

ATELIER

PAX CHRISTI

Apprendre à s'exprimer avec tact et diplomatie



MOTS CLEFS

- Empathie
- Prendre soin des relations
- Transformation constructive des conflits

1h30

PUBLIC

- Collégiens
- Lycéens
- Enseignants

www.paxchristi.fr

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 registres de langage



②

Apprendre à transformer son langage



③

Se former au langage empathique

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

Notre pédagogie

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

Les conflits interpersonnels sont bien souvent déclenchés par des paroles ou des discours malveillants ou rapportés par d'autres. Le rôle que joue les mots dans l'édification ou la destruction de la confiance entre les êtres est important, tout comme la manière avec laquelle nous nous adressons aux autres.

Dans sa mission d'éducation à la paix, Pax Christi recherche activement à sensibiliser les enfants et les adolescents à l'importance de l'expression et du dialogue pour prévenir et désamorcer les conflits.

L'objectif de cet atelier est donc de sensibiliser les participants à l'importance du langage dans l'approche non-violente des relations interpersonnelles.



PRENDRE CONSCIENCE DES REGISTRES DE LANGAGE



Activité



Découvrir les registres de langage

Sensibiliser les participants aux différents registres de langage grâce à la fiche dédiée (cf. page suivante).

Exercice

En binôme, inviter les participants à identifier les registres utilisés dans différents extraits de textes (cf. page suivante).

Partage

En plénière, les participants comparent leurs réponses et s'interrogent sur la fonction et les avantages de chaque registre.

LISTE DES REGISTRES DE LANGAGE

Il existe 3 registres de langage : le courant, le familier et le soutenu. Ces registres ont certainement fait l'objet d'une sensibilisation dans un module dédié au cours de la scolarisation, mais peu de personnes ont pratiqué la transformation d'un texte d'un registre à l'autre.

QUELQUES DÉFINITIONS :

- **Définition du langage "courant"**

Le registre courant est celui qu'on utilise le plus fréquemment dans des circonstances quotidiennes, à l'écrit comme à l'oral. (Ex : Pouvez-vous m'envoyer de nouveau le document sans erreur, de façon assez urgente, s'il vous plaît ?)

- **Définition du langage "familier"**

Le langage familier est un langage relâché. Il peut comporter des fautes de grammaire et un vocabulaire d'argot. On l'utilise à l'oral avec des personnes qui nous sont très familiers. (Ex : Vous me renvoyez le doc sans faire de boulette ; ça urge, ok ?)

- **Définition du langage "soutenu"**

Le langage soutenu est un langage recherché, employé surtout à l'écrit. On l'emploie systématiquement quand on écrit à une personne qui nous est supérieure et que l'on ne connaît pas. (Ex : Auriez-vous l'obligeance de me faire parvenir le document conforme dans les meilleurs délais, je vous prie ?)

EXTRAITS DE TEXTES

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

EXTRAIT 1

"A vrai dire, il est bien inutile de se demander si la liberté est naturelle, puisqu'on ne peut tenir aucun être en servitude sans lui faire tort : il n'y a rien au monde de plus contraire à la nature, toute raisonnable, que l'injustice. La liberté est donc naturelle".

La Boétie, discours sur la servitude volontaire.

EXTRAIT 2

"J'voudrais faire un slam pour cette banlieue nord de Paname qu'on appelle Saint-Denis."

Grand Corps Malade, "Saint Denis"

EXTRAIT 3

"Les quatre syndicats représentatifs de la SNCF – CGT, UNSA, SUD-Rail et CFDT – ont déposé un préavis de grève pour la journée de mercredi. Ils réclament des hausses de salaires pour faire face à l'inflation."

Le Monde, "Grève à la SNCF : des perturbations attendues sur la plupart des lignes"

TRANSFORMER son langage



Activité



Jongler avec les registres

A partir d'une série de phrases simples, proposer aux participants de prendre un temps individuel pour les reformuler dans un style plus soutenu en transformant tout ce qui peut être transformé (noms communs, adjectifs, tournures, etc) (cf. page suivante).

Puis, en binôme, ils échangent et comparent leurs suggestions. Ils peuvent aussi les enrichir mutuellement.

Échange

En plénière, proposer aux participants une discussion pour répondre à la question : comment le langage peut-il servir pour conserver des relations apaisées ?

EXEMPLES DE PHRASES

Les exemples de phrases 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.

Il y a de beaux arbres au bord de la route. Ils donnent de l'ombre aux passants qui se baladent en paix. Certains s'assoient pour manger.

Transformer la phrase à l'aide du langage soutenu.

1

Les militaires reviennent de la bataille. Ils ont vu des choses horribles. Ils n'ont même plus faim et n'arrivent pas à dormir.

Transformer la phrase à l'aide du langage soutenu.

2

Pour Marie, le sport est une passion. Elle aime mettre toute son énergie dans une activité collective. Elle y trouve du sens.

Transformer la phrase à l'aide du langage soutenu.

3

Les réfugiés fuient leur pays. Ils ont peur des bombes et veulent protéger leurs enfants. Ils partent sans savoir s'ils reviendront.

Transformer la phrase à l'aide du langage soutenu.

4

La politique est noble mais est-elle toujours sage ? Le citoyen doit se poser la question. Car beaucoup de choses se font en son nom.

Transformer la phrase à l'aide du langage soutenu.

5

Les armes font du bruit. Les mots aussi. Qui fait le plus de mal à ton avis ? Ne soyons pas neutres mais osons être pour la paix.

Transformer la phrase à l'aide du langage soutenu.

6

SE FORMER AU LANGAGE EMPATHIQUE



Activité



Découvrir le langage empathique

A partir d'une fiche regroupant les caractéristiques du langage empathique, inviter les participants à prendre un temps d'appropriation individuel (cf. page suivante).

Exercice

En binôme, faire piocher aux participants un énoncé dans lequel sera formulée une nouvelle qu'ils devront apprendre à l'autre de la manière la plus délicate possible (cf. page suivante).

Partage

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

FICHE "LE LANGAGE EMPATHIQUE"

La fiche "Le langage empathique" comporte 10 caractéristiques du langage empathique pour aider les participants à annoncer des nouvelles délicates à autrui sans heurter et sans blesser.

-
- 1- Ne pas avoir d'a priori sur ce que l'autre pourrait penser ou sur son éventuelle réaction.
 - 2- Être prêt(e) à accueillir tout type d'émotion et de réaction.
 - 3- Soigner sa manière de parler (le choix du registre de langage, le ton et le rythme de parole)
 - 4- S'exprimer de manière factuelle, sans commenter ni interpréter.
 - 5- Préserver la neutralité en évitant les mimiques de visage.
 - 6- Être à l'écoute des réactions de l'autre
 - 7- Être attentif et respecter sa capacité à recevoir l'information (faire des pauses, ne pas parler trop vite).
 - 8 -Anticiper ses attentes et formuler des propositions de solution.
 - 9- S'il formule des besoins, reformuler et demander si vous les avez bien compris.
 - 10- Lui proposer de l'accompagner à rechercher des solutions ensemble.

EXEMPLES DE NOUVELLES À ANNONCER

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

NOUVELLE 1

Un licenciement économique à un conjoint
Annoncer la nouvelle avec un langage empathique.

NOUVELLE 2

La maladie d'un neveu à un frère
Annoncer la nouvelle avec un langage empathique.

NOUVELLE 3

L'annulation de vacance à un enfant
Annoncer la nouvelle avec un langage empathique.

NOUVELLE 4

Une rupture amoureuse à un compagnon
Annoncer la nouvelle avec un langage empathique.

Les mots, les armes de la paix

Dans une société où tous sont invités à s'exprimer, développer des opinions et réagir, on remarque que les mots sont parfois prononcés de manière presque "instinctive" pour répondre à une exigence d'accélération de la pensée et du temps. Mais ne faudrait-il pas reprendre le temps de peser nos mots et de nous réinterroger sur la responsabilité de notre langage ? La grossièreté et la vulgarité font partie de l'univers des jeunes d'aujourd'hui, qui peinent à s'émerveiller devant la beauté du langage et d'une pensée profonde et nuancée. S'exprimer est pourtant ce qui nous différencie des autres créatures de ce monde, qui n'ont pas accès à la parole. Soigner son expression et rechercher la délicatesse et le tact dans sa manière d'aborder les autres est une marque de respect, pour soi et pour autrui. La beauté peut se refléter et se transmettre aussi par le langage et elle a un rôle apaisant et constructif. Beaucoup de tensions et de conflits peuvent être réglés par le simple mode d'expression, qui reflète à l'autre le degré de dignité que je lui accorde.

Soyons des artisans de paix en veillant sur notre langage, en nous efforçant de trouver un langage commun avec ceux qui nous entourent et en enseignant à s'exprimer avec tact et diplomatie.





PAX CHRISTI
FRANCE

5 rue Morère, 75014 Paris

+33 1 44 49 06 36

www.paxchristi.fr