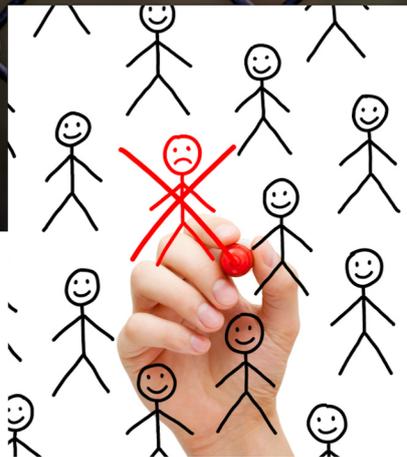


# ATELIER

## PAX CHRISTI

# Apprendre à se dégager de ses jugements et enfermements



## 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**.

La qualité des relations interpersonnelles en société et l'analyse de ce qui peut y faire obstacle ou les rendre difficiles fait partie **des actions de conscientisation** et de sensibilisation nécessaires pour bâtir une paix sociale vraie et durable. **La différence est une richesse** qui peut aussi constituer **un défi** pour la vie commune. Le regard porté sur l'autre est souvent la résultante de processus complexes dont nous n'avons pas toujours conscience. Il est souvent le fruit d'un environnement familial, de l'éducation, du degré d'ouverture et d'exposition au monde, du rapport construit à l'altérité, de l'entourage et des valeurs transmises par le système scolaire. **Pour vivre des relations pleinement épanouies**, il est nécessaire de prendre conscience de ce qui nous coupe des autres qui peuvent s'incarner dans nos jugements.

**L'objectif de cet atelier est donc d'éveiller les participants aux mécanismes naturels de jugement dans les relations interpersonnelles pour mieux s'en libérer.**



# 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 langage. Enfin, en l'appliquant à leurs propres représentations.



①

Prendre conscience des mécanismes de jugement



②

Apprendre à exprimer des faits sans jugement



③

Désamorcer les jugements et les préjugés

## 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 DE JUGEMENT**



# 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 RÉFLEXION

A partir d'une liste d'affirmations simples ou d'un dialogue, les participants repèrent les jugements et s'expliquent mutuellement en quoi le jugement consiste. Puis, ils transforment les affirmations ou le dialogue, de sorte à formuler autrement les phrases comportant un jugement ou un préjugé.

## PARTAGE

En plénière, proposer un espace de dialogue et d'échange sur les réponses trouvées et analyser ensemble les mécanismes de jugement.

# LISTE D'AFFIRMATIONS

La liste d'exemples ci-dessous peut être utilisée comme base pour l'exercice en binôme. Il peut être aussi demander aux participants d'établir ensemble leur propre liste.

---

**SANDRA A TRAVERSÉ LA RUE AU FEU ROUGE.**

**PHILIPPE EST UN PIÈTRE CUISINIER.**

**TU AS MIS TA BELLE ROBE BLEUE AUJOURD'HUI !**

**DANS QUEL MAGASIN AS-TU ACHETÉ TES LUNETTES VERTES ?**

**LE COURS DE MATHS DE CE MATIN ÉTAIT INSTRUCTIF.**

**LE PLAT EST MIEUX QUE LA DERNIÈRE FOIS.**

**OUVRE BIEN GRAND TES OREILLES !**

**TOI, T'AS PAS INVENTÉ LE FIL À COUPER LE BEURRE !**

**LES RUGBYMEN SONT TOUS DES BRUTES.**

**JE N'AURAI PAS DÛ FAIRE ÇA, JE SUIS VRAIMENT NUL.**

**TON IDÉE N'EST PAS TRÈS LUMINEUSE !**

# EXEMPLE DE DIALOGUE

Il est 11h, Eric et Sarah se retrouvent pour la pause café

---

Eric : Bonjour Sarah, alors ta matinée s'est bien passée ?

Sarah : J'ai beaucoup de travail. Et puis mon chef me met la pression, il est tellement stressé en ce moment.

Eric : Ah je vois... Moi c'est pareil. Mes collègues sont au bord du burn-out, ils sont insupportables !

Sarah : Ne m'en parle pas, ma collègue Elise arrive tous les matins en retard, elle est au bout du rouleau. L'autre jour, elle a fait une présentation c'était incompréhensible, elle n'avait rien préparé.

Eric : Elise est toujours impressionnée quand elle doit intervenir en public. Elle devient toute rouge, elle est paniquée.

Sarah : Tiens, la voilà !



# **APPRENDRE À EXPRIMER DES FAITS SANS JUGEMENT**



# Activité



## Rédiger un dialogue à partir d'une situation vécue

Chaque binôme rédige lui-même un dialogue sur la base d'une situation réelle, où l'un des participants a été témoin de jugements à l'encontre d'autrui ou envers eux-mêmes.

Le binôme rédige une première version avec les jugements apparents.

## Switch

Les dialogues sont ensuite échangés entre binômes. Après avoir pris connaissance de la situation, les binômes transforment le dialogue pour en retirer les jugements.

# Activité



## Mesurer l'impact des préjugés

Par binôme, les participants sont placés face à face. L'animateur leur distribue une pancarte contenant au recto un **préjugé** visant un groupe de personnes et au verso le **ressenti** de la personne ciblée personne concernée (cf. liste de propositions à la page suivante).

L'exercice consiste à placer la pancarte entre les deux participants. Celui qui voit le recto commence par lire l'affirmation qu'il voit de son point de vue. Puis, le participant qui fait l'objet du préjugé est invité à s'imaginer à la place de la personne et à exprimer son ressenti. Les rôles sont ensuite inversés.

## Partage

En plénière, les participants sont invités à partager sur leurs ressentis et leurs réactions.

# EXEMPLES DE PRÉJUGÉS (RECTO)

---

LES GROSSES GRIGNOTTENT TOUT LE TEMPS  
(GROSSOPHOBIE)

LES ARABES SONT TOUS DES VOLEURS  
(PROPOS ANTI-ARABES)

LES FEMMES SONT VRAIMENT DES PETITES NATURES  
(SEXISME)

LES NOIRS TRAVAILLENT TOUS TROP LENTEMENT  
(RACISME)

LES JUIFS ONT DE L'ARGENT ET CONTRÔLENT LES BANQUES  
(ANTISÉMITISME)

LES MUSULMANS SONT TOUS VIOLENTS  
(PROPOS ANTI-MUSULMANS)

LES IMMIGRES VIENNENT PROFITER DES ALLOCATIONS  
(XENOPHOBES)

LES CATHOLIQUES SONT TOUS COINCES  
(PROPOS ANTI-CHRÉTIENS)

# EXEMPLES DE RESSENTIS (VERSO)

---

JE FAIS DES RÉGIMES MAIS J'AI UN PROBLÈME DE SANTÉ QUI AGIT SUR MON POIDS. JE ME SENS HUMILIÉE.

JE SUIS ALGÉRIEN ET J'AI FAIT DES ÉTUDES D'INGÉNIEUR. JE ME SENS MÉPRISÉ.

JE TRAVAILLE LE WEEKEND POUR FINANCER MES ÉTUDES. JE ME SENS DÉVALORISÉE.

JE FAIS UN TRAVAIL CONSCIENCIEUX ET RIGOUREUX. JE NE ME SENS PAS RESPECTÉ.

JE SUIS PROFESSEUR À L'UNIVERSITÉ ET JE SUBVIENS AUX BESOINS DE MA FAMILLE. JE ME SENS INSULTÉ.

JE SUIS PRATIQUANT ET J'AIME MA RELIGION. JE ME SENS INDIGNÉ.

J'AI QUITTÉ MON PAYS À CAUSE DE LA GUERRE, L'ÉTAT NE ME DONNE AUCUNE AIDE. JE ME SENS INCOMPRIS.

JE ME DÉMÈNE POUR AIDER LES AUTRES ET CONSTRUIRE LE BIEN COMMUN. JE ME SUIS REJETÉ.

# Activité



## S'interroger sur ses propres préjugés

Chacun peut avoir développé des formes subtiles de préjugés contre un certain type de personnes. Cela peut être dû à des affirmations entendues dans le cadre familial, à l'école ou dû à l'influence des personnes qui nous avons grandi. Durant un temps de réflexion personnel, les participants répondent aux deux questions suivantes :

- Quels sont mes propres préjugés ? (par rapport à qui je me sens plus distant, plus méfiant et pourquoi?)
- Quelle action je pourrai mettre en place pour faire un pas vers l'autre ?

## Passer à l'action

Chacun décide de poser une action à la hauteur de ses moyens pour lutter contre ses propres préjugés (aller à la rencontre de l'autre, dialoguer, étudier et se renseigner, découvrir la culture etc).

# Pourquoi combattre nos préjugés ?

Dans une société plurielle et "multi" comme la nôtre (multiculturelle, multiconfessionnelle, multiraciale), **les préjugés sont une entrave à l'ouverture et le dialogue avec l'autre** qui est différent. Les préjugés enferment dans des représentations fausses des personnes ou groupes de personnes **qui vont à l'encontre de la paix, qui exige la vérité et le respect de la dignité humaine**. Une personne enfermée dans des préjugés n'a pas conscience de ne jouir que d'une partie de sa liberté. Celui qui peut faire preuve d'ouverture au monde et de curiosité pour tous les peuples et tous les êtres jouit d'une grande liberté face au regard des autres et dispose d'un esprit critique lui permettant de se forger sa propre opinion sur l'autre. Avoir un regard bienveillant sur l'autre est le premier pas pour vivre la fraternité en société. Il est possible de vivre ensemble dans des rapports avenants et de confiance plutôt que dans la méfiance et la violence.

**Soyons des artisans de paix en créant des ponts entre groupes qui se connaissent et se côtoient peu ou pas suffisamment.**





**PAX CHRISTI**  
**FRANCE**

*5 rue Morère, 75014 Paris*

*+33 1 44 49 06 36*

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