

PAUSE TON ÉCRAN

Outils pour soutenir les intervenants dans leurs actions en prévention et en sensibilisation

PAUSE

ACTIVITÉ : ÉCRANS ET GESTION DE CONFLITS

Les conflits sont engendrés quand il y a une différence de sentiments ou d'opinions entre deux ou plusieurs personnes. Ceux-ci ont toujours existés. Ils font partie intégrante des relations humaines même dans les relations dites saines. Tout simplement parce que l'humain est un être social. De plus, chacun est différent dans ses valeurs, ses croyances et dans ses façons d'entrer en relation avec les autres. Et aussi parce que chaque personne a son histoire de vie et sa personnalité.

À l'adolescence, les conflits avec l'entourage peuvent être assez fréquents. Que ce soit à l'école ou à la maison des jeunes, avec les amis ou la famille. C'est pour cette raison qu'il est important d'offrir une activité sur la gestion de conflits afin de leur permettre de prendre conscience des conflits présents dans leur vie, de leur montrer que la façon dont ils les gèrent les aggrave peut-être et aussi de leur offrir des stratégies alternatives. En effet, l'utilisation de stratégies d'adaptation (coping) va leur permettre de comprendre qu'il est possible d'agir avant que le conflit naisse et va aussi leur donner des outils concrets pour y faire face.

Dans le cadre de cette activité, un lien sera fait avec l'utilisation des écrans, source de conflits récurrents.

OBJECTIF PRINCIPAL

L'objectif principal de cette activité est d'aider les adolescents à développer leurs compétences afin qu'ils soient en mesure de mieux gérer les conflits qui surviennent dans leurs relations interpersonnelles.

- Savoir reconnaître un conflit.
- Comprendre la nature du conflit.
- Prendre conscience des stratégies négatives utilisées pour gérer les conflits.
- Apprendre des stratégies positives afin de gérer efficacement les conflits.
- Être en mesure d'utiliser ces stratégies dans les différentes sphères de leur vie.

CONTEXTE D'ANIMATION

- Nombre de participants : entre 6 et 12
- Groupe d'âge : 12-17 ans

HORAIRE EN BREF

DURÉE	ÉTAPE
5 minutes	1) Ouverture (activité brise-glace)
5 minutes	2) Clarification du thème
15 minutes	3) Regard sur soi
30 minutes	4) Jeux de rôle
5 minutes	5) Fermeture

NORMES FORMELLES EXPLICITES

- Être ponctuel.
- Ne pas manquer de respect dans les propos utilisés. Que ce soit face aux autres participants ou face à l'animateur.

MATÉRIEL REQUIS POUR L'ACTIVITÉ

- Feuilles de papier blanc 8 ½ x 11 (6 à 12)
- Crayons (6 à 12)
- Flip chart ou tableau (1) et les crayons appropriés
- Planches à pince (6 à 12)
- Ruban adhésif (masking tape)
- Paire de ciseaux
- Photocopies de l'annexe 2 (6 à 12)

PRÉPARATION DE LA SALLE

Deux espaces sont à prévoir dans la salle :

- L'espace pour la discussion : Placer les chaises des participants en fer à cheval. La chaise de l'animateur est face aux participants et le tableau est derrière ou à côté de l'animateur.
- L'espace pour l'évaluation : À l'aide de ruban adhésif, coller au sol des lignes numérotées de 1 à 10. À deux reprises, les participants devront aller se positionner à l'endroit où ils se situent sur cette échelle de 1 à 10.

1) OUVERTURE (ACTIVITÉ BRISE-GLACE)

Si les participants se connaissent bien, l'animateur peut décider de retirer cette activité brise-glace. Une autre activité brise-glace peut être proposée en fonction de l'âge de la majorité d'entre eux.

- Les participants prennent place dans la salle.
- Une feuille blanche, un crayon et une planche à pince sont remis à chacun des participants.
- Dans un premier temps, ils sont amenés à fermer les yeux et à penser à une personne avec qui ils ont eu un conflit dernièrement.
- Par la suite, ils ouvrent les yeux et écrivent le nom de cette personne sur la feuille qui leur a été remise.
- Les participants sont invités à fermer les yeux une deuxième fois. Cette fois-ci, ils doivent trouver deux ou trois qualités à cette personne.
- Ils ouvrent les yeux à nouveau et écrivent les qualités trouvées sur leur feuille.
- Pour clore l'activité brise-glace, les participants présentent au groupe la personne concernée; soit la personne décrite sur le papier.

2) CLARIFICATION DU THÈME

Afin d'avoir une définition commune d'un conflit, poser les questions suivantes (les participants répondent à tour de rôle sans nécessairement faire un tour de ronde, si jamais une personne ne donne pas son point de vue, ne pas oublier d'aller valider sa perception afin que tous s'entendent sur le thème) :

- Quelle est la définition d'un conflit pour toi?
- Selon toi, comment se manifeste un conflit entre deux personnes?
 - Écouter tout ce qui est dit et faire une synthèse commune de la définition d'un conflit émise par le groupe. L'inscrire au tableau.

3) REGARD SUR SOI

- Demander aux participants de se positionner dans la salle selon la perception qu'ils ont de leur capacité à gérer les conflits. Expliquer que 1 veut dire qu'ils ne se sentent pas du tout adéquats à bien gérer les conflits et 10 qu'ils se sentent très adéquats à bien les gérer.
- Faire une ronde pour savoir ce qui justifie ce positionnement de leur part.
- Une fois la ronde terminée, demander aux participants de retourner s'asseoir et d'écrire sur le papier remis au début du groupe, au verso de la feuille, où ils se situaient sur la ligne (1 à 10).
- Commencer la discussion en explorant la nature des conflits que les participants vivent en lien avec les écrans et inscrire les grandes lignes au tableau de façon à pouvoir regrouper les types de

conflits. Est-ce que ceux-ci sont familiaux, amicaux, scolaires, etc. Les questions suivantes peuvent aider à l'exploration :

- Peux-tu expliquer brièvement de quelle nature était le conflit?
- Que s'est-il passé pour que tu considères la situation comme un conflit?
- Voir avec les participants la façon dont ils gèrent les conflits présentement. Les questions suivantes permettront d'obtenir les éclaircissements :
 - Lors de ces conflits, comment as-tu réagi pour essayer de régler la situation?
 - Quels sont les moyens que tu as utilisés?
- Faire un retour de toutes les idées qu'ils ont énumérées pour gérer les conflits.
- Puis, ensemble, les répertorier en deux catégories. Celles qui sont souhaitables et celles qui seraient plutôt inadéquates.
- À la fin de cette activité, les stratégies adéquates sont entourées avec un feutre.

4) JEUX DE RÔLE

Au besoin, s'il n'y a pas assez de stratégies adéquates mentionnées dans l'activité précédente, ou encore si l'animateur le juge nécessaire, il peut distribuer la liste des stratégies de résolution de conflits (ANNEXE 2)

- Afin de pratiquer les stratégies adéquates (trouvées dans l'activité précédente ou venant de la liste donnée aux participants), l'animateur utilisera les mises en situation en lien avec les écrans (ANNEXE 1).
- L'animateur invitera alors deux participants à jouer la mise en situation. Une des deux personnes est choisie pour gérer le conflit. La personne qui gère le conflit choisira une façon positive de régler le tout. Elle devra se référer aux stratégies mentionnées ou à sa nouvelle banque.
- Plusieurs mises en situation sont faites jusqu'à épuisement des mises en situation ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

5) FERMETURE

- Demander aux participants de se positionner dans la salle à l'endroit où ils s'étaient placés au début de l'activité, sur les lignes de 1 à 10.
- Puis leur demander de se positionner à nouveau en fonction des outils vus pendant l'activité. Cela permet de voir si le participant se sent plus compétent maintenant.
- Leur demander de se rasseoir et faire une ronde pour savoir ce qui explique le changement de position par rapport au début.

Si à la suite de cette activité, l'animateur souhaite que les participants puissent continuer à s'exercer sur la résolution de conflits, le journal de bord peut être utilisé. Cette étape est à la discrétion de l'animateur.

ANNEXE 1

LISTE DE MISES EN SITUATION À UTILISER AU COURS DE L'ACTIVITÉ "JEUX DE RÔLE"

SITUATION 1

Tu es en train de jouer à un jeu vidéo mais ton frère veut te prendre la manette des mains car, selon lui, c'est à son tour de jouer. Tu le repousses car tu ne veux pas t'arrêter. Un de tes parents intervient en confisquant la manette et dit : « C'est assez, plus de jeux vidéo pour aujourd'hui ! ». Tu en veux à ton frère car, selon toi, c'est à cause de lui que ton parent a confisqué la manette.

SITUATION 2

Un de tes parents t'appelle pour aller manger mais tu es en pleine partie de jeu vidéo en ligne avec tes amis et tu ne veux pas y aller. Ton parent te répète de venir à la table tout de suite. Tu finis par l'écouter mais tu n'es pas content car tu as dû interrompre ta partie et tes amis sont fâchés après toi.

SITUATION 3

Tes parents décident d'organiser une activité de plein air en famille qui va se dérouler pendant toute une journée, et ils te disent que tu ne pourras pas apporter ton téléphone avec toi. Tu ne comprends pas pourquoi tes parents te le demande car, pour toi, tes amis doivent pouvoir te rejoindre en tout temps.

SITUATION 4

Ton ami a publié une photo de toi que tu n'aimes pas, sans te demander la permission. En plus, celle-ci commence à circuler dans tout ton réseau d'amis. Tu lui demandes de l'enlever mais il ne veut pas le faire.

SITUATION 5

Tes parents te demandent d'aller te coucher car tu as de l'école le lendemain. Tu trouves qu'il est trop tôt pour y aller mais tu leur dis oui car de toute façon, tu pourras regarder des vidéos sur ton téléphone. Mais un de tes parents te surprend et te prend ton téléphone en te disant « C'est toujours la même chose avec toi. Je te le confisque. »

SITUATION 6

Tu veux t'ouvrir un compte sur un réseau social et tes parents te disent qu'ils sont d'accord mais seulement si tu acceptes de leur donner ton mot de passe car ils veulent vérifier ce que tu fais sur ton compte.

SITUATION 7

Quand tu rentres de l'école, tu fais tes devoirs mais tu regardes ta série préférée en même temps. Un de tes parents te dit que c'est impossible de se concentrer sur deux choses en même temps et que tu dois finir tes devoirs avant de regarder ta série.

SITUATION 8

Les cellulaires sont interdits à la table quand vous mangez en famille. Mais un de tes parents a le sien à table. Quand tu lui dis qu'il y a une règle claire qui a été décidée à la maison, il te répond que ce n'est pas pareil, que c'est pour son travail.

SITUATION 9

Tes parents t'ont autorisé à utiliser leur carte de crédit pour faire des achats en ligne mais tu dois toujours leur demander l'autorisation avant. Sans leur dire, tu fais des achats pour pouvoir progresser dans ton jeu. Tes parents s'en rendent compte, te retirent cette permission et exigent que tu les rembourses.

SITUATION 10

Ton parent t'amène à l'école et sur le chemin de l'école, tu te rends compte que tu as oublié ton téléphone intelligent à la maison. Tu supplies ton parent de retourner pour aller le chercher mais il ne veut pas car sinon tu vas arriver en retard à l'école.

ANNEXE 2

LISTE DES STRATÉGIES DE RÉOLUTION DE CONFLITS

STRATÉGIES À UTILISER AVANT QUE LE CONFLIT NAISSE OU S'AGGRAVE

- Laisse tomber une situation que tu ne peux pas régler.
- Nomme les choses au fur et à mesure.

STRATÉGIE À UTILISER PENDANT LES CONFLITS

Assure-toi au préalable que :

- L'autre personne est disponible.
- Vous ne serez pas dérangé.
- Vous êtes dans un espace où vous pouvez vous exprimer librement.
- Vous êtes tous les deux ouverts à la discussion.

- **L'écoute** : Prendre le temps d'écouter l'autre et de le comprendre.
- **Le message au « Je »** : Utiliser le "je" au lieu du "tu" pour dire ce que l'on ressent.
- **L'excuse** : Reconnaître ses torts et s'excuser.
- **L'alternance** : Tirer au sort pour savoir qui commencera à parler en premier.
- **La négociation** : Discuter afin de trouver une solution avec l'autre.
- **La médiation** : Demander l'aide d'un arbitre : intervenant, ami, parent, etc.
- **L'ajournement** : Remettre à plus tard la résolution du conflit afin de se calmer dans un premier temps. C'est-à-dire prendre du temps seul pour se calmer.
- **La distraction** : Mettre un peu d'humour dans les petits conflits.
- **L'honnêteté** : Dire la vérité, admettre ses torts.
- **Implication** : Dire ce que je pourrais faire de bien.
- **Le choix** : Choisir un seul sujet de discussion et ne pas vouloir tout régler en même temps.
- **Le pour et le contre** : M'abstenir si les choses que j'ai envie de dire ne font pas avancer le conflit.

Autres stratégies (les tiennes ou celle identifiées pendant l'activité :

Source : Audet, D. et Royer, E. (1993). *École et comportement : un guide d'intervention au secondaire*, Québec, MÉQ-Direction de l'adaptation scolaire et des services complémentaires. Adapté par Julie Mayer de Capsana.

