

JOUER AU CONFLIT

J'utilise des stratégies positives pour résoudre mes conflits

Compétence ciblée	Utiliser des comportements prosociaux
Compétences transversales (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Coopérer • Mettre en œuvre sa pensée créatrice • Résoudre des problèmes
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier des stratégies de résolution de conflits • Utiliser une démarche en quatre étapes pour résoudre des conflits



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé des influences sociales et de l'affirmation de soi. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

*Le défi était d'essayer d'avoir une influence positive sur un ami ou une amie.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Demain, c'est la fin de semaine! Après la randonnée de vélo de montagne, Charlie et Léo vont souper avec le reste du groupe avant de repartir à la maison.

Léo est content de sa journée et de souper avec le groupe, mais il a particulièrement hâte à sa fin de semaine! Charlie l'a invité à venir essayer son nouveau jeu vidéo chez elle. Il a vraiment hâte puisqu'il n'a pas ce jeu chez lui, qu'il adore les jeux vidéo et qu'il aime particulièrement passer ses fins de semaine avec son amie préférée.

Léo profite donc du souper pour demander à Charlie quand elle veut qu'il vienne la rejoindre chez elle le lendemain. Il est surpris quand Charlie lui dit qu'elle n'est pas disponible finalement. Elle a invité une autre amie à venir jouer à son nouveau jeu avec elle. Elle dit à Léo qu'ils pourraient se reprendre à un autre moment.

Léo est déçu. Il ne comprend pas pourquoi Charlie a invité une autre amie alors qu'ils devaient se voir et qu'elle avait promis d'essayer son nouveau jeu vidéo avec lui. Il se sent trahi et a l'impression qu'elle aime mieux ses autres amis que lui. Il sent la colère monter en lui. Il se détourne et va parler avec d'autres personnes.

Charlie ne comprend pas la réaction de Léo. Il a soudainement changé d'attitude alors qu'elle lui parlait de sa fin de semaine. En plus, il a changé de place pour aller parler avec d'autres personnes. Elle est fâchée. Il l'a laissée souper toute seule. Lorsqu'elle se rapproche de lui à la table, Léo ne lui parle pas et fait semblant de ne pas la voir. Charlie sent la colère monter en elle.

À la fin du souper, au moment de ramasser leurs bagages, Charlie et Léo se retrouvent face à face. La chicane éclate.

- « Léo, pourquoi es-tu parti pendant le souper? En plus, quand je te parlais, tu faisais semblant de ne pas m'entendre! » crie Charlie.
- « Je ne veux pas te parler! Va-t'en Charlie! Tu ne comprends jamais rien! » répond Léo.



SAVIEZ-VOUS QUE...

« L'une des fonctions du conflit est de permettre la construction de relations plus justes, en faisant valoir et progresser les droits de chacun. [...] Le développement de la personnalité de l'enfant est, en partie, stimulé par les relations conflictuelles qu'il vit avec ses pairs » ? (Cala Zonzon, 2017, p. 6).

En plus des quatre étapes proposées dans le présent atelier, voici quelques autres stratégies favorables à la gestion de conflits :

- discuter ouvertement avec l'autre et de façon calme
- prendre le temps de clarifier sa pensée
- tenter de faire des compromis
- chercher des solutions avec l'autre
- rechercher le soutien social de ses pairs
- utiliser la relaxation et l'activité physique pour se calmer avant d'aborder le conflit avec l'autre

Ces différentes stratégies sont plus favorables à un règlement du conflit que des stratégies comme le retrait (ou l'évitement) de même que certaines stratégies négatives associées à la domination sur l'autre et au contrôle.

(Feldman et Gowen, 1998; Gascon, 2011, Tuval-Mashiach et Shulman, 2006)

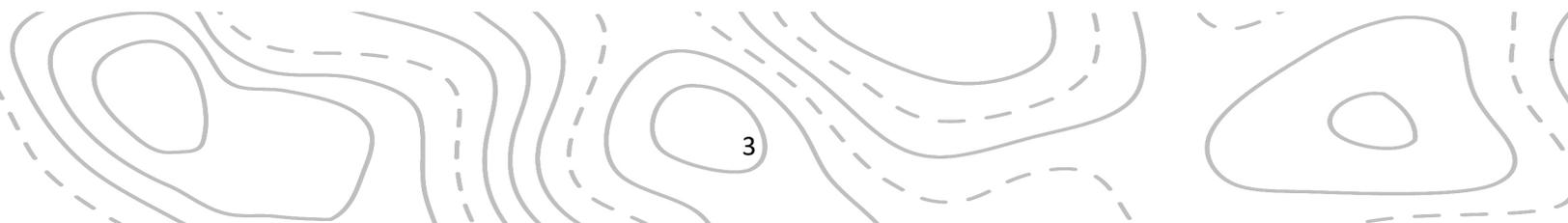
CONSIGNES

1. Vous demandez à deux élèves de se porter volontaires pour jouer les rôles de Charlie et de Léo devant le groupe. Vous placez les deux volontaires face à face à l'avant de la classe, dans les extrémités de la pièce.
2. Vous demandez à l'élève qui incarne Charlie d'expliquer pourquoi elle est en colère contre Léo. Vous demandez au reste du groupe de l'aider à identifier la source du conflit en cas de besoin. Vous répétez l'exercice avec l'élève qui incarne Léo.
3. Une fois la source du conflit identifiée, vous demandez à la classe d'aider Charlie et Léo à régler leur conflit. Chaque fois qu'un élève de la classe propose une solution, Charlie et Léo avancent l'un vers l'autre. Voici quelques exemples de questions à poser pour aider les élèves à identifier des stratégies de gestion de conflit :
 - Selon toi, quelles sont les émotions que Charlie et Léo peuvent ressentir? Comment pourraient-ils nommer leurs émotions à l'autre personne?
 - Comment pourraient-ils retrouver leur calme avant de parler du conflit avec l'autre?
 - Qu'est-ce qu'ils pourraient dire à l'autre pour résoudre le conflit? Quelles solutions pourraient-ils proposer?
 - Comment feront-ils pour choisir une solution?
 - Est-ce qu'il y a des stratégies qui sont à éviter?
4. Une fois l'exercice terminé, vous remettez la fiche à imprimer *Je règle mes conflits* aux élèves et expliquez les quatre étapes de la résolution de conflits en faisant des parallèles avec la situation de Léo et de Charlie. Vous leur rappelez qu'en tout temps, lorsqu'ils vivent un conflit, ils peuvent utiliser ces étapes pour les aider à le résoudre.
5. Pour terminer, vous pouvez susciter une discussion avec les élèves sur l'importance de régler les conflits en vous servant des questions suivantes :
 - Pourquoi est-il important de régler tes conflits?
 - Que peut-il arriver si tu évites de régler tes conflits?
6. Vous racontez aux élèves que Charlie et Léo ont pris le temps de se calmer chacun de leur côté et qu'ils se sont réconciliés. Léo a accepté d'aller jouer aux jeux vidéos avec Charlie à un autre moment de la fin de semaine.



PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez afficher dans la classe les quatre étapes de la résolution de conflits. Lorsqu'un élève est impliqué dans un conflit, vous pouvez le référer à la fiche et l'encourager à mettre en application les quatre étapes.



FICHE À IMPRIMER

Je règle mes conflits

Lorsque je vis un conflit, j'utilise ces quatre étapes pour le régler :

Étape 1



Je me calme

- Prends un moment pour t'éloigner ou t'installer dans un endroit tranquille
- Prends de grandes respirations, bouge, dessine, écris ou écoute une méditation guidée

J'écoute et je m'exprime

Étape 2



- Prends le temps d'écouter ce que l'autre personne veut te dire
- Nomme clairement ce que tu ressens, tes émotions et tes sensations
- Parle au « Je ». Évite d'accuser l'autre. Base tes paroles sur des faits
- Explique à l'autre ce dont tu as besoin dans la situation

Étape 3



Je trouve des solutions

- Donne des idées pour trouver une solution qui pourrait convenir à tout le monde
- Si tu n'y arrives pas, demande l'aide d'un adulte
- Écoute les solutions proposées par l'autre

Je choisis une solution et je l'applique

Étape 4



- Demande-toi quels sont les avantages et les conséquences de toutes les solutions
- Choisis la solution qui plaît à toutes les personnes concernées

(Fakih, 2019; Motoi, 1995; Motoi et Villeneuve, 2006; Thauvette, 2020)