



# » se développe dans l'Ain

## EN PRATIQUE

### ► Isabelle Dohen : « Chercher la face cachée des insultes »



C'est parfois dès le matin que la communication s'impose comme un défi au sein de la classe. Cas concret avec Isabelle Dohen, coordinatrice pédagogique à l'Institut Thérapeutique Educatif et Pédagogique du château de Varey à Saint-Jean-le-Vieux.

Lundi 9 h, début des cours : un élève bondit dans le couloir en claquant la porte et en proférant des insultes. Il se précipite dans la cour.

- Jean : « Oui. Il me manque, »
- I. D : « Tu lui en as parlé ? »
- Jean : « Non. »
- I. Dohen : « Pourquoi tu es fait en colère. »
- Jean : « Très en colère. »
- I. D : « Je peux marcher un peu avec toi ? »
- Jean : « J'veux bien. »
- I. D : « As-tu passé un bon week-end ? »
- Jean : « Non. »
- I. D : « C'est la raison de ta colère ? »
- Jean : « Oui. »
- I. D : « Tu n'es pas satisfait de ton week-end. »
- Jean : « Non. J'ai vu mon père qu'une heure. »
- I. D : « Tu aurais souhaité passer plus de temps avec lui ? »
- Jean : « Oui. »
- I. D : « Il t'appelle en semaine ? »
- Jean : « Oui. »
- I. D : « Alors ? »
- Jean : « J'vais lui dire. » Jean est à présent tout calme.
- I. D : « Comment le sens-tu à présent ? »
- Jean : « Mieux »
- I. D : « Penses-tu pouvoir retourner en classe ? »
- Jean : « Oui. »



Tout l'équipe pédagogique de l'établissement a suivi une formation à la communication non violente. Ce partage est la condition pour garantir un changement au quotidien.

### ► Arnaud Limon : « Identifier le besoin insatisfait »



Arnaud Limon propose des outils pour améliorer les relations au sein de la classe

Il n'est pas rare que l'enseignant soit confronté à une situation de violence dans sa classe. Exemple : un élève pousse la table d'un autre provoquant la colère de ce dernier. Comment réagir ?

La communication non violente invite l'enfant à dire ce qu'il ressent en 4 étapes : exprimer les faits, son sentiment, un besoin, une demande.

Exemple : « Quand tu pousse ma table, je me sens en colère. J'ai besoin d'être tranquille. Es-tu d'accord pour arrêter de pousser ma table jusqu'à la fin de la journée ? » Dans la plupart des cas, l'interlocuteur répond par l'affirmative. Cette expression entre enfants est l'application concrète et pratique de l'outil relationnel qu'est la Communication non violente. Arnaud Limon, Professeur des écoles en cours

préparatoire, expérimente cette démarche dans un établissement public d'Oyonnax. Quand les enfants arrivent en classe le

Plutôt que d'insulter ou de taper l'autre, les enfants apprennent à dire « je suis en colère quand tu me pousse parce que j'ai besoin de respect ».

demande. Les enfants ont aussi des temps d'écoute reformulé ce qu'il a compris et l'autre acquiesce ou précise. Ensuite, ils inversent les rôles. En cas de conflit, les deux enfants s'expriment avec la même technique de la CNV. Un enfant, désigné comme médiateur par la classe, donne la parole et assure la sécurité de l'échange. Si cela ne suffit pas, j'interviens en dernier ressort. Plutôt que d'insulter ou de taper l'autre, les enfants apprennent à dire « je suis en colère quand tu me pousse parce que j'ai besoin de respect » : c'est bon signe. Des outils pour symboliser les sentiments et la relation

trer la colère. Pour dégonfler cette colère, j'écoute les enfants, je les invite à inspirer et à souffler (ce qui les aide à être moins tendu dans leur corps). Ensuite, il s'agit d'identifier le besoin insatisfait. Par ailleurs, une écharpe en tissu symbolise la relation entre les enfants (fluide ou noué). On représente la réconciliation en dénouant l'écharpe. Cet accessoire est ludique et aide à la prise de conscience. Si chaque élève réussit à reconnaître son état émotionnel, c'est plus facile à gérer. Les enfants ont besoin de confiance pour oser prendre leur place dans le groupe. Les autres ne doivent pas se moquer : l'ambiance de classe doit être sécurisante affectivement. Par la suite, la confiance en soi est le travail de toute une vie !

## ■ SUR LE TERRAIN

# À Trévoux, elles se forment pour communiquer autrement

La Sidoine, 23 personnes sont dans une nouvelle dynamique.

« Nous découvrons une autre approche des relations adultes-enfants et des enfants entre eux » constate Elisabeth Mounier, enseignante en maternelle. « Cette formation nous invite à mieux interagir avec les enfants et à apprendre à gérer les émotions » précise Fabienne Périssé, enseignante en cours moyen. « À l'école, nous devons gérer aujourd'hui des conflits avec des enfants de maternelle, situation que nous avions auparavant avec des plus grands » explique Mireille Besseyre, directrice de l'école de la Sidoine qui ajoute : « Par ailleurs, les enseignantes constatent que l'attention des enfants est de plus en plus difficile à capter. Forte de ce constat, et du projet global de notre établissement, la Communication non vio-



L'équipe pédagogique de la Sidoine en formation avec Catherine Schneider (le thcaï et la girafe sont des outils qui symbolisent le langage)

lente est un outil pertinent pour des enfants et favoriser les apprentissages. C'est une formation qui contribue à l'épanouissement

club de Trévoux. Nous poursuivons ce travail par des analyses de pratiques l'année prochaine. » Catherine Schneider, formatrice, constate : « C'est une démarche d'équipe, où la direction, les enseignantes, les ATSEM et personnels se forment ensemble. La qualité de relation renforce les liens dans l'équipe pédagogique. L'écoute empathique que est utile avec les enfants, mais aussi entre adultes. Ceux-ci ont découvert le bien-être qu'elle procure. Des jeux de rôle ont permis de ressentir les effets de nos habitudes de communication, et de découvrir d'autres manières de faire pour améliorer les relations avec les enfants. »

Fin mai, dans la cour des primaires, des panneaux aident les enfants à reconnaître les émotions. En chemin vers une plus grande intelligence émotionnelle !



## Écoles : la « Communication non violente

En mars, le concept « Communication non violente » a été primé aux journées de l'innovation du monde éducatif. L'ain s'est inscrit dès le début de l'année dans cette dynamique : 22 enseignants exerçant au sein du Réseau d'aides spécialisées aux élèves en difficulté ont effectué une formation dans ce domaine.

« Notre institution accorde de l'importance à la qualité du climat scolaire et à la réussite » explique Claude Charbonnier, inspectrice départementale à la direction académique.

Des établissements et quelques enseignants du département expérimentent actuellement de nouveaux outils qui permettent aux enfants de prendre confiance en eux, de gérer eux-mêmes les conflits par le dialogue, l'ambiance de classe est ainsi plus propice aux apprentissages. Une façon de communiquer autrement :

« La Communication non violente fait partie des pratiques prometteuses. Elle est intéressante car elle permet une approche globale, tenant compte du bien-être des personnels eux-mêmes et pouvant transformer la vie d'une équipe. Nous suivons avec une grande attention

l'expérimentation mise en place dans le cadre du Fond d'action jeunesse dans l'Académie d'Orléans-Tours et l'évaluation qui va en être faite en 2015. Le fait que la CNV ait été primée aux journées de l'innovation 2014 est un signe très encourageant » souligne Éric Debarbrieux, président de la Délégation ministérielle chargée de la prévention et de la lutte contre les violences en milieu scolaire, ex-président de l'Observatoire international de la violence à l'école.

DOSSIER BEATRICE FIMCK-MANY

### PAROLES D'ENSEIGNANTS

## Catherine Schmider : « La transformation des comportements est assez immédiate »

Gérer les conflits à l'école est un vrai défi pour les enseignants aujourd'hui. Des modes de communication fondés sur le respect mutuel proposent des outils pour aborder l'éducation autrement. Rencontre avec Catherine Schmider, spécialiste de la Communication non violente dans le domaine de l'éducation en France.

### Présentez-nous la Communication non violente

La Communication non violente (CNV) est une approche qui permet de mieux comprendre le fonctionnement de l'être humain et ce qui contribue à son épanouissement. Nous avons des besoins fondamentaux et nos émotions sont les indicateurs de la satisfaction de ces besoins. Nos comportements sont des manières de prendre soin de nous et des autres.

### Que recouvre ce concept ?

Concernant la relation, la CNV propose un processus de communication en quatre étapes : l'observation des faits ; l'expression des sentiments (parler de ce qu'on ressent), la formulation du besoin (ce qui est nourri ou pas dans la relation) ; et enfin l'expression de gratitude ou d'une demande concrète.

Au lieu de dire « vous êtes pénibles », il est possible de dire « je suis gêné et ça me fait mal à la tête (sentiment, sensation), de vous entendre tous parler en même temps (fait), et je voudrais pouvoir entendre chacun (besoin). Est-ce que vous seriez d'accord de parler chacun à votre tour ? »

### La communication est-elle donc par nature violente ?

Quand nous sommes contrariés, nous nous exprimons souvent en termes de critique ou de jugement. Or cela n'améliore pas la relation. Dans nos habitudes d'écoute, nous sommes souvent dans le conseil, le jugement, la négation de ce que l'autre ressent. Cela crée de la fermeture et de la réaction. Et si quelqu'un exprime sa contrariété d'une manière agressive et

que nous renchérissions pour nous défendre, nous alimenterions un cycle de violence.

### Pourquoi avez-vous développé la CNV au service de l'éducation ?

J'ai été enseignante et je sais que nous sommes très peu formés dans le domaine de la relation, qui est pourtant le cœur de notre métier. Chez les adultes, on constate des blessures qui remontent à la phase éducative et qui marquent à vie. D'où l'importance d'accompagner les enfants avec respect. Or des outils concrets marquent pour vivre ces intentions bienveillantes dans les relations au quotidien. La CNV dans le milieu scolaire et dans les familles, c'est de la prévention, c'est plus de bonheur et de bien-être pour tous.

### Pour quelles problématiques l'association CNV est-elle sollicitée ?

Avant, notre association était contactée quand il y avait des difficultés avec une classe. On nous demandait d'aider à remettre de l'ordre. Or nous ne souhaitons pas répondre à ce type de demande. Il est important que la démarche soit globale et s'inscrive dans la durée.

Aujourd'hui, il y a plus de conscience que la formation, des adultes est importante. Nous sommes sollicités pour des projets d'établissement. C'est très intéressant car toute l'équipe pédagogique a le même outil. Un de nos objectifs est que la CNV puisse faire partie de la formation initiale et continue des personnels de l'éducation nationale.

### Quel est le bénéfice pour les enseignants ?

C'est d'abord moins de fatigue, moins de stress et plus de plaisir. Cela permet à beaucoup de retrouver du goût à faire leur métier.

Avec l'écoute empathique, la transformation des comportements est assez immédiate. Les gens disent « c'est magique ». En fait, cette écoute répond aux aspirations profondes de chacun. Cela crée de l'ouverture, l'adulte en reçoit tout de suite les effets. En même temps, cela n'est pas toujours confortable, car la CNV



antène des remises en cause profondes de nos modes de fonctionnement (donner de la place aux émotions, simplifier personnellement, transformer les jugements en expression de ses besoins, passer à une autorité basée sur le respect mutuel). C'est comme une nouvelle langue à apprendre, cela prend du temps.

### Quels changements observe-t-on auprès des enfants ?

Quand on les respecte, ils sont naturellement dans le respect. Il y a des effets positifs sur l'estime de soi de l'enfant ; il y a un corollaire direct entre l'empathie et l'estime de soi. Comme les enfants reproduisent les comportements de l'adulte, ils apprennent en le vivant à gérer leurs conflits en prenant en compte les besoins de chacun. Et on observe une plus grande disponibilité des enfants aux apprentissages.

Une enseignante de CP témoignait qu'à la Toussaint, l'ambiance de classe avait changé. En fin d'année, elle voyait des enfants gérer des conflits entre eux, par la médiation, alors qu'elle ne leur avait pas appris d'une manière formelle. Elle donnait juste de la place à l'expression et à l'écoute des émotions de chacun dans la classe.

### Enfinement la CNV est-elle une pratique pour une société plus humaine ?

Oui, c'est un outil au service de meilleures relations humaines et de plus de bien-être.



À la Sidoine (Trévoux), l'espace jeux, créé par les enfants dans la cour de l'école primaire, participe au projet de « communication non violente », et favorise une ambiance plus sereine

### EN SAVOIR +

#### D'où vient ce concept ?

Les prémices de la Communication non violente voient le jour en France il y a 20 ans. En 1999, la traduction en français du livre « Les mots sont des fenêtres (ou des murs) » de Marshall B. Rosenberg, fondateur du Centre international pour la Communication non violente, et en 2000, le livre de Thomas d'Ansembourg *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, contribuent à la faire connaître plus largement.

La CNV s'adresse à tout public et des formations sont spécifiques pour les professionnels de l'éducation, de la santé, de l'entreprise, de la relation d'aide et de la médiation. 33 formateurs certifiés (coursus de 5 ans) en France par l'association internationale CNVC. L'association CNV en France est membre de la Coordination pour l'éducation à la non violence et à la paix.

> Pour plus d'infos : <http://www.nonviolence-actuelle.org>

[www.cnvformations.fr](http://www.cnvformations.fr)

[www.mnc-europe.org](http://www.mnc-europe.org)

[http://fr.mowki.com/index.php/Catégorie:Milieu\\_scolaire\\_France](http://fr.mowki.com/index.php/Catégorie:Milieu_scolaire_France)

> À lire : *Pratiquer la communication non violente, Passeport pour un monde où on ose se parler en sachant comment le dire*, Françoise Keller, Interéditions, 2011, 240

## Anne Turpault : « Accueillir les émotions difficiles »

Anne Turpault est enseignante en maternelle à Briord et maman de 5 garçons.

« À l'école, je pratique la Communication non violente par la politique des petits pas, de façon informelle. Cela consiste à accueillir les émotions difficiles des petits : « Tu es triste. Ta maman est partie. Tu es inquiet ou en colère. »

Quand je montre que j'essaie de comprendre ce qui se passe, les choses se régulent facilement.

« Tu jouais et tu n'as pas fini. » « Toi, tu peux attendre qu'il ait fini de jouer. Ensuite, il pourra te prêter le vélo. »

Vis-à-vis des adultes, il faut commencer par entendre les personnes. D'où l'importance de l'écoute empathique vis-à-vis des parents aussi. Il est important de ne pas juger. Même si la pratique de la CNV rend de plus en plus conscient des dysfonctionnements de nos façons de réagir.

Au niveau de la vie de famille, la « CNV » est extraordinaire pour l'attention à chacun. Et c'est efficace : j'ai appris à exprimer mes besoins d'aide et d'être entendue dans ces demandes. Aujourd'hui la parole circule bien en famille.

Avec la CNV, je me suis sentie rejointe dans ma foi. Jusque-là, l'Évangile me rappelait que je devais aimer les autres. Mais concrètement, comment faire ? la qualité et l'exigence relationnelle que propose la CNV, c'est une proposition de vivre cet amour au quotidien. »

