



## DÉSAMORCER LES CONFLITS

*Nous rencontrons fréquemment des situations de conflits et des disputes. Comment les désamorcer pour que tout le monde se sente mieux ? Avec cette fiche de travail, nous réfléchissons aux idées qui nous permettent de parvenir à apaiser ces situations.*

### Bilatéral

1. Lisez l'histoire suivante:  
*«Sarah (16 ans) est en colère. A chaque fois qu'elle part en pause et laisse sa trousse sans surveillance, Alain (16 ans) la jette de la table. Des crayons ont déjà été cassés. Cela dure depuis si longtemps que Sarah n'a plus du tout envie de sortir pendant la pause. Sarah ne sait pas pourquoi Alain fait cela.*  
  
*Alain ne supporte pas que Sarah ricane toujours aussi fort pendant les cours et qu'elle bavarde avec Jenny, sa voisine de table. Il est assis juste derrière elle et ne peut pas se concentrer avec ce bruit. Il s'énerve tellement qu'il jette la trousse de sa table. »*
2. Discute avec ta ou ton binôme de la manière dont Alain et Sarah pourraient désamorcer cette situation conflictuelle.
3. Réfléchissez maintenant à une autre histoire dans laquelle les deux protagonistes ont aussi un conflit, une dispute ou une situation difficile. **Résumez ensemble l'histoire par écrit.**
4. Réfléchissez ensemble à une manière dont les protagonistes de votre histoire pourraient mettre fin au conflit, de manière à ce que chaque personne y trouve son compte.
5. Comparez maintenant la première histoire (2) avec votre histoire (4). S'agissant de trouver des solutions efficaces et durables pour les personnes en conflit, pouvez-vous imaginer une marche à suivre ? **Résumez ensemble vos réflexions.**

### En groupe classe

6. L'enseignant·e demande à certains binômes de raconter l'histoire au reste de la classe (3) et de présenter les solutions pour désamorcer le conflit dans l'histoire (4). **Les élèves prêtent attention aux idées et suggestions des autres binômes afin d'étoffer leurs palettes de solutions.**

### Individuellement

7. Le thème des conflits est aussi abordé sur la plateforme en ligne feel-ok.ch/fr. Vous pouvez aller consulter l'article en ligne sur <https://www.feel-ok.ch/stress-conflits-fr/>, ou votre enseignant·e vous distribue l'article au format papier. Vous aurez ainsi d'autres pistes pour résoudre les conflits.