

# ATELIER

PAX CHRISTI

## Apprendre à ne plus accuser les autres



### MOTS CLEFS

- Communication bienveillante
- Connaissance de soi
- Vivre ensemble

1h30

### PUBLIC

- Collégiens
- Lycéens
- Enseignants

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

# Notre pédagogie

Pax Christi est engagé depuis sa création en 1946 dans la construction et le développement d'**une culture de paix**.

Conscients de la place centrale qu'occupe la communication dans la construction de rapports interpersonnels sains et fidèle à son engagement dans le mouvement non-violent, l'association pratique les méthodes de communication bienveillante et s'efforce d'en faire connaître les bienfaits.

Dans sa mission d'éducation à la paix, Pax Christi recherche activement à faire prendre conscience aux enfants et aux adolescents de leur capacité à réfléchir sur eux-mêmes, à agir dans le monde qui les entoure de manière pacifique et pacifiée.

**L'objectif de cet atelier est donc de permettre aux participants de prendre conscience des mécanismes naturels d'accusation utilisés contre autrui en cas de conflit et de les aider à formuler leurs besoins de manière non-violente.**





# Déroulement

## LES ÉTAPES

Pour atteindre l'objectif, Pax Christi vous propose un déroulement d'atelier en 3 étapes progressives, permettant aux participants une prise de conscience de mécanismes qu'ils n'ont bien souvent jamais appris à nommer. Puis, en les familiarisant, par des exercices simples, à rectifier de mauvaises habitudes de communication. Enfin, en leur apprenant à exprimer un réel besoin et une demande adaptée.



①

Prendre conscience  
des mécanismes  
d'accusation



②

Apprendre à  
reformuler sans  
accuser



③

Apprendre à  
exprimer ses  
besoins

## FONDEMENT PRATIQUE

Tous les ateliers proposés sont issus d'une collaboration entre les commissions "non-violence" et "dialogue & éducation à la paix" de Pax Christi. Ils sont le résultat d'une mise à disposition d'une expérience pratique de plus d'une vingtaine d'années réalisée auprès de groupes de jeunes et d'interventions dans les établissements scolaires.

## EXPERTISE

- ✓ Pratique de la communication bienveillante
- ✓ Développement des compétences psychosociales
- ✓ Accompagnement du monde éducatif

# PRENDRE CONSCIENCE des mécanismes d'accusation





# Activité



## Créer des binômes

Répartir les participants en binôme ou en groupe de 3 pour renforcer l'esprit d'équipe et éviter les mises en échec.

## Temps de créativité

A partir d'une image illustrant un conflit, inviter les participants à inventer le dialogue qui a pu mener à la dispute.

## Partage

En plénière, proposer à chaque binôme de lire son dialogue et relever toutes les phrases comportant une accusation.

# CHOIX D'IMAGES

Les exemples d'images ci-dessous peuvent être utilisés comme base pour l'exercice en binôme. Il peut être aussi demander aux participants de ramener une image de leur choix.



1



2



3



4



5



6



# APPRENDRE À REFORMULER sans accuser



# Activité



## Temps d'enseignement

Découvrir ensemble la fiche conseil permettant d'exprimer un besoin sans accuser l'autre (cf. page suivante). Faire réagir le groupe sur ce qui est facile et plus difficile.

## Exercice

Chaque binôme reprend son dialogue et se charge de transformer les accusations en demandes personnelles plus concrètes.

## Partage

En plénière, chaque binôme procède à la lecture de son nouveau dialogue. Le groupe échange sur les changements opérés et les besoins identifiés.



# FICHE CONSEIL "CHEMIN DE PAIX"

La fiche conseil "Chemin de paix" comporte 10 conseils pour une meilleure connaissance de soi dans l'interaction vive avec autrui et permettre de préserver la relation en formulant mieux ses attentes et ses besoins.

---

1. Prendre conscience qu'accuser l'autre ne l'aidera pas à comprendre **mon besoin**.
2. Il est de ma **responsabilité** de faire comprendre à l'autre ce qui m'habite.
3. Comprendre que je ne peux pas changer l'autre mais que je peux **agir sur soi-même**.
4. Etre attentif à ce qui se passe en moi, **en cherchant ce que révèlent mes émotions**.
5. **Me détacher de mon jugement** sur la situation.
6. Aborder l'autre quand je suis calmé(e) et habité(e) d'une **bonne intention** (constructive, qui veut préserver la relation).
7. Reparler de ce qui s'est produit, en reformulant les événements **de manière factuelle**, sans chercher à trouver un coupable.
8. **Exprimer son ressenti** par rapport à la situation, sans chercher à justifier sa réaction.
9. Formuler son besoin **en s'exprimant à la 1ère personne** (j'avais besoin de.. / j'ai été blessée par...)
10. **Formuler une demande concrète** qui répond à mon besoin (la prochaine fois, je préfèrerais que...)

# APPRENDRE À EXPRIMER SES BESOINS





# Activité



## Découvrir la pyramide des besoins

Sensibiliser les participants à la pyramide des besoins de Maslow pour apprendre à les identifier et les reconnaître dans des situations concrètes (cf. page suivante).

### Exercice

À partir d'une liste de situations, proposer aux participants d'identifier en binôme les besoins qui se cachent derrière les émotions.

## Partage

En plénière, procéder au même exercice en partant de situations de conflits vécues par les participants ou dont ils ont été témoins.

# PYRAMIDE DE MASLOW

La pyramide du psychologue Abraham Maslow est une référence pour aider à comprendre l'ensemble des besoins humains, répartis en catégories et sous forme de hiérarchie.

---

**Besoins d'accomplissement**  
(créativité, moralité, sens etc)

**Besoins d'estime**  
(estime de soi, confiance, réussite, respect etc)

**Besoins d'appartenance**  
(amitié, amour, groupes etc)

**Besoins de sécurité**  
(physique, travail, financière etc)

**Besoins physiologiques**  
(respiration, nourriture, sommeil, eau etc)

# EXEMPLES DE SITUATIONS

Les exemples de situations ci-dessous peuvent être utilisés comme base pour l'exercice en binôme. Il peut être aussi demandé aux participants de proposer des exemples de leur choix.

Eliot est réveillé par son grand frère qui claque les portes tard le soir. Au petit déjeuner, agacé, Eliot l'accuse de l'avoir empêché de dormir.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

1

Dorian vient d'être appelé par Eric qui lui demande de lui rembourser une somme qu'il lui avait prêtée. Irrité, Dorian accuse Eric de faire pression sur lui.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

2

Sarah appelle Lisa pour prendre des nouvelles. Attristée, elle reproche à Lisa de travailler trop et de ne jamais la voir.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

3

Apeurée, Marina raconte à sa colocataire que son ex-compagnon la harcèle. Il accuse Marina de le faire souffrir injustement.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

4

David travaille sur un projet depuis des mois. Découragé, il reproche à ses collaborateurs de ne pas s'impliquer autant que lui.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

5

Dans le métro, un groupe de jeunes se moque d'un sans abri. Excédé, il se met à leur crier dessus.

*Quel est le besoin ? Formuler une demande.*

6



# Pourquoi travailler notre communication ?

Dans une société "ultra-connectée", nous avons parfois l'impression de maîtriser la communication. Or, la maîtrise des moyens de communication ne signifie pas que nous avons appris à réellement communiquer avec les autres. Les réseaux sociaux et les relations virtuelles ont pour fondement des rapports fragmentés dans le temps et dans l'espace. Ce type de communication met en danger l'exigence nécessaire de travail pour soi pour aider à préserver la qualité des relations. Assumer sa parole face à l'autre lorsqu'il n'y a pas d'écran implique de faire attention à ce qui est dit et à la manière dont cela est dit. Accepter ses émotions, exprimer un ressenti, formuler son besoin et une demande concrète pour prendre soin de la relation et de nous-mêmes est un travail rigoureux qui est nécessaire au bien-être de la société et de rapports interpersonnels sains et vrais. Notre éducation ne nous a pas forcément appris à nous exprimer librement sur ce que nous ressentons, il s'agit d'un apprentissage à mener.

**Soyons des artisans de paix en étant attentif à nos émotions, à celles des autres et à ce qu'elles révèlent afin de pouvoir apaiser rapidement des situations de tension et éviter qu'elles ne s'enveniment.**





**PAX CHRISTI**  
**FRANCE**

*5 rue Morère, 75014 Paris*

*+33 1 44 49 06 36*

*[www.paxchristi.fr](http://www.paxchristi.fr)*