

L'ÉCOUTE VERBALE: L'ÉTOILE DES SENTIMENTS

OBJECTIFS

- Travailler l'écoute pour s'exercer à la médiation
- Faire la différence entre un fait et un sentiment
- Travailler sur ce qu'est un sentiment, une interprétation, un jugement

MATÉRIEL

- Des histoires courtes (voir des exemples ci-dessous)
- Les participants sont assis en demi-cercle et un participant volontaire se met face au groupe.
- Son rôle est d'écouter une histoire racontée par un des membres du cercle (une histoire qui touche, gaie ou triste).
- Ensuite il reformule l'histoire. A chaque phrase, les autres essaient de classer les éléments exprimés : ce sont des faits ou des sentiments ?
- On peut également les transcrire au tableau pour garder une trace.
- En racontant, souvent on interprète et on imagine des faits ou des sentiments qui peuvent être source de conflits ...

DURÉE

Souvent cet exercice prend du temps ; mais il prépare à la médiation et est nécessaire pour bien décortiquer tous les mécanismes présents lors d'une écoute en médiation.

SITE A CONSULTER

- Histoire courtes sur <http://short-edition.com> et cliquer sur l'onglet JEUNESSE !

Qu'avez-vous pensé !

L'ascension n'était pas aussi difficile que prévue. Une fois au sommet, l'euphorie nous a tous gagnés.

Nous plaisantions déjà sur l'épreuve qui nous attendait alors qu'elle s'avérait périlleuse. Dangereuse. En fait, nous délirions : victimes d'hypoxie, banale en altitude.

Nous nous sommes approchés du bord. Sans baudrier, ni corde de rappel, le vide semblait encore plus vertigineux. Nous avons convenu que j'ouvrirais la voie en m'élançant le premier.

Le coeur au bord des lèvres, les pieds joints, les bras ouverts, j'ai sauté...

(attendre un peu avant de lire la fin.....)

Indemne, d'en bas, je leur ai alors crié :

— C'est trop bon ! La prochaine fois, on saute de 4 marches

Exercice : Retrouver tous les sentiments par lesquels passe Petit Pygmée

Petit Pygmée avait peur de son ombre. Elle n'était pourtant guère terrifiante, son ombre, mais les dangers permanents de la savane l'avaient rendu craintif. Un jour, la soif l'attira au bord de la rivière à l'heure dangereuse. Celle où les monstres prédateurs sortaient de leur apathie. Alors qu'il se penchait vers l'eau, une odeur féline le mit en alerte. La lionne le guettait. Petit Pygmée s'affola et bondit sans réfléchir. Il atterrit tout droit dans la gueule de l'hippopotame dont les puissants bâillements venaient une nouvelle fois de décrocher la mâchoire. Après un court roulé-boulé, il échoua brutalement sur une surface heureusement élastique. Petit Pygmée reprit ses esprits et examina ce qui n'était autre qu'un gigantesque estomac. Il tâta les parois gluantes, légèrement phosphorescentes.

— Cesse de gigoter, lui dit soudain le mastodonte, tu me donnes mal au cœur. Aide-moi plutôt à me raccrocher les dents au bon endroit.

Petit Pygmée n'était pas grand mais savait réfléchir. Il ne voulait surtout pas offenser une créature si impressionnante. Il escalada quelques longueurs d'œsophage, agrippa un muscle, prit appui sur les tendons, tira, s'échina jusqu'à entendre un drôle de craquement.

— Ah ! Rugit l'hippopotame, c'est en place ! Tu n'es pas un parasite comme les autres. Tu me fais du bien. Reste et je veillerai sur toi.

L'offre était tentante. L'atmosphère se révélait plutôt agréable : fraîcheur humide, lumière tamisée et de quoi se faire un nid douillet un peu plus bas, dans les circonvolutions des boyaux. La cohabitation s'installa. Pour nourrir son invité, l'hippopotame veillait à gober quelques fruits sans les gâter, avalait de l'eau fraîche au nez et à la crinière des lions. Après chaque sieste de l'indolent, Petit Pygmée escaladait l'appareil digestif et rajustait la mâchoire inlassablement déboîtée. Il était enfin serein, ne craignant plus les aléas de la vie sauvage.

Après quelques années de cette confortable symbiose, il finit pourtant par s'ennuyer. Son protecteur dormait le jour, ronflait la nuit. Les sujets de conversation étaient bien limités ! La vie s'engourdissait dans une accablante monotonie. Petit Pygmée se décida finalement à revoir le monde. Non sans appréhension, il expliqua à son ami :

— Il faut que tu me libères, mes jambes s'affaiblissent, je ramollis. Mon destin est de courir dans la plaine. Il faudra bien que je réussisse à éviter les monstres.

L'hippopotame faisait peu de sentiments. Il versa quelques larmes de crocodile puis approcha ses naseaux des herbes folles. Le frôlement provoqua un terrible éternuement, éjectant son hôte sur le sol poussiéreux. Pour la première fois, les deux se faisaient face. Petit Pygmée était ébloui par la lumière du jour. Il lui fallut de longues secondes avant de pouvoir distinguer l'animal. Il fut alors bien étonné par la lueur de pure panique qu'il vit dans ses yeux. Mû par une terreur inexplicable, l'énorme corps s'ébranla soudain, les lourdes pattes martelèrent la terre et l'hippopotame s'enfuit dans une charge désordonnée.

Privée de soleil, baignée de sucs digestifs, la peau de Petit Pygmée avait blanchi. Il était devenu pâle comme les rives crayeuses de la rivière. Son regard délavé trouvait écho dans les eaux bleues. Toujours minuscule, certes, mais d'apparence effroyable. Terriblement repoussant. Il n'eut plus jamais peur. L'instinct des prédateurs leur ordonnait de fuir celui qui ressemblait tant à l'impitoyable chasseur blanc.

Se défendre « sans les poings » et avec panache ! (Jules de Mérignac Céline Santran)

Le petit Jules ne supporte plus les moqueries acerbes de ses camarades. À douze ans, une furieuse acné XXL l'a saisi au sortir de l'enfance et ne lui a laissé aucun répit.

Mais aujourd'hui, Jules a décidé que trop, c'est trop. Au navrant « face de pet » que lui lance Cédric lorsqu'il franchit la grille de l'école, Jules se retourne et darde de ses pustules menaçantes le caïd de la cour de récréation :

— Pourquoi ?

La question désarçonne Cédric, qui s'attendait visiblement à ce que Jules continue à trainer comme d'habitude sa carcasse de boutonneux jusqu'au fond de la cour sans se retourner.

— Ben euh... t'as vu ta tête ? sourit Cédric. Le fier meneur reprend vite ses esprits, bombe le torse, avant de poursuivre, triomphant :

— Calculette !!

— Ah non ! C'est un peu court, Cédric la barrique !

Trop, c'est trop ! Et tant pis s'il se prend la raclée du siècle ! Jules jette son cartable au milieu de la cour, conscient que tous les regards sont maintenant rivés sur lui :

— On pourrait dire bien des choses en somme ! (bon d'accord, ça, Cyrano, le vrai, celui de Bergerac qui cause comme un dictionnaire, il l'a déjà dit, mais attendez un peu de voir ce que Jules-le-Cyrano-du-vingt-et-unième-siècle va vous déclamer !)

Quel est donc ce magma en fusion
sous la peau,
Capuchonné de blanc, le Kilimandjaro
?

Spéléologue

Moi, mon pote, si j'avais de telles
stalagmites,
Je creuserais entre elles un tunnel au
plus vite !

Karl Lagerfeld

Nul vêtement au monde, aussi
couvrant soit-il
Ne pourrait masquer ce poison
juvénile !

Raimu

Bonne mère si j'avais de telles
crevasses
Il faudrait sur le champ que je les
escagasse !

Précieux :

Doux Jésus si j'avais tous ces affreux
tétons,
Bouh ! J'aurais bien trop peur, rien
qu'en les effleurant
D'éclabousser la glace, ô mon Dieu
quel affront !
Salir ainsi mon reflet de prince
charmant !

Homme politique :

Je ne ferai, c'est sûr, aucune
concession,
Karcher ou bazooka, exit tous ces
boutons !

Ingénue

De quoi se nourrissent-ils, dorment-ils
la nuit ?
Leur parles-tu français, anglais ou
swahili ?

Physicien :

Subissent-ils la loi des vases
communicants ?
Lorsque l'un disparaît, l'autre gonfle
instamment ?

Igor et Grishka Bogdanov

Un tel spécimen ne peut que provenir
D'une autre galaxie, il faut craindre le
pire !

Dictateur :

J'ai pour éradiquer cette vermine
immonde,
Une arme nucléaire qui fera des
merveilles
Celui qui ne sait pas qui est le Roi du
monde,
N'est qu'un pauvre inconscient à nul
autre pareil

Écolo :

Est-ce là la preuve du réchauffement
cutané ?
Je vous l'avais bien dit, nous sommes
tous pollués !

Méga super écolo

À force de manger ces maudits OGM
On fabrique des monstres, de vraies
tranches d'aliens !

*Tu vois mon cher Cédric, c'était plutôt
facile*

*De se moquer en rimes, avec des mots
habiles,*

*Je pourrais maintenant aussi me
défouler*

*Sur ta propre personne, car avec ton air
niais,*

*Ton embonpoint certain, ton barbelé
dentaire,*

*J'aurais de quoi en rire pendant un
millénaire !*

INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

ADOSEN - Prévention Santé **MGEN**
3 Square Max Hymans - 75015 Paris
adosen@mgen.fr - www.adosen-sante.com