

LE MESSAGE CLAIR

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. Il part du principe que si l'on souhaite sortir d'un problème relationnel, il vaut mieux s'attacher aux solutions qu'aux raisons qui en sont la cause. Ainsi, un message clair ne conduira pas des enfants à rechercher le pourquoi de ce qui les oppose. En revanche, il préférera orienter leur discussion vers des idées qui pourraient résoudre le différend.

De manière précise, ce message clair s'énonce ainsi : 1 - « Ce que tu m'as fait m'a fait souffrir et je vais te faire un message clair. » 2 – « Quand tu ... » La victime explique ce qui s'est passé. 3 – « Ça m'a ... » Elle exprime avec des mots * les émotions qu'elle a ressenties. 4 – « Est-ce que tu as compris ? » La victime demande au persécuteur si le message était bien clair et, par là même, s'il est d'accord pour ne plus recommencer voire s'excuser.

Un message clair se veut donc une rencontre non-violente entre deux personnes en conflit qui vont être amenées à se dire d'abord ce qui, dans les faits, a été la cause de la souffrance et ensuite les sentiments que ces faits ont produits (ce que ça fait dans les cœurs).

Lorsque celui qui est identifié comme le persécuteur accepte le message clair (« Oui j'ai compris », « Je m'excuse », « J'aurais pas dû te faire ça », ...), le conflit est très souvent résolu et rapidement oublié. Lorsqu'en revanche, ce persécuteur refuse le message clair (« Je suis pas d'accord », « Oui mais toi tu m'avais fait ça », moqueries, rires, ...), la victime est alors en droit de déposer une critique au conseil, lui demandant ainsi de trouver une solution ou même de solliciter un adulte pour tenter de régler le problème.

Dans les faits, environ $\frac{3}{4}$ des conflits peuvent être résolus à travers ces messages clairs. Ces réussites tiennent à deux facteurs. Pour la victime, c'est l'occasion de voir sa souffrance prise en compte et donc de se sentir soulagée d'avoir pu honnêtement exprimer ce qui lui faisait mal. Pour le persécuteur, c'est un moment important : d'une part parce qu'il va avoir la possibilité de prendre conscience qu'une de ses attitudes a pu entraîner une souffrance et d'autre part parce qu'il va pouvoir marquer son regret. A l'inverse, lorsqu'un message clair n'aboutit pas positivement, sa tentative permet au moins de situer les échanges dans la parole qui devient alors un tiers médiateur sur lequel les enfants peuvent s'appuyer en lieu et place des agressions physiques.

Une des principales conditions pour qu'un message clair puisse être utilisé efficacement est qu'il s'adresse à des enfants sensibilisés. Nous avons choisi pour cela d'organiser de petites formations dans chaque classe. Elles consistent à ce chacun découvre d'abord ce qu'est le message clair (le plus souvent une simple démonstration suffit), sache ensuite dans quelles situations il peut être employé (ni pour des « tas de sables », ni pour des problèmes importants) et enfin en maîtrise la formulation (la double acception « Ce qui s'est passé – Les émotions ressenties »).

Nous utilisons souvent des jeux de rôles dans lesquels les enfants s'investissent pour s'essayer de manière fictive à la démarche. A la suite de cette courte séance, certains enfants parmi les plus compétents peuvent devenir des « maîtres-messages-clairs » au service de ceux qui n'y arrivent pas encore par eux-mêmes.

Ces messages clairs se déroulent sans la présence de l'adulte et, en fonction de ce qui se décide dans chaque classe, notamment à travers le conseil, ils peuvent se faire pendant les récréations ou lors des moments de classe, dans le couloir.

* Mots outils pour exprimer ses émotions et ses sentiments

en colère découragé(e) coupable jaloux(se) fatigué(e) seule(e) impatient(e) frustré(e)
inquiet(e) énervé(e) malheureux(se) déçu(e) nerveux(se) triste avoir de la peine

mal peur honte

Message clair 1 :

Jérémy – « Je veux te faire un message clair. (Les deux enfants se lèvent et vont dans le couloir). Ce que tu m'as fait m'a fait souffrir, je vais te faire un message clair. Tout à l'heure, tu m'as demandé de t'aider pour la fiche de géométrie et j'ai dit oui. Mais maintenant tu fais que rigoler et t'écoutes pas ce que je te dis. Moi ça me met en colère et j'ai envie que tu t'arrêtes parce que j'ai autre chose à faire et je crois que tu te moques de moi. As-tu compris ? »

Ridoine – « Oui j'ai compris. »

Message clair 2 :

Mennana – (En remontant de la récréation) « Ce que tu m'as fait m'a fait souffrir. Je vais te faire un message clair. C'était pendant la récréation, t'arrêtais pas de me dire Mezzaza Mezzaza et moi ça m'énerve. Je t'ai demandé d'arrêter mais tu continuais. Moi ça me donne envie de me moquer de toi aussi et de te dire un autre surnom et ça me fait de la peine parce que mon prénom c'est Mennana et c'est ma maman qui l'a choisi. As-tu compris ? » Thaleb : « Oh la la ! Et toi t'as vu ce que t'as fait ? Tu dis à toutes les autres que j'aime Fatima et c'est pas vrai alors là je crois que tu ferais mieux de te taire là ! »

Mennana : « Ça c'est n'importe quoi et j'te critique au conseil. »

« A quoi te servent les messages clairs ? »

« Pour moi, un message clair sert à régler un problème qui n'est pas très dangereux. Ça sert aussi à ne pas passer par le conseil et donc à ne pas se servir des sanctions. » (Arslan – 9 ans)

« Ça sert à régler les problèmes sans les maîtres. On apprend à trouver des solutions tout seul. » (Ichem – 8 ans)

« Un message clair sert à régler les problèmes en parlant. Au lieu de se battre, on dit ce qu'on a dans le cœur au moment de la dispute. » (Mennana – 10 ans)

« Les messages clairs servent à régler des problèmes, à se sentir bien dans son cœur et à ne plus recommencer. » (Jérémy – 9 ans)

POUR FAIRE UN MESSAGE CLAIR

En faisant un message clair, tu vas essayer de trouver une solution à un conflit, sans gagnant ni perdant. Tu vas pouvoir éviter que ce conflit ne se transforme en violences.

1 – Propose le message clair à celui ou celle dont tu as à te plaindre : « Je vais te faire un message clair »

2 – Mettez-vous à l'écart des autres

3 – Décris ce qui c'est passé

4 – Exprime tes sentiments, tes émotions

5 – Demande lui s'il a compris ton message. S'il a compris, c'est qu'il s'engage à ne plus recommencer. Il peut aussi s'excuser.

7 – Si celui ou celle à qui tu as fait un message clair ne t'écoute pas, rigole ou met de la mauvaise volonté, tu peux en parler à un adulte ou au prochain conseil.

DES MOTS POUR EXPRIMER SES EMOTIONS ET SES SENTIMENTS

en colère découragé(e) coupable

jaloux(se) fatigué(e) seule(e)

impatient(e) frustré(e) inquiet(e)

énervé(e) malheureux(se) déçue(e)

nerveux(se) triste avoir de la peine

mal peur honte

Graduation des sanctions

- Excuses verbales
- Excuses écrites
- Fiche de réflexion à faire signer ou pas par les parents suivant la gravité ou la répétition de l'acte en question
- Perte momentanée de l'exercice d'un droit (celui qui a été bafoué : s'exprimer, circuler, jouer, travailler dans sa classe)
- Isolement

dans la classe si cela se passe en cours,

dans la cour si c'est pendant la récréation : l'enfant reste à côté d'un enseignant ou sur un espace indiqué, ou devant le bureau de direction) Convocation devant le conseil des maîtres, avec ou sans la présence des parents suivant le cas