

Mon langage affirmatif

Introduction: Dans l'histoire "La boîte à lunch", Élisabeth et Juan ont choisi des inconduites parce qu'ils ne savaient quoi faire d'autre. Des mots peuvent blesser ou guérir. On peut transformer des mauvaises habitudes en utilisant le langage affirmatif pour dire comment on se sent et ce qu'on veut.

Pages d'activité 17A et 17B - Je peux m'affirmer: Expliquez les quatre étapes.

Discussion: Pourquoi est-ce important de nommer la personne? (attire son attention, témoigne du respect) Pourquoi faut-il exprimer tes sentiments? (permet à la personne de savoir comment tu te sens par rapport à la situation) Pourquoi faut-il exprimer clairement ce qui te dérange? (la personne ne sait peut-être pas ce qui te dérange; ça permet de rester centré sur le problème) Pourquoi est-il important de dire à l'autre ce que tu aimerais qu'il corrige? (permet à l'autre d'assumer sa responsabilité et de conserver sa dignité)

Faites pratiquer l'utilisation du langage affirmatif. Demandez à deux élèves de démontrer les paramètres.

Discussion: Comment ces paramètres peuvent-ils empêcher l'escalade d'un conflit? (sauve la face, témoigne du respect, est clair et non menaçant)

En équipes de deux, demandez aux élèves de compléter les huit situations de "Je m'affirme" et de les présenter avec des jeux de rôles. Assurez-vous que tous les élèves aient la chance de s'exercer.

Discussion: Comment l'emploi du langage affirmatif aide-t-il à résoudre un conflit? (donne confiance à la personne qui veut faire valoir ses droits, utilise les "Règles pour se disputer loyalement", n'a pas d'inconduites) Échangez et discutez.

Quelle est ta responsabilité lorsque tu reçois un message en langage affirmatif? (écouter le message et les sentiments exprimés, modifier ton comportement si tu es la cause du problème) Si tu n'es pas d'accord avec la perception qu'a l'autre personne du problème, pose des questions et dis-lui comment tu te sens en utilisant le langage affirmatif à ton tour.

Rappelle-toi que, même en utilisant le langage affirmatif, tu ne pourras forcer personne à changer. Mais tu auras le courage nécessaire pour faire valoir tes droits. Même si l'autre personne t'ignore, n'abandonne pas. Répète ton énoncé et donne-lui le temps d'y réfléchir.

Page d'activité 17C - Ça prend du courage: Qu'est-ce que le courage? Dans l'histoire du Magicien D'Oz, quel personnage manquait de courage? Comment le lion a-t-il eu du courage? (son courage a toujours été là, mais c'est son amour pour Dorothee qui l'a fait ressortir)

Complète chaque situation en utilisant le langage affirmatif. Présentez avec des jeux de rôles. Discutez de la pertinence des réponses. Y a-t-il eu des inconduites? Des sentiments ont-ils été blessés?

Journal: Raconte une fois où quelqu'un t'a blessé et où tu as eu le courage de t'affirmer. Comment t'es-tu senti?

Clôture: Le langage affirmatif nous permet de faire valoir nos droits tout en respectant la dignité des autres. En tant que pacificateurs, nous savons que le langage affirmatif attaque les problèmes et non les personnes.

JE PEUX M'AFFIRMER !

Parfois, nous désirons faire valoir nos droits, ... mais comment faire, quoi dire?

Lorsqu'on est en colère ou blessé, on a juste envie de se venger. Voici un moyen pour t'aider à communiquer efficacement. Cela s'appelle le langage "affirmatif".

1. **Nomme la personne**.....Jean,
2. **Explique comment tu te sens**.....je suis en colère
3. **Dis pourquoi**.....lorsque tu prends mon crayon sans ma permission.
4. **Dis ce que tu veux**.....S'il-te-plaît, demande-le moi avant.

RAPPELLE-TOI:

- ◆ **Surveille ton langage corporel.**
Assure-toi qu'il n'est pas menaçant.
- ◆ **Tiens-toi droit, les mains de chaque côté de ton corps.**
- ◆ **Respecte l'espace vital de l'autre personne.**
Ne t'approche pas trop.
- ◆ **Regarde la personne à qui tu t'adresses. Exprime-toi clairement et poliment.**
- ◆ **Si c'est possible, discute de ton problème en privé.**



S'exercer. S'exercer. S'exercer.
Rappelle-toi, s'exercer mène à la perfection.

Situation 1

Charles fait tomber les livres que tu tiens dans tes mains.

Charles: "C'était juste pour rigoler. Tu ne prends pas les blagues?"

Toi: "Charles, je me sens _____
lorsque tu _____.
S'il-te-plaît _____.

Situation 2

Tu es choisi pour jouer dans l'équipe de Chantal au "kick-ball".

Chantal: "Ah non! On ne veut pas t'avoir dans notre équipe!".

Toi: "Chantal, je me sens _____
lorsque tu _____.
S'il-te-plaît _____.