

FICHE PRATIQUE :

MESSAGE CLAIR

Le message clair est un moyen de communication entre enfants afin de régler des micro-conflits.

Il apprend aux enfants à gérer les conflits (plutôt qu'à les éviter ou les laisser dégénérer)

Le message clair s'appuie sur une triple formulation : **l'énoncé des faits, l'expression des émotions, une demande de retour.**

Le but du message clair est de décaler l'intervention de l'adulte et de désamorcer ces petits conflits. Le rôle de l'enseignant est donc primordial pour rappeler aux enfants ce qui sort du cadre du message clair.

Un message clair peut également se faire avec une émotion agréable.

Atelier « réaliser un message clair »

Objectifs :

- Comprendre que l'on peut régler un conflit sans entrer dans la violence.
- Utiliser ce type de message, que ce soit pour exprimer une satisfaction ou un problème relationnel.
- Régler un problème en autonomie (sans les adultes) en parlant au lieu de se battre.
- Améliorer le climat scolaire.

Pré requis :

- L'apprentissage de la technique des messages clairs nécessite, préalablement, **l'apprentissage des émotions, des sentiments et du vocabulaire pour les nommer.**
- Définir la notion de conflit et de violence et prendre conscience des différentes réponses possibles face à un conflit ;



PROCESSUS :

Comment se déroule un message clair ?

Le message clair se décompose en 4 étapes :

1/ **“J’ai quelque chose à te dire”** : cela permet de poser le message clair et d’obtenir toute l’attention de son interlocuteur : écoute et observation.

2/ **“Quand tu fais...”** : Je décris ce qu’il s’est passé.

3/ **“Je me sens / je ressens...”** : J’exprime mon ressenti, l’émotion que cette action provoque en moi.

4/ **“Est-ce que tu pourrais..., s’il te plaît ? / j’aimerais que tu ..., est-ce que tu as compris ?”** : je formule une demande de “réparation”.

Limite des messages clairs

Cela ne marche pas à chaque fois. Il peut arriver que les enfants ne soient pas réceptifs à un message clair où qu’il se moque de son interlocuteur, dans ce cas l’intervention d’un adulte est nécessaire.

Pour aller plus loin :

- Ressource Eduscol : Les messages clairs (Une technique de prévention et de résolution des petits conflits à l’école :
https://cache.media.eduscol.education.fr/file/EMC/03/2/Ress_emc_conflits_messages_clairs_509032.pdf
- <https://www.cahiers-pedagogiques.com/des-messages-clairs-pour-cooperer/>



5 temps pour un message clair

A partir d'un document d'Alain Buekenhoudt

1 - « J'ai besoin de te faire un message clair »

→ Signal d'alarme et prise de conscience de l'importance du moment



2 - « Ce que tu as fait m'a fait souffrir ou plaisir »

→ Indication du caractère du message



3 - « Quand tu fais ... »

→ Description de la situation en termes d'action



4 - « Cela me fait ... »

→ Expression du sentiment provoqué, souvent de la frustration ressentie



5 - « Est-ce que tu m'as compris ? »

→ Finalisation du message et demande d'accord

- si la réponse est OUI, le problème est réglé
- si la réponse est NON, le problème n'est pas réglé -> cahier de plaintes

