
2	Plusieurs enfants me menacent.		
3	Plusieurs enfants me rackettent.		
4	Plusieurs enfants ne veulent pas que je joue avec eux.		
5	Quelqu'un embête ma petite sœur et elle me le dit.		
6	Un adulte entre dans l'école et frappe un enfant.		
7	Un élève rigole avec un autre.		
8	Un enfant emmène à l'école un objet très dangereux.		
9	Un enfant fouille dans mon cartable et vole ma calculatrice.		
10	Un enfant insulte violemment ma famille.		
11	Un enfant me bouscule et ne s'excuse pas.		
12	Un enfant me bouscule sans faire exprès et s'excuse.		
13	Un enfant me demande du goûter pour la 10ème fois.		
14	Un enfant me demande du goûter.		
15	Un enfant me demande une nouvelle fois du goûter et je n'en ai presque plus.		
16	Un enfant me dit un diminutif (Ex. « Tom » si je m'appelle Thomas)		
17	Un enfant me gêne pour travailler.		
18	Un enfant me parle et me dit un surnom.		
19	Un enfant me raconte une blague.		
20	Un enfant menace un petit et je le vois.		
21	Un enfant n'arrête pas de m'embêter.		
22	Un enfant s'amuse à pousser d'autres enfants dans les escaliers.		
23	Un enfant se moque de ma famille.		
24	Un enfant se moque de moi après lui avoir fait plusieurs messages clairs.		
25	Un enfant se moque de moi.		
26	Un enfant tombe, pleure beaucoup et semble avoir très mal.		

- **Exercice d'entraînement** : remplir la fiche d'entraînement aux messages clairs.

Mise en commun : faire une correction collective de la fiche d'entraînement. Répondre aux questions si besoin.

Les enfants donnent leur avis et s'accorder sur une réponse qui fait consensus. Les enfants l'inscrivent dans la dernière colonne. Commenter les résultats.

Réponses recommandées aux situations :
 Rien de particulier : 7 - 12 - 14 - 16 - 19
 Faire un message clair : 4 - 11 - 15 - 17 - 18 -- 2321 - 25
 Critiquer au conseil : 1 - 9 - 10 - 13 - 24
 Prévenir tout de suite un maître ou une maîtresse : 2 - 3 - 5 - 6 - 8 - 20 - 22 - 26

Etape 6

Obj.: apprendre à réagir de manière appropriée. Savoir résoudre des conflits par le dialogue.

- **Entrée dans la séance** : distribuer puis présenter le brevet de message clair. Mettre son prénom et la date. Lire et faire reformuler les consignes.

- **Brevet** : chaque élève répond aux différentes questions de la fiche « brevet ».

- **Entretien individuel** : le maître ou la maîtresse appelle à tour de rôle les élèves pour un entretien individuel, une mise en scène avec un exemple fictif.

L'élève doit reformuler le problème et essayer d'aider à formuler un message clair. (Définir le souci, les sentiments et la demande et ne pas prendre parti)

BREVET DE MAÎTRISE DE MESSAGE CLAIR

1. Un élève est venu te trouver parce qu'il a un problème. Mets une croix dans la case si tu penses que tu peux l'aider à faire un message clair dans la situation qui est proposée:

Il m'a encore pris ma gomme.
 Je n'ai pas compris le travail, aide moi à le faire.
 Mon voisin n'arrête pas de me pincer.
 Mon stylo est cassé.
 Je n'arrive pas à travailler parce que mon voisin parle tout le temps.
 A la récré, il m'a frappé.
 Tous les jours, il efface le tableau alors que c'est mon métier.
 Dis-lui qu'il m'énervé.
 Défends moi, il veut me frapper

2. Dans la classe, quels sont les moments où on peut faire des messages clairs ?

3. Dans la classe, quels sont les endroits où on peut faire des messages clairs ?

4. Indique dans chaque colonne, différents sentiments ou émotions :

Agréables	Désagréables
Je me sens... / Je suis	Je me sens... / Je suis
.....
.....

5. Même avec ton aide, les deux élèves n'arrivent pas à régler leur conflit. Que peux-tu faire ?

Continuer jusqu'à temps qu'on y arrive
 Arrêter la discussion et leur demander de faire une critique au conseil
 Leur donner rendez-vous plus tard.
 Aller chercher l'enseignant

6. Avec l'enseignant : Je vais te dire des phrases qui sont un peu embrouillées, tu vas essayer de reformuler pour qu'on comprenne ce que je dis, et tu vas essayer de m'aider à faire un message clair.

Aider à définir le problème

Aider à exprimer les sentiments ou émotions

Aider à exprimer la demande

Ne pas prendre parti (juste reformuler)