

Ici, le but est de faire prendre conscience des distorsions possible dans l'écoute, de sa propre manière d'écouter, d'être à l'écoute.

Il s'agit donc de sensibiliser chacun à l'écoute et à l'attention, de permettre à tous 1° d'écouter, 2° d'être écouté et 3° d'être entendu.

Ce thème est découpé en deux sous-chapitres : l'écoute verbale et l'écoute non verbale (deux outils importants utilisés en médiation.)

Ce travail d'écoute ne va pas sans le retour, la reformulation à faire du message entendu.

### **L'écoute verbale**

Introduire ce thème par la phrase de François GARAGNON et en débattre permet de se poser des questions quant à ce qui est véritablement compris et entendu.

« Entre ce que je pense,  
Ce que je veux dire,  
Ce que je crois dire,  
Ce que je dis,  
Ce que vous voulez entendre,  
Ce que vous entendez,  
Ce que vous croyez comprendre,  
Ce que vous voulez comprendre,  
Et ce que vous comprenez,  
  
Il y a au moins 9 possibilités  
De ne pas s'entendre. »

## La Sculpture Vivante

♥**But** : Reproduire une posture.

♥**Matériel** : Des foulards.

♥**Déroulement** : Former un cercle, les yeux bandés. Un volontaire, qui n'a pas les yeux bandés, se place au milieu du cercle. Il prend une posture de son choix, se transforme en statue.

Un participant intervient alors et décrit progressivement cette posture. Suivant ses indications, les autres tentent de la réaliser. Une fois le tableau figé, l'animateur enlève les bandeaux. On peut alors contempler l'exactitude (et plus souvent la différence) des reproductions par rapport à l'original.

Si le groupe n'est pas trop important, faire en sorte que chacun puisse être statue et celui qui décrit.

♥**Intérêt du jeu** : Chacun peut prendre conscience de sa façon d'interpréter des discours, des explications. Il est important aussi de prendre conscience que l'inexactitude de la reproduction peut venir soit d'une description erronée, imprécise du 'conteur', soit d'une mauvaise interprétation.

♥**Durée** : 2-3 minutes par statue ; 10-15 minutes de discussion

## Les figures géométriques (voir schéma ci-après)

♥**But** : Prise de conscience des difficultés d'écoute et d'attention ainsi que des différents types de questions qu'il est possible de poser pour avancer.

♥**Matériel** : Papiers et crayons ainsi que les modèles

♥**Déroulement** : Par groupe de deux (A et B). Chaque personne se trouve dos à dos. A détient un modèle de formes géométriques qu'il doit faire dessiner à B. Ce dernier n'a, dans un premier temps (pour les trois premières figures), pas le droit de poser des questions ou de demander des précisions. Seul A parle et B, bien sûr, n'a pas la possibilité de voir ce que fait ou détient son acolyte.

Pour les deux dernières figures, on inverse les rôles. A dessine et B décrit. Pendant cette phase de jeu, le dessinateur (A) a le droit de demander des précisions à celui qui décrit, mais on continue à ne pas voir ce qui se fait et ce qui se tient.

A la fin de l'exercice, comparer les résultats et discuter en groupe.

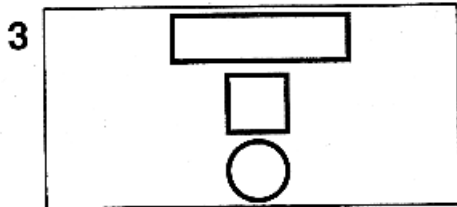
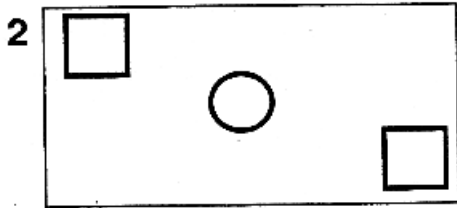
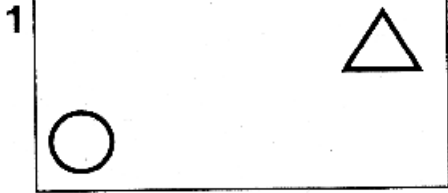
♥**Intérêt du jeu** : En testant ce jeu, les participants vont devoir modifier leur stratégie de dessin ou de description et la penser du point de vue du dessinateur afin qu'il y ait un maximum de réussite. De même le dessinateur devra s'ingénier à trouver les questions efficaces et pointues pour parvenir au but escompté.

**Confiance et connivence sont nécessaires à une communication efficiente.**

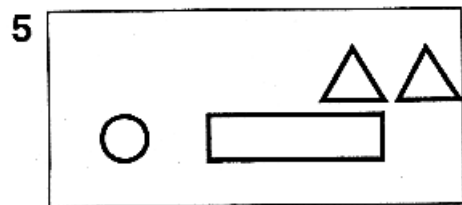
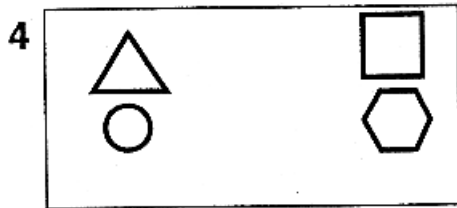
♥**Durée** : Dix à quinze minutes.

# Schéma « figures géométriques »

Décrivez verbalement (à votre voisin)



PLIEZ



## La Vieille Paysanne ...ou jeu du téléphone

♥**But** : Prise de conscience des déformations, des distorsions qu'un événement peut prendre.

♥**Matériel** : Un enregistreur et une histoire courte et plus ou moins compliquée. On peut utiliser aussi certains faits divers racontés dans les journaux par exemple.

♥**Déroulement** : Travail en groupe (soit en deux groupes soit le groupe en entier). Il faut, pour cet exercice, deux animateurs dans deux salles distinctes. L'ensemble du groupe, sauf une personne sort de la salle en compagnie d'un animateur.

L'autre animateur lit un texte assez court à cette personne, qui ne peut pas poser de questions. On fait entrer un nouveau participant dans la salle et la première personne restitue ce qu'elle a retenu de l'histoire contée. Durant cette transmission, on enregistre chacune des histoires retransmises.

Reconduction de l'opération avec un troisième, et ainsi de suite jusqu'au dernier participant. Au fur et à mesure, les personnes qui ont transmis le message s'assoient dans la salle et assistent en auditeurs silencieux au déroulement total de la procédure de transmission.

Le dernier participant retransmet à tout le groupe ce qu'il a retenu de l'histoire. La transmission

de l'histoire peut aussi se faire en privé, sans la présence des auditeurs.

Une fois l'exercice terminé, il est possible soit de proposer une autre histoire ou qu'un participant propose d'en raconter une et recommencer le processus.

♥**Intérêt du jeu** : Le fait d'enregistrer les différentes "retranscriptions" de l'information permet de garder une preuve tangible et d'y travailler. Découvrir d'où viennent les erreurs, pourquoi telle ou telle personne a omis telle ou telle chose. Ce support amène à la discussion, à la remise en question de l'écoute et de l'attention.

♥**Durée** : Varie en fonction du nombre de participants.

### **Texte :**

*"Une vieille paysanne âgée de 54 ans, la Veuve Cliquot, qui habitait une petite maison sur la route déserte des Grands Prés avait conduit son troupeau aux champs. Pendant quelle coupait de l'herbe, une vipère, cachée derrière des fagots, s'élança sur elle et la mordit à plusieurs reprises au poignet. La pauvre femme en est morte."*

**Kévin** (s'assurer d'un prénom inexistant dans le groupe et auquel cas refaire le tableau ci-dessous)

♥**But** : Prise de consciences des inductions que chacun fait face à des données exactes.

♥**Matériel** : Une histoire et une feuille contenant les questions par participant ; crayons.

♥**Déroulement** : Lire aux élèves le texte puis leur demander de répondre aux différentes questions. Certaines réponses sont exactes, d'autres fausses. Le troisième type de réponse fait référence à des questions auxquelles on ne peut pas répondre si l'on se fie uniquement au texte, faute d'éléments suffisants. A eux de faire leur choix.  
Discuter ensuite en groupe des réponses trouvées.

♥**Intérêt du jeu** : Chacun peut alors prendre conscience de l'ambiguïté des discours et des conclusions que l'on en tire. Une mise en commun permet aussi de comprendre quels sont les mécanismes que nous utilisons pour trier les informations.

♥**Durée** : Dix à 20 minutes

**Histoire de Kévin :**

*La pendule marque huit heures cinquante-cinq. Kévin arrive fatigué à l'école, cinq minutes avant le début des cours : il a dû attendre son bus. Il rentre en classe et s'assied à côté de Sylvain. Il en profite pour lui raconter sa dispute avec ses parents, la veille au soir. Ses parents l'ont menacé de le priver de foot s'il n'améliorait pas sa moyenne. Sylvain le rassure : d'après lui, les parents menacent souvent mais punissent rarement.*

<b>Les questions traitant du texte de Kévin :</b>	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>	
L'école commence à neuf heures			
La veille Kévin s'est disputé avec ses parents			
Kévin arrive en retard en cours			
Il y avait grève de bus			
La scène se passe au mois de mars			
Kévin a regardé la télévision la veille au soir			
Kévin fait du foot			
Sylvain est le meilleur ami de Kévin			
Kévin risque de redoubler			
Les parents de Sylvain sont moins sévères que ceux de Kévin*			
*Possibilités d'imaginer d'autres questions "ambiguës"			

## L'étoile de l'écoute

♥**But** : Travailler l'écoute en médiation façon « laboratoire »

♥**Matériel** : des histoires courtes

♥**Déroulement** : Mettre le même nombre de chaise que de participant en demi-cercle et une chaise face au demi-cercle.

Un participant volontaire se met face au groupe et a comme travail d'écouter une histoire racontée par un de ses collègues (une histoire qui touche, gaie ou triste). Ensuite il reformule dans un premier temps les faits, demande l'accord de la personne qui a raconté son histoire et dans un second temps reformule les sentiments (demande d'accord).

♥**Intérêt du jeu** : Cet exercice permet à chacun de décortiquer une histoire, de travailler autour de ce qui est un sentiment, ce qui est de l'interprétation, de la curiosité, du jugement. Cela permet un travail d'écoute pure.

♥**Durée** : Comptez 10 minutes par histoire. 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.

## Exemples d'histoires (voir <http://short-edition.com>)

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'ouvrais 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 !

---

### Chat noir (poésie)

Nous habitons un cabanon.

Un gros chat noir passait parfois

Dans la maison, frottait ma foi

Son poil touffu sur nos chaussons.

Mon lit lui plaisait pour un bond,

Ça lui faisait un grand plaisir.

Nous partagions tous nos loisirs,

Nous rapprochions nos distractions.

Un lundi soir sur un coussin,

On vit un animal blotti

Sur son poitrail, mais sans un cri.

Minou nous montrait son butin

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 fût 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.

---

### **LA RENCONTRE : Claire Joanne**

Je rentrais du collège en passant par le parc, comme tous les jours, et soudain, il était là, devant moi. C'était la première fois que je le voyais. Il était si beau que je me suis arrêtée à quelques mètres, bouche bée... Mon cœur battait à cent à l'heure !

Assis tranquillement sur un banc, il regardait les promeneurs l'air indifférent. J'aurais voulu aller lui parler mais avant que je ne m'approche de lui, il s'est levé et il est parti. Je n'ai pas osé le suivre... Alors je suis rentrée chez moi.

Toute la soirée, son image m'a poursuivie... Ses beaux yeux verts, son allure nonchalante. Je

n'arrivais pas à me concentrer sur autre chose et il m'a fallu du temps pour finir mes devoirs...

Le lendemain, j'espérais tellement le revoir que j'avais comme une boule dans le ventre ! J'ai marché lentement, très lentement dans le parc jusqu'au banc où je l'avais aperçu la veille. Il était là ! Mon cœur a fait un bond dans ma poitrine en le voyant ! Je le trouvais encore plus beau que la veille !

Allongé, les yeux fermés, il semblait dormir.

Je me suis approchée de lui sans faire de bruit, m'arrêtant devant le banc. Doucement, j'ai avancé ma main, voulant le toucher, le réveiller, lui parler...

Mais il a soudain ouvert grand les yeux et m'a fixée, comme si il avait deviné ma présence ! J'ai sursauté et me suis reculée, honteuse qu'il m'ait surprise.

Il s'est levé, m'a lancé un dernier regard puis s'est éloigné.

Pendant trois jours, j'ai fait semblant de rien en passant devant lui au parc. J'avais tellement honte de moi que je me dépêchais de rentrer à la maison, sans m'arrêter pour le regarder. A chaque fois, j'avais l'impression qu'il m'observait mais je n'osais pas me retourner pour vérifier...

Durant le week-end, je n'ai pensé qu'à lui...

Il était si beau, j'avais vraiment envie de l'aborder, mais comment faire ? Et puis, j'ai eu une idée. Le lundi, en rentrant du collège, prenant mon courage à deux mains, je me suis assise sur son banc, à côté de lui.

J'avais mon goûter avec moi et j'ai commencé à le manger, comme si de rien n'était.

J'ai vu qu'il me regardait fixement alors, les mains un peu tremblantes, j'ai partagé mon goûter et je lui ai offert la moitié... Il s'est levé et est parti sans même y toucher...

Je n'allais pas me décourager pour si peu ! Peut-être n'aimait-il pas ce que j'avais préparé ? Le lendemain, je me suis assise sur le banc et lui ai tendu la moitié de mon goûter, une part de gâteau au yaourt fait maison...

Cette fois, il s'est jeté dessus comme s'il n'avait pas mangé depuis des jours ! J'étais si contente !

Puis, sans un mot, je me suis levée et je suis partie, avant qu'il ait fini de manger. Je ne voulais pas l'effaroucher.

Les jours suivants, nous avons recommencé le même manège. Je m'asseyais sur le banc, sortais mon goûter et lui en donnais la moitié. Pendant qu'il mangeait, je partais. J'avais l'impression que désormais, il m'attendait...

Au bout d'une semaine de ce petit jeu, je me suis dit qu'il fallait que je passe à l'étape suivante. En rentrant du collège, je me suis approchée du banc, bien décidée à lui parler...

Il n'était pas là !

J'ai scruté les alentours, me disant qu'il était peut-être sur un autre banc, mais rien. Il n'était pas là.

J'étais déçue. Moi qui avais rassemblé tout mon courage pour l'aborder, voilà qu'il me posait un lapin !

Enfin, ce n'est pas comme si on avait un vrai rendez-vous, mais c'était la première fois depuis des jours qu'il ne venait pas...

Et si il lui était arrivé quelque chose de grave ? Et si en fait ma compagnie ne lui plaisait pas ? Et si il ne revenait plus jamais ?

Je me suis assise sur le banc et, triste de ne pas le voir, j'ai fermé les yeux pour ne pas pleurer.

Soudain, j'ai senti une présence à côté de moi...

C'était lui, il était là ! J'étais si heureuse !

J'ai sorti mon goûter et lui ai donné.

Au lieu de se jeter dessus, comme d'habitude, il m'a regardée longuement puis est monté sur mes genoux et s'est frotté à moi... Quelle surprise ! Moi qui le trouvais si sauvage !

Je l'ai caressé et câliné puis nous sommes rentrés ensemble à la maison...

A ma plus grande joie, mes parents ont accepté qu'il reste avec nous.

C'était la première fois que j'adoptais un chat.

Aujourd'hui, en dépit de mes craintes, maman m'a de nouveau envoyé acheter le pain. J'ai essayé de lui dire ce que je pensais mais elle ne m'a pas écouté. Si elle m'en avait laissé le temps, je lui aurais dit que la boulangère me faisait très très peur. Maman avait déjà dû s'en rendre compte la dernière fois, quand nous y étions allés ensemble.



— Ne sois pas bête, la boulangère ne va pas te manger ! Tu lui demandes simplement un pain de campagne et deux baguettes.

— Maman ! Pitié !

J'utilisais mes astuces habituelles : une voix larmoyante à souhait, des yeux déjà humides de larmes, des battements de cils frénétiques et des tremblements nerveux du menton et de la lèvre inférieure. Je crois que maman ne se laisse plus avoir car elle m'a jeté dehors avec un billet en me disant qu'il n'y aurait pas de goûter sans pain.

Le trajet jusqu'à la boulangerie est très simple, il suffit de remonter notre avenue jusqu'à la place où se trouve l'église, la boulangerie est juste à côté. Je marche vite. J'ai songé à trainer le pied mais je crois que ça ne ferait qu'augmenter ma peur. Mieux vaut me dépêcher et achever cette corvée. Y survivre également. Si je le peux.

La vitrine est plutôt engageante au premier abord. Elle est encadrée par des panneaux de bois dont la peinture vert pomme souligne les sculptures et les ornements. Les étagères sont garnies de paniers de friandises colorées qui varient en fonction des saisons et des occasions : ballotins à Noël, œufs de Pâques... Sur le moment, toutes ces jolies choses m'arrachent un sourire mais j'aperçois derrière elle une ombre qui va et vient dans la boutique. Elle est là.

J'entre en m'efforçant de rester naturel. Elle me regarde en souriant. De mon côté, je ne suis guère sensible à cette apparente gentillesse. J'en suis à me dire, comme à chaque fois, qu'elle est assez imposante pour me dévorer tout entier. Je regarde les bocaux remplis de bonbons aux couleurs joyeuses et je parviens non sans mal à sourire.

— Bonjour, mon bonhomme ! Alors, on fait les courses tout seul, comme un grand ?

— Bonjour, madame ! Oui, je viens de la part de ma maman !

Je suis heureux et fier, je suis parvenu à articuler et à me montrer poli cette fois.

— Alors, qu'est-ce qu'il lui faut de beau, à ta maman ?

— Elle veut...

Je m'interromps soudain, paniqué. J'ai oublié ce que voulait maman. J'étais tellement occupé à la supplier et à songer à ce que je ferai si les choses tourneraient mal que j'en ai oublié pourquoi j'étais venu. Me voilà en train de bégayer, de balbutier et je sens des larmes me monter aux yeux.

— Tu ne te rappelles plus ? me demande-t-elle gentiment.

— Je... Je suis désolé.

Je vais la fâcher, c'est certain. Personne ne devrait oublier ce genre de choses. La boulangère va croire que je n'aime pas son pain. Elle va penser que je ne le trouve pas suffisamment bon puisque je n'en garde aucun souvenir. Une grosse larme roule sur ma joue.

— Allons, ne pleure pas. Je connais bien ta maman, le dimanche elle me prend toujours un gâteau et, deux fois par semaine, elle achète un pain et deux baguettes. C'est bien cela ?

— Ou... oui.

— Je vais te donner ça et tu reviendras me voir s'il manque quelque chose, d'accord ?

— D'accord ! Merci beaucoup !

Elle me tend un sachet de papier contenant trois pains craquants sous les doigts et encore chauds. Je la remercie de nouveau et je m'éloigne. Finalement, tout s'est bien passé, je suis idiot de craindre toujours le pire. Aller imaginer que la boulangère voulait me dévorer... Elle n'est pas si méchante ! Il n'y a que les bébés qui auraient peur de la boulangère.

Soudain, une main s'abat sur mon épaule. Je sursaute et lâche un cri de frayeur. La boulangère m'oblige à me retourner. Elle est immense. Sa poigne est d'une force est stupéfiante. Son sourire est effrayant. J'avais finalement raison, elle ne va faire de moi qu'une bouchée !

— Tu as oublié ta monnaie, mon petit distrait ! Tiens, voilà également un bonbon pour ta peine.

---

### **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 !)

---

### Haroun Tazief

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 tronches 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 !*

## Faits et sentiments

♥**But** : Apprendre à différencier, dans un discours ce qui découle des faits et ce qui est de l'ordre des sentiments.

♥**Matériel** : Rien.

♥**Déroulement** : Les participants se retrouvent par groupe de trois, chaque groupe dans un endroit "isolé" (dans la mesure du possible). L'un des participants expose un conflit qu'il vit actuellement (de n'importe quel ordre), les deux autres doivent retransmettre ce qu'ils ont entendu, l'un en exposant uniquement les faits et l'autre en ne faisant ressortir que les sentiments.

Chaque participant passe par les différents "rôles".

♥**Intérêt du jeu** : Cet exercice permet l'apprentissage d'une écoute spécifique, différenciée. Savoir séparer faits et sentiments permettra, en médiation, à décentrer les discours, à les éloigner des faits, du conflit en tant que tel pour se diriger vers l'humain.

♥**Durée** : Dix minutes par situation de conflit.

## "Je ressens / j'ai ressenti"

♥**But** : Apprendre à exprimer le senti, les sentiments.

♥**Matériel** : Dix à vingt objets différents sans grande connotation (par exemple des cailloux, des coquillages, des feuilles...).

♥**Déroulement** : Parmi les participants, en choisir (par exemple) 5 (A) qui s'expriment, 5 (B) qui écoutent et 3 (C) qui observent. Disposer chaque groupe d'un même côté d'une table. Chaque personne du groupe A choisit un des objets qui sont exposés sur la table. Puis, à tour de rôle, ils expriment leur ressenti, sans langue de bois. Ce qui signifie qu'ils ne doivent pas simplement décrire l'objet choisi en long et en large, mais bien exprimer ce qu'ils ressentent par rapport à cet objet. Ils utiliseront pour cela l'expression "Je sens".

B écoutent, sans prendre de note, et retransmettent - une fois que tous les A ont parlé - ce qu'ils ont senti par rapport aux différents discours (tous les B s'expriment sur le premier A, puis sur le deuxième A et ainsi de suite). Ils utilisent l'expression "J'ai senti".

Les observateurs notent les points essentiels et interviennent après la prise de parole des B sur un A. Les A ont la possibilité de dire ce qu'ils ressentent par rapport aux retransmissions des B.

♥**Intérêt du jeu** : Cet exercice permet l'apprentissage d'une écoute spécifique, différenciée. Il permet aussi de noter ce que ressent chaque personne au-delà des mots et ce que j'ai ressenti par rapport à l'autre. Le travail se fait au niveau des sentiments et non plus des faits.

♥**Durée** : Compter 3/4 d'heure, une heure (voire plus) pour cet exercice. Il faut prendre le temps d'entendre et d'exprimer le ressenti.

## Ecouter c'est l'Aventure... avec Titeuf

♥**But** : Réfléchir à la signification de l'écoute.

♥**Matériel** : l'ouvrage de Rosette POLETTI et ZEP agrandi sur feuille A4 et plastifié ; édition la Main Tendue, 1996.

♥**Déroulement** : En grand groupe, l'animateur présente différentes pages de l'ouvrage (qu'il aura choisies en fonction de ce qu'il souhaite transmettre) et les commente en les montrant aux participants.

♥**Intérêt du jeu** : Cet exercice permet de prendre le temps et de réfléchir à ce que peut signifier « écouter ».

♥**Durée** : Compter 20 à 30 minutes en fonction du nombre de pages choisies, des questions et interventions du groupe

## L'autoroute de l'écoute

♥**But** : Travailler l'écoute en médiation façon « laboratoire »

♥**Matériel** : des chaises.

♥**Déroulement** : Mettre le même nombre de chaise que de participant sur deux lignes, face à face. **A B C D E A' B' C' D' E'**

L'animateur définit la ligne qui devra raconter une « histoire » et celle qui devra écouter. Il donnera un thème (cf. thèmes possibles plus bas ). A (et B et C... toute les personnes sur la même ligne) devra parler à partir de ce thème pendant 2 minutes pendant que A'(B' et C'...les personnes qu'elles ont en face d'elles) écouteront et au top donné par l'animateur reformuleront les faits et sentiments qu'elle a entendu en 30 secondes.

Ensuite les personnes sur la ligne des A, B , C... se décalent d'une place. L'animateur propose un autre thème. A sera entendu par B', B par C' ... E par A'.

Une fois que tous les participants de la ligne des A ont rencontré toutes les personnes de la ligne A', les rôles sont inversés et c'est aux personnes de la ligne A' de raconter et à celles de A de reformuler. L'animateur est garant du temps.

Si le nombre n'est pas pairs, prévoir un observateur.

♥**Intérêt du jeu** : Cet exercice permet à chacun d'expérimenter la reformulation rapide avec des interférences d'une histoire ou d'une émotion. Cela permet également de mettre le doigt sur ce dont on a besoin pour être véritablement dans l'écoute et des stratégies mises en place pour pouvoir écouter malgré les conditions difficiles.

♥**Durée** : En fonction du nombre de participants.

**Nota : il est important de choisir les thèmes en fonction du groupe et de son implication dans la formation. Cet exercice est à rendre léger si l'animateur sent le groupe peut enclin à partager ou à aller plus loin dans l'exposition des sentiments.**

Un rêve que vous avez et comment vous allez le réaliser

Une peur que vous avez eue et comment vous êtes parvenu à la dépasser

Une joie que vous avez eue et comment vous avez pu l'exprimer

Une honte que vous avez eue et comment vous êtes parvenu à la dépasser

La fois où vous ne vous êtes pas senti reconnu et comment vous avez pu le dire

Une grande tristesse que vous avez eue et comment vous avez pu la dépasser

Une colère que vous avez eue et comment vous avez pu l'exprimer

Un moment de votre vie qui vous a fait le plus rire et pourquoi

Une fois où vous vous êtes senti nié et comment vous avez pu l'exprimer

...

## L'écoute non verbale

L'objectif d'apprentissage de ce thème est de prendre conscience de son corps et de ce qu'il transmet, être attentif à ce que l'autre dit sans mots juste avec ses attitudes et sa gestuelle.

Une joie que vous avez eue et comment vous avez pu l'exprimer.

### Le miroir

♥**But** : Connaissance de soi et de l'autre. Prise de contact non verbale.

♥**Matériel** : Rien. De l'espace.

♥**Déroulement** : Se mettre par deux, l'un en face de l'autre. Ce jeu se fait en trois phases : tout d'abord, A est miroir (reproduit les gestes de B), puis B devient miroir, et pour finir, A et B "travaillent" en harmonie.

♥**Intérêt du jeu** : Ce jeu permet l'attention, la concentration et aussi une certaine connivence entre les participants. Il permet également un travail autour de l'empathie.

♥**Durée** : Comptez trois à quatre minutes par étape.

### La distance

♥**But** : Prise de connaissance des lieux, de soi et de l'autre.

♥**Matériel** : Rien ; de l'espace

♥**Déroulement** : Par deux, chaque participant se place l'un en face de l'autre, à une distance respectable. Nommons les A et B. Dans un premier temps, A se rapproche de B en le fixant dans les yeux. Il s'arrête lorsqu'il sent qu'il ne peut plus aller plus loin. Il s'arrête quelques secondes et reprend sa place. Ensuite c'est à B de faire le même exercice. Dans un troisième temps, A et B se rapprochent en même temps et stoppent lorsqu'ils le sentent.

♥**Intérêt du jeu** : Ce jeu permet de prendre conscience de ses limites, des barrières que chacun se pose face à une personne inconnue ou non. Il permet également l'apprentissage du stop.

♥**Durée** : Comptez une à deux minutes par trajet.

## Le Tuteur

♥**But** : Avoir une écoute de l'autre et un projet sur l'autre.

♥**Matériel** : Des stylos (un pour deux participants).

♥**Déroulement** : Par deux, les participants (A et B) se promènent dans la salle. Ils ont un lien fin et instable : un stylo tenu par leur index. Ils ne doivent pas le faire tomber. Chacun a un projet pour l'autre (le faire s'asseoir, le faire aller à tel ou tel endroit, etc.) et doit le lui faire réaliser. Tout se passe en silence et à l'aide de pression de l'index sur le stylo. Discuter ensuite des difficultés ou facilités de suivre ou de faire suivre un projet.

♥**Intérêt du jeu** : On travaille ici sur l'écoute de l'autre et de soi au travers du physique, du toucher.

♥**Durée** : Cinq à dix minutes.

## Manichéisme

♥**But** : Expérimenter l'expression de ses sentiments, des sensations. Être à l'écoute de ce l'on ressent face à des concepts et à ce que l'on met derrière ces mots.

♥**Matériel** : De l'espace.

♥**Déroulement** : Chaque participant se promène dans la salle. L'animateur demande à chacun de "créer", "d'imager" l'un des deux termes qu'il donne : chaud-froid ; léger-lourd ; opprimé-oppresseur ; gagnant-perdant. Tout se fait en silence.

♥**Intérêt du jeu** : Ce jeu permet de prendre conscience de nos facultés à retraduire une sensation, un sentiment, et de la manière dont on se situe face à ces antagonismes.

♥**Durée** : Deux à trois minutes par sentiment, par sensation.

## Mimiques

♥**But** : Décryptage de la communication non verbale.

♥**Matériel** : Rien.

♥**Déroulement** : Les animateurs présentent aux participants une scène particulière d'écoute : quelqu'un venant demander de l'aide à son ami, un conseil à un professeur, etc. Pendant leur jeu, ils essaient d'exprimer différentes "figures" d'attention, des attitudes diverses; passant du regard au ciel, au bâillement à l'attention soutenue, etc. Les participants doivent décrypter les moments de moindre écoute ou non. Analyse en groupe et essai dans des situations diverses.

♥**Intérêt du jeu** : Chacun peut affiner son écoute et son attention et prendre conscience de ses propres stratégies de communication. Tout se fait sur le mode de la discussion, de la communication.

♥**Durée** : Saynètes : cinq minutes ; évaluation : quinze

## Smileys

♥**But** : Mettre un nom sur des émotions.

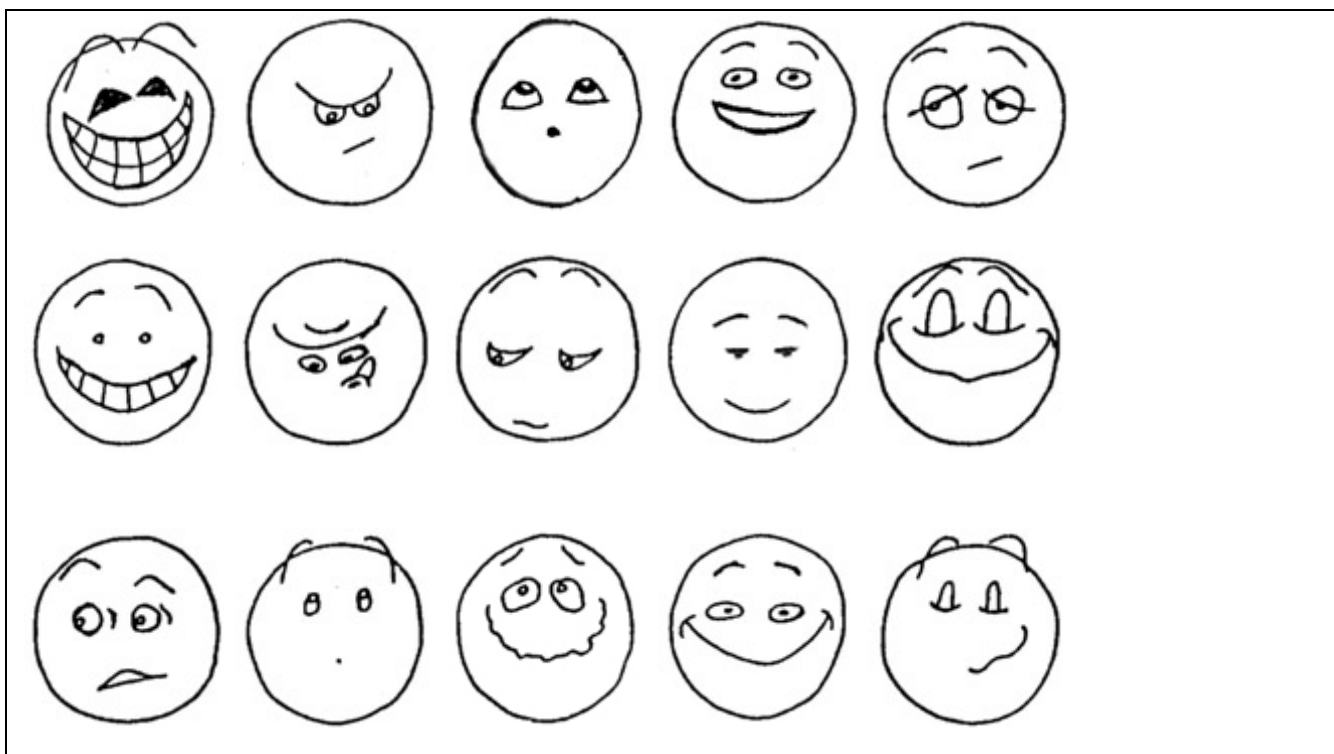
♥**Matériel** : Une feuille comprenant diverse figures exprimant différentes émotions, différents sentiments (cf. les dessins tirés du site : <http://www.allgemeinbildung.ch>) ; un dictionnaire ; papier et crayons.

♥**Déroulement** : Distribuer à chacun un exemplaire des figures et leur demander d'écrire dans un premier temps l'émotion que chacune représente. Selon les groupes, distribuer les étiquettes préalablement découpées. Ils peuvent s'aider également du dictionnaire. Une fois l'exercice terminé faire une mise en commun des nouveaux termes de vocabulaire découverts. Cet exercice peut se faire entièrement en groupe et par oral.

♥**Intérêt du jeu** : Cet exercice permet de mettre un nom sur une émotion, de la statufier, de la reconnaître, de s'y familiariser. La mise en commun en groupe amène aussi à des prises de conscience de comment l'autre définit une émotion (cf. points de vue différents). Le vocabulaire autour des émotions peut se densifier.

♥**Durée** : A partir de 30 min

## SENTIMENTS POSITIFS

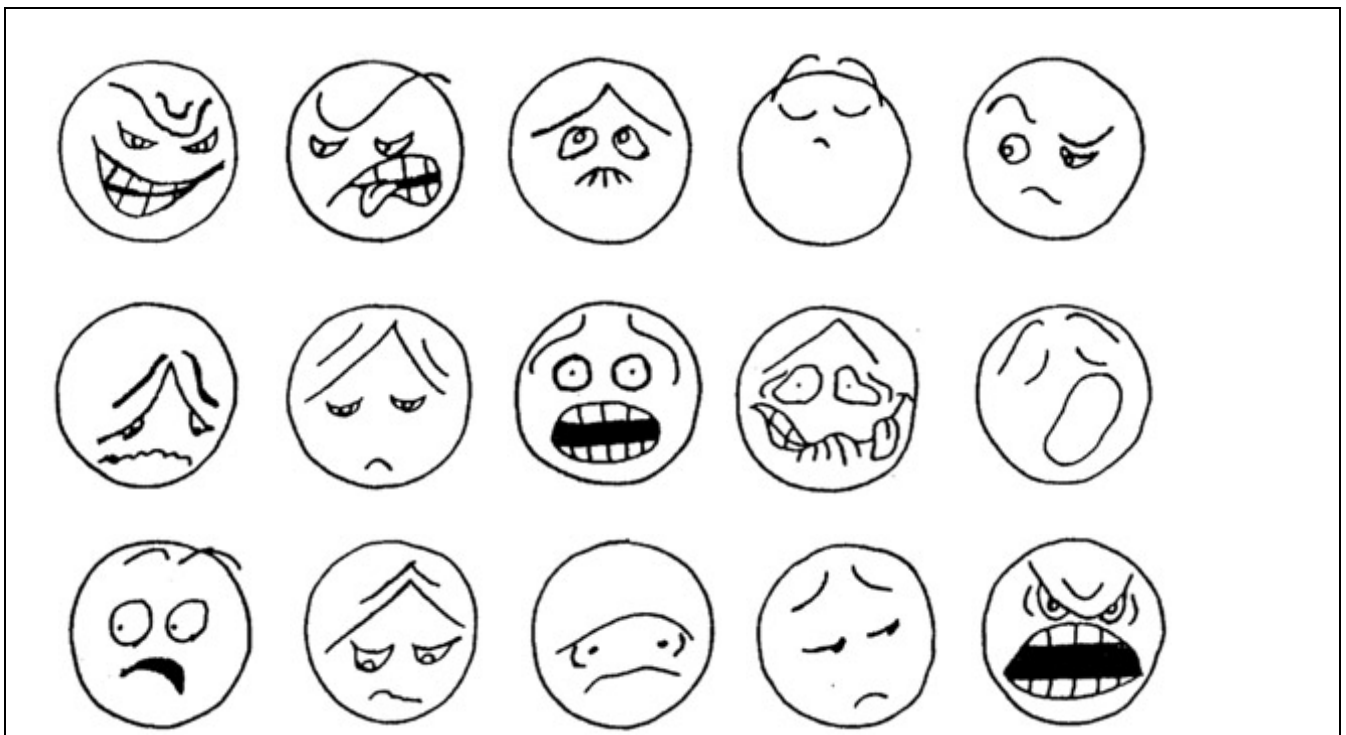




## CORRECTION

enthousiaste	décidé(e)	soulagé(e)	joyeux,-se	indifférent(e)
heureux,-se	concentré(e)	curieux,-se	calme	sûr(e) de soi
incroyant(e)	innocent(e)	amoureux,-se	content(e)	confiant(e)

## SENTIMENTS NEGATIFS



## CORRECTION

agressif,-ve	dégoûté(e)	peureux,-se	arrogant(e)	jaloux,-se
misérable	déçu(e)	effrayée(e)	frustré(e)	ennuyé(e)
choqué(e)	coupable	triste	blessé(e)	furieux,-se

**INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES**