Micmac

Se disputer, ou pas ?

... Telle est la question ! Pour toi, quand est-ce que ça vaut la peine de se disputer ?

Une dispute est inévitable QUAND...

Entoure les trois raisons les plus importantes pour toi.

Je suis en colère.

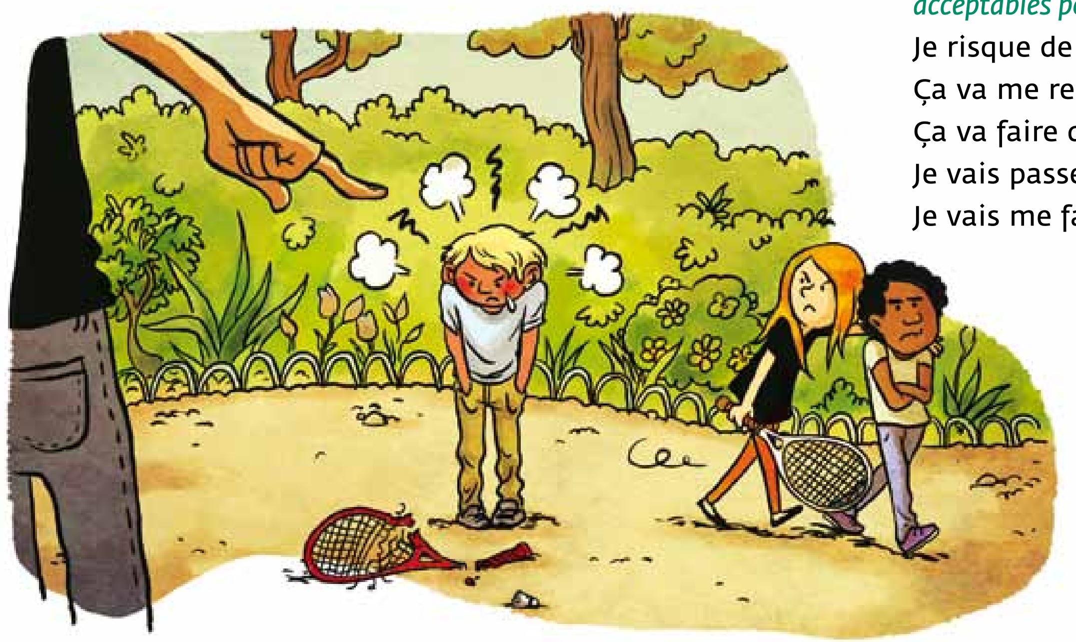
On m'a fait du mal.

On a fait du mal à une personne que j'aime.

On a pris un objet auquel je tiens.

Je ne suis pas d'accord.

Je me dispute MÊME SI...



Entoure trois conséquences acceptables pour toi.

Je risque de perdre mes amis.

Ça va me rendre triste.

Ça va faire du mal.

Je vais passer pour le méchant.

Je vais me faire gronder.

Quelle est la différence entre exprimer son désaccord et être en conflit ?

Conception **Catherine Steffens**
Illustrations **Gally**

www.phileasetautobule.com

Philéas & Autobule
Les enfants philosophes

Des mots sans maux !

Les disputes, ça fait souvent souffrir. La communication non-violente est une méthode qui permet de réagir autrement dans les situations difficiles. Comment ça marche ?

Faut-il apprendre à ne pas se disputer ?

- Décris la situation, sans juger.
- Exprime ton sentiment et écoute celui de l'autre.
- Exprime ton besoin et écoute celui de l'autre.
- Formule une demande claire et écoute celle de l'autre.

Mon amie Maya est super organisée. Quand j'ai proposé de faire un cadeau à madame Clémentine pour la naissance de son bébé, elle a tout pris en main. C'est chouette, mais là, c'était mon idée...

Maya : Alors toi, tu vas acheter la carte et moi le cadeau.

Moi : Oui mais j'aurais...

Maya : J'irai avec maman, elle a toujours de bonnes idées !

Moi : Ah, non ! J'en ai marre, c'est toujours pareil, t'es qu'une égoïste !

Maya : Quoi ??? Moi ??? T'es pas gênée ! C'est MOI qui fais tout !!!

Pour éviter ça, tu aurais pu dire...

- **QUAND** tu as décidé d'aller chercher le cadeau sans moi,
- **JE ME SUIS SENTI-E** en colère,
- **PARCE QUE J'AI BESOIN** que tu reconnaisses que c'était mon idée et de participer à l'achat du cadeau.
- **ALORS, SI TU ES D'ACCORD,** on va aller acheter le cadeau ensemble et si tu veux, on demandera conseil à ta maman.

À ton tour ! À partir de cette situation et en t'aidant de la méthode décrite ci-dessus, écris d'autres réponses.

Kazuki et moi, on est nés le même jour. Il est dans ma classe. Je suis sûr qu'il a fait exprès d'envoyer les invitations pour son anniversaire avant moi, comme ça, tout le monde ira au sien et pas au mien...

Moi : Tu fêtes ton annif le 27 mars ?

Kazuki : Ouais, pourquoi ?

Moi : Tu sais bien que moi aussi ! C'est vraiment dégueu. T'es qu'un sale type.

Kazuki : Moi ??? C'est toi le troll, espèce de naze !

- **QUAND TU** _
- **JE ME SUIS SENTI-E** _
- **PARCE QUE J'AI BESOIN** _
- **ALORS, SI TU ES D'ACCORD,** _

Cet article est inspiré des techniques de communication non-violente développées par Marshall Rosenberg.