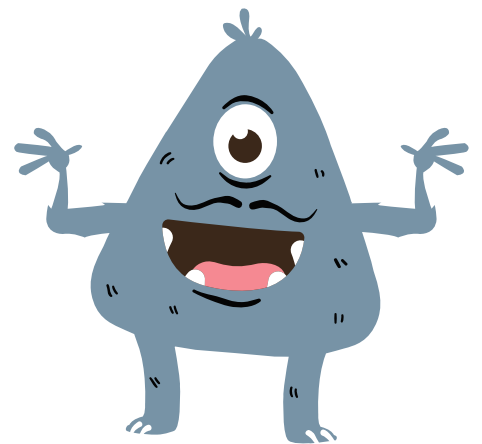




10 clefs pour gérer les conflits

et devenir un super héros !!!



Sommaire



À propos

3

Les conflits sont inévitables

4

Éviter que les conflits deviennent trop importants

6

1. les 1ers symptômes
2. La cocotte-minute
3. ce n'est pas parce que ta cocotte est vidée, que c'est le cas pour les autres
4. Les cocottes et leurs environnements
5. Être attentif
6. Pas de jugement
7. La chasse au trésor
8. Le choix du trou
9. Un trésor dans ce trou?
10. Apprendre à pardonner

Et si....

15

À toi de jouer

16



À propos



Je m'appelle Marie. Je suis principalement éducatrice pour enfants. Je suis aussi diététicienne, assistante maternelle, professeure de Yoga, professeure de Yoga pour enfants, diplômé en sophrologie et en bol chantant. Ces formations me sont utiles lors de mon travail auprès des enfants.

Et c'est en étudiant, en lisant et surtout travaillant avec les enfants, mais aussi les parents de ces enfants, que j'ai découvert plein de choses dont j'aurais aimé connaître bien des années au par avant. C'est pour cette raison, que je me suis décidé d'écrire le site: activites-en-pedagogie.com où se trouvent les choses qui me paraissent essentielles à savoir pour les parents, les grands-parents, nourrices, éducateurs, etc...

Sachant que chacun de nous sommes confronté dans notre vie à faire face aux conflits, je me suis donc dit, que si j'écrivais un E-Book à ce propos, cela pourrait être utile à tout le monde !

Je suis loin d'être parfaite et ce n'est pas l'image que je souhaite transmettre de moi. L'objectif de cet E-Book est tout simplement de vous donner des clefs supplémentaires, afin de vous aider au quotidien.

En tout cas, je suis très heureuse si je peux vous apporter mon aide d'une manière ou d'une autre.

Je vous souhaite une bonne lecture !

Marie

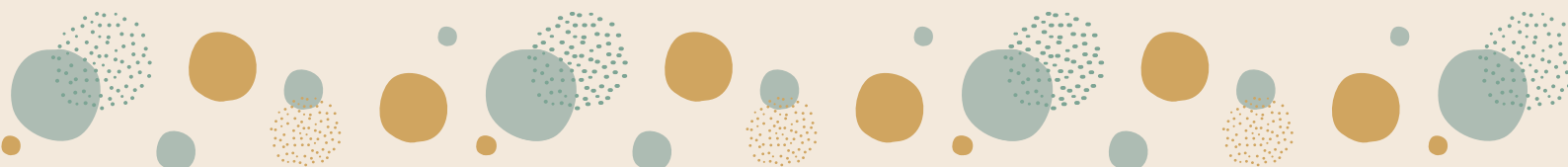


Les conflits sont inévitables dans la vie

Et oui, dans notre vie sociale (professionnelle comme personnelle), il est impossible de passer à travers les conflits. Nous avons tous eu à faire à un Gizmo, très mignon, très gentil, qui d'un coup se transforme en mini-Gremlin tout vilain, qui fait bêtises sur bêtises. Je ne sais pas toi, mais la première fois que j'ai vu un Gizmo se transformer, j'ai été très surprise de la vitesse à laquelle le changement s'est passé !

Le principal problème des Gremlins est lorsqu'ils ne sont pas aidés à revenir à la normale. Pour cela, il faut trouver la source, la cause de cette réaction (pour les Gremlins : manger après minuit). Si cette source n'est pas identifiée, ni travaillée, alors le Gremlin en lui va se manifester de plus en plus souvent et de plus en plus violemment. Et il va même réussir à se propager ! Et oui, un enfant qui ne se sent pas bien, qui perturbe un groupe et qui n'a pas été aidé peut être la source de nombreux autres conflits.

Pour sortir de la comparaison des Gremlins, je veux tout simplement te dire que tout conflit non résolu va s'amplifier dans le temps et va être de plus en plus difficile à contrôler. Il peut y avoir en plus de cela des conséquences dramatiques et parfois même irréversibles sur la communication et donc la relation avec l'enfant, mais aussi sur l'état émotionnel de l'enfant, ses capacités sociales ainsi que sa confiance en soi. En effet, l'enfant peut ressentir la peur, la frustration, l'angoisse, la colère, la déception, la peine... mais aussi du mal-être.

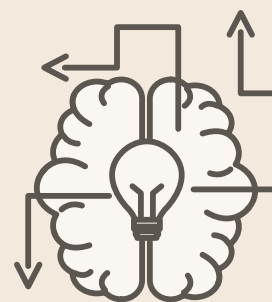


Les difficultés sociales de l'enfant va engendrer de nouveaux conflits avec les autres enfants. Qui eux aussi vont se transformer potentiellement en Gremlins, si ces conflits ne sont pas résolus.

Il est donc plus qu'indispensable de bien gérer les conflits avec les enfants peu importe la nature du conflit. Sans ça, c'est prendre le risque que de nombreuses conséquences néfastes pour l'enfant se manifestent ensuite. En plus de tout ceci, tu vas voir que, grâce aux conflits, l'enfant peut s'enrichir dans différents domaines !

« Le conflit est intéressant à ses débuts, dans sa phase initiale et révélatrice, parce qu'il parle des relations interpersonnelles. Il ne l'est évidemment plus du tout lorsqu'il débouche sur un affrontement destructeur »

Lorsque les enfants expérimentent les conflits, ils apprennent et développent différentes compétences telles que :



- augmentent leurs **compétences sociales**;
- arrivent à **régler pacifiquement** leurs conflits ;
- augmentent leur **estime de personnelle** et l'**image de soi** et ressentent un **sentiment de fiéreté**;
- augmentent leur capacité de **créativité et d'innovation**;
- ont **recours à des stratégies** qui visent à trouver la meilleure solution pour tout le monde, sans perdant ni gagnant;
- et augmentent la **responsabilisation** de l'enfant.

→ Je pense que tous ces arguments sont suffisants pour dire qu'il n'y a rien à perdre et surtout beaucoup à gagner en gérant les conflits au mieux et au plus vite !

Éviter que les conflits deviennent trop importants

Le but ici est la désescalade. C'est-à-dire de faire redescendre la pression avant que le conflit éclate. Pour cela, voici quelques conseils:



1. Voir les premiers symptômes - prendre conscience du problème :

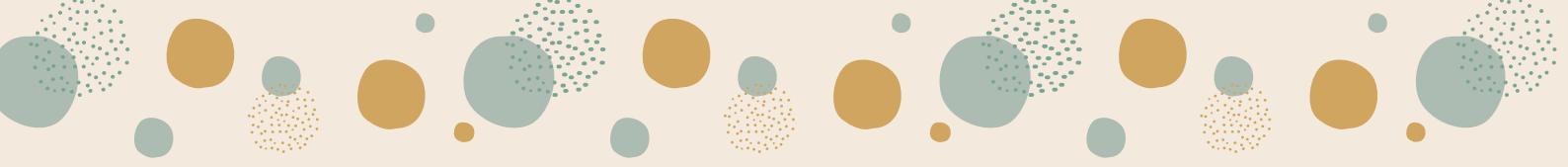
c'est une étape indispensable. Tant que le problème est ignoré, il n'est pas possible d'agir. Il est plus qu'important de ne pas faire l'autruche et d'admettre la présence de tensions, des désaccords et donc de conflits.

→ il faut ici repérer les malentendus, regards en coin, évitements, tensions et tous les petits détails qui pourraient être les premiers symptômes d'un conflit.



2. La cocotte-minute - être calme :

Lorsqu'un conflit se dévoile, en général, une vague de panique nous emporte. On se sent souvent stressé, apeuré et envahi de nombreuses émotions négatives, y compris l'agressivité. Ces émotions nous empêchent de voir la situation de façon objective et donc de régler le problème correctement. On risque de s'emporter, de mal interpréter l'enfant et donc de ne pas le comprendre. N'oublie pas que l'enfant a lui aussi besoin d'être prêt à résoudre le conflit et donc lui aussi doit être calme.



Pour cela, voici des choses qui peuvent aider:

→ **Prend du recul et retrouve ton calme** : respire, souffle et au besoin sort un moment ou même prends quelques minutes pour toi aux toilettes afin de gérer tes émotions sans être dérangé. Tu peux essayer aussi de dessiner, lire, faire quelques mouvements de sport ou encore de chanter une chanson dans sa tête... (voici quelques exercices de respiration)

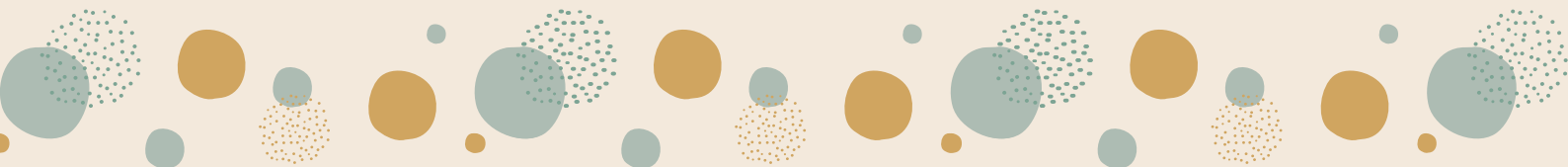
→ **Entraîne-toi à mieux gérer tes émotions** grâce à la méditation, des techniques de respiration, écouter des affirmations positives ou une autre méthode qui est efficace pour toi.

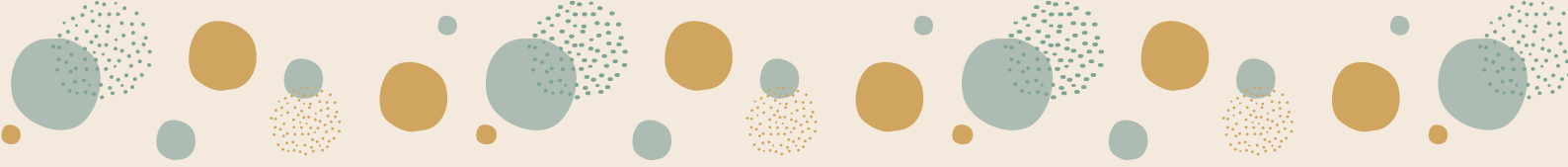
→ **Prépare et entraîne aussi l'enfant** : tous les conseils et outils valables pour toi, le sont aussi pour l'enfant. Pour le préparer en amont, travaille avec lui les émotions. Pour cela, il existe une multitude de matériels à choisir en fonction de l'âge de votre enfant (par exemple, pour les plus jeunes, veillez à identifier et à nommer leurs propres émotions ne leur est pas évident. Les enfants ont besoin de mettre un mot sur leurs émotions afin de l'expliquer et de faire partir l'émotion grâce aux mots. Pour y parvenir, tu peux utiliser la roue des émotions ou le livre « la couleur des émotions »).

La pression est montée dans la cocotte-minute de chacun. On essaie ici de la faire redescendre....

3. Ce n'est pas parce que ta cocotte est vidée que c'est le cas pour les autres - prendre le temps

Pour faire redescendre la pression de la cocotte-minute, cela peut prendre plus ou moins de temps. Cela varie en fonction de la cocotte, de sa taille, de son matériel, de sa capacité à faire sortir la pression et surtout de la pression à l'intérieur de celle-ci.





Tout comme pour la cocotte-minute, le temps pour revenir au calme peut être variable. Il faut parfois bien plus que quelques minutes pour que chacun soi prêt émotionnellement à la suite. Il est vraiment important de laisser à chacun suffisamment de temps pour attaquer la suite. Au que la cocotte ne se remette pas de nouveau sous pression !

Le délai est donc propre à chacun et propre à la situation. De plus, le délai de retour au calme est une aptitude qui, comme on l'a vu, peut se développer.

→ Même si c'est frustrant pour toi de ne pas résoudre tout de suite la situation, laisse suffisamment de temps.

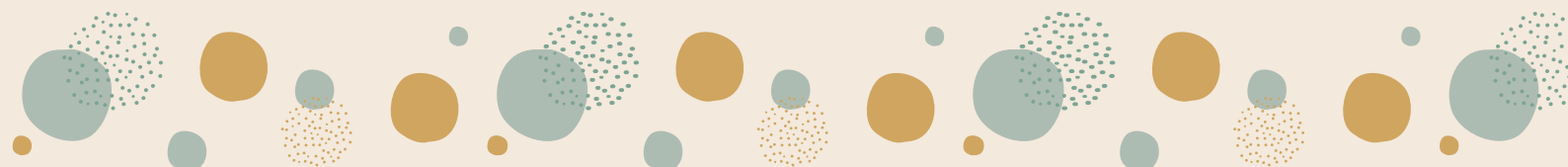
Commence l'étape suivante sitôt que vous êtes tous prêt !

4. Les cocottes et leurs environnements - analyser la situation :



Nous n'avons pas les même réactions face aux conflits. Certains vont jouer la carte de la rivalité, tandis que d'autres celle de l'évitement ou de la collaboration et d'autres encore vont passer par les compromis ou bien céder... Peu importe la réaction de chacun, le principal est de déterminer les faits et sources du conflit. Cette étape, tu peux la commencer seule dès que tu es au calme.

Le but ici est d'analyser la situation et donc le conflit. Pour cela, je t'ai préparé une série de questions, afin de bien prendre en compte toutes les dimensions du conflit.



Voici donc les questions à se poser:

- Quel est le **sujet** du conflit ?
- Qui a un **rôle** (direct / indirect) dans le conflit ?
- Quelle **relation** ont les 2 parties du conflit ? (quels comportements ? Y a-t-il une personne ayant plus de pouvoir que l'autre ?)
- comment s'est **développé** le conflit ? (Quand et comment le conflit est-il devenu visible ? Quelle est sa progression jusqu'à présent ? Y a-t-il eu des solutions d'entreprises jusqu'à présent ?)
- **Qui est touché** par le conflit et par ses conséquences ? (Quelles peuvent être la suite des choses si elles restent ainsi? Qui n'est pas touché?)

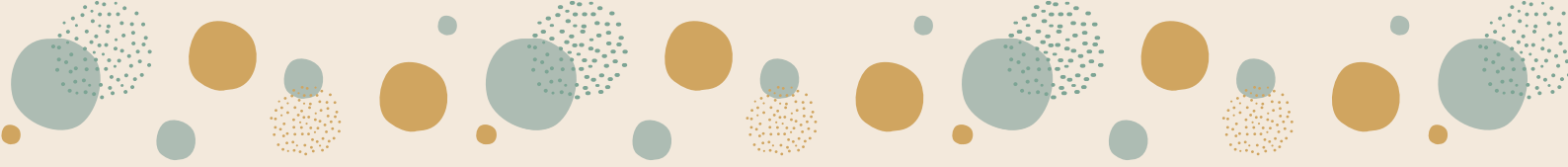
Cette étape te permet de mieux comprendre la situation... Tu n'auras pas toutes les réponses, mais ce n'est pas grave. L'étape suivante doit permettre d'éclaircir tous les points qui restent sombres.

Sitôt que tout le monde est prêt, vous pouvez passer à l'étape suivante ensemble !

5. Être attentif : l'écoute active

Personne n'aime être coupé lorsque l'on parle et encore moins lorsque nous parlons de nos sentiments. De la même manière, tu respecteras le besoin d'autrui d'être écouté attentivement du début à la fin, sans être interrompu.





En plus d'être une marque de respect, cette étape va te permettre d'identifier et de comprendre ce qui est en train de se passer, les ressentis, besoins et intérêts de l'autre, mais aussi de développer l'empathie vis-à-vis de l'enfant.

Pour que tout se passe bien, **demande à l'enfant d'avoir un comportement correct**, c'est-à-dire : rester poli, ne pas utiliser de mots menaçants, ne pas souffler, ne pas lever les yeux au ciel, ne pas sourire pour se moquer, etc...

Si l'enfant a du mal à s'exprimer, demande-lui par exemple : « à ton avis, que s'est-il passé ? » « Pourquoi as-tu ressenti le besoin de hurler ? » .

Aide l'enfant à mettre des mots sur ses ressentis et besoins. Afin d'être sûr d'avoir bien compris ce que tu viens d'entendre, n'hésite pas à reformuler et demande-lui, si c'est bien le message qu'il souhaitait partager.

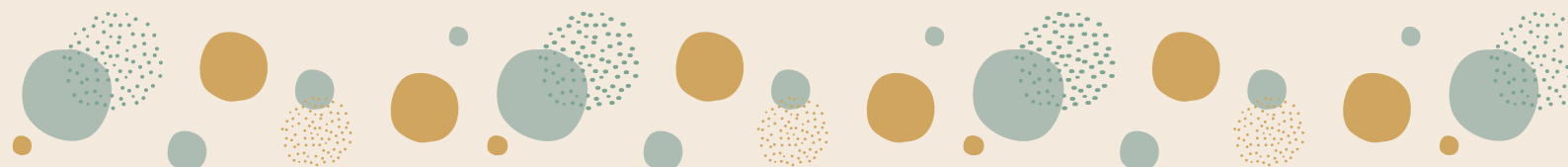
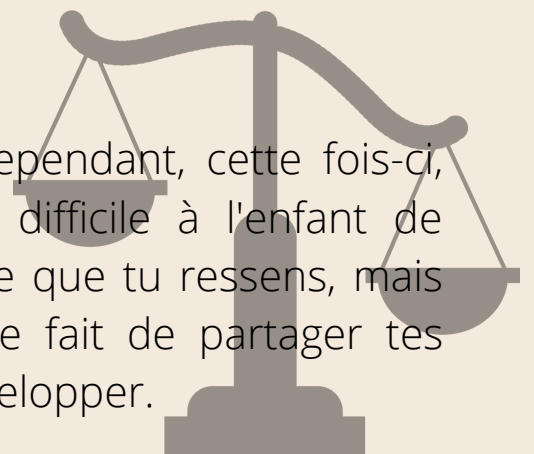
→ **si ça dégénère**, propose de prendre à nouveau du temps pour retourner au calme et repasser à la première étape

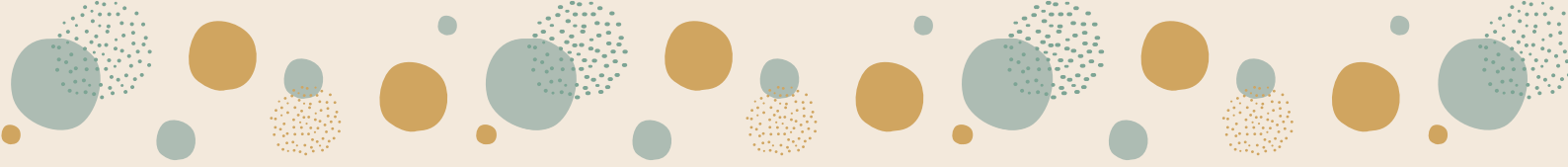
→ **Assure-toi qu'il ait fini de parler** (n'hésite pas à laisser du silence pour être sûr de lui laisser le temps de s'exprimer intégralement) et qu'il aille bien émotionnellement.

Si c'est le cas, alors passez à l'étape suivante.

6. Pas de jugement - s'expliquer :

Cette étape est similaire à la précédente. Cependant, cette fois-ci, c'est à ton tour de parler. Cela peut être difficile à l'enfant de comprendre est d'avoir de l'empathie pour ce que tu ressens, mais c'est un apprentissage à ne pas négliger. Le fait de partager tes ressentis et sentiments va permettre de le développer.





Pour que cette étape fonctionne, précise à l'enfant, qu'il doit t'écouter comme tu viens de le faire et qu'il doit t'interrompre (seulement) si il ne comprend pas quelque chose, si quelque chose n'est pas bien clair pour lui. De ton côté, assure-toi qu'il te comprenne bien. Tu peux lui expliquer les choses de manières différentes, afin d'être sûr.

En tant qu'adulte, je te donne quelques outils supplémentaires afin de mieux gérer la situation et d'accuser personne:

- **Le "Message-Je"**

Le Message-je, c'est tout simplement le fait de parler à la première personne. Par exemple à la place de dire: « tu es grossier », tu peux dire: « j'aimerais que tu ne dises pas de grossièretés ».

- **Évite les exagérations**

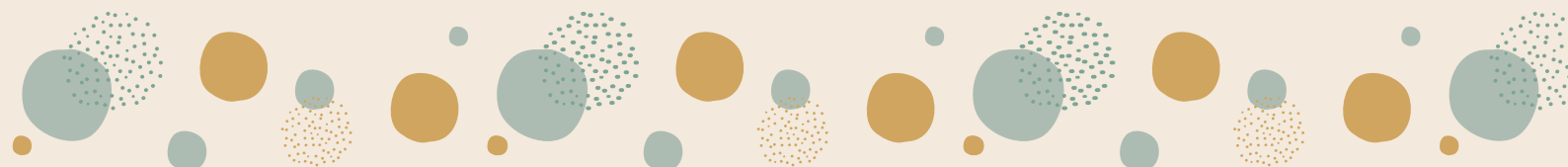
Les exagérations telles que : « tout le temps », « toujours », « jamais », « à chaque fois »...sont à bannir. Elles sont en générales très blessant pour l'autre.

S'il y a des points essentiels où vous n'êtes pas d'accord, parlez-en chacun à votre tour. Un outil qui peut vous aider pour vous écouter l'un l'autre est **le bâton de parole**. Le principe étant que celui qui tient le bâton peut parler et l'autre doit écouter jusqu'à ce qu'il obtienne le bâton.

→ Il se peut qu'il ait besoin d'un peu de temps pour digérer toutes ces informations. Si c'est le cas, bien sûr, laisse-lui du temps et reviens auprès de lui dès qu'il est de nouveau prêt à continuer.

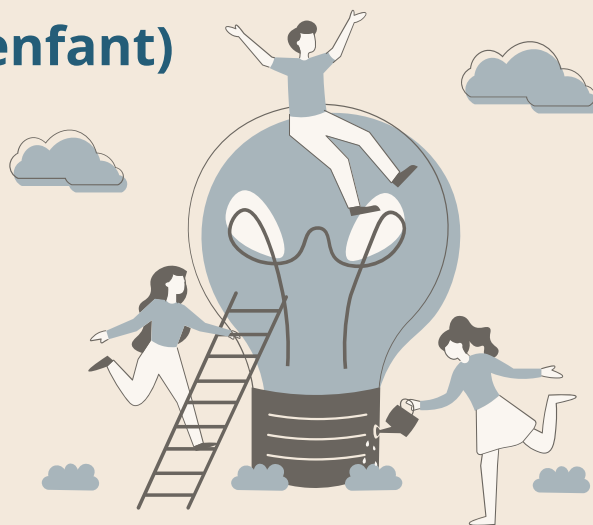
→ L'utilisation du Message-Je peut être évidemment conseillé pour les plus grands.

Si vous êtes tous les deux d'accord sur ce qui s'est passé et que vous vous êtes compris, il est temps de passer à la suite !



7. La chasse au trésor: trouver des solutions ensemble (en impliquant l'enfant)

Maintenant que chacun a exprimé ses sentiments et désirs. Que tout le monde est d'accord sur ce qui s'est passé. Il est temps de trouver une (des) solution (s).



Là il n'y a pas de bonne ou mauvaise idée. La seule condition à suivre est que la solution doit satisfaire chacun d'entre-vous. Ce pendant, quelque soit la solution, il va falloir faire des concessions. Ici, il n'est pas question de se plier au désir de l'un des parties.

Telle une chasse au trésor, **il se peut que vous ne trouviez pas une solution tout de suite** et encore moins une solution qui vous convienne à tous. Cependant, **ne lâchez-pas !**

Pour rendre l'enfant acteur, laisse-le chercher et te proposer quelques solutions. S'il a du mal demande lui : « Comment penses-tu que nous puissions résoudre le problème ? ».

Une fois quelques idées rassemblées, tu peux proposer tes propres idées. En voici quelques exemples: s'excuser, réparer son erreur, partager, faire à tour de rôle, respecter les règles, etc...

Si de nouvelles idées apparaissent, laisse-le bien évidemment s'exprimer. N'oublie pas de noter les solutions trouvées afin de faire un choix lors de l'étape suivante.

8. Le choisir où creuser: choisir ensemble une solution (sans perdant)



Ça y est, maintenant, vous avez exploré votre carte au trésor, il est temps de creuser. Pour cela, il faut choisir un emplacement exacte.

L'objectif ici est de trouver une solution qui tienne compte des besoins des deux parties. Sans gagnant, ni perdant.

Que ce soit pour les enfants ou les adultes, prendre une décision et faire un choix, n'est jamais quelque chose de simple. En effet, un choix implique aussi de renoncer au reste.

→ Choisissez ensemble une solution et assurez-vous qu'il l'ait bien comprise. Assurez-vous qu'il comprenne en quoi cela l'implique et demandez-lui, si c'est bel et bien quelque chose d'acceptable pour lui. N'hésitez pas à choisir une solution donnée par l'enfant. Ceci va renforcer son sentiment d'être écouté. Il se sentira valorisé et ça le motivera à se tenir à la solution choisie.

**Félicitation !
Vous venez de creuser un premier trou
ensemble !**



9. Y avait-il un trésor dans ce trou ? - évaluer les résultats

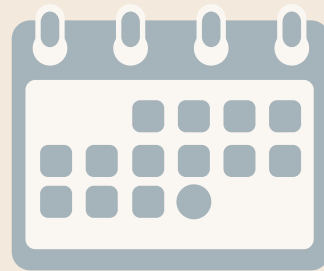
Il est possible que les résultats ne soient pas ceux tant attendus. Ce n'est pas bien grave, vous en reparlez ensemble et réfléchissez pour une autre solution.

→ Parfois les solutions choisies ne fonctionnent pas bien ou alors, avec le temps, elles ne sont plus cohérentes et adéquates, c'est pourquoi je te conseille de vérifier régulièrement.

Pour cela, voici un **planning de vérifications**:

tu peux vérifier :

- après le 1er jour d'application ;
- après 7 jours ;
- après 30 jours ;
- après 3 mois ;



Si l'enfant se tient à ce qui a été dit et que cela fonctionne, alors là, BRAVO ! C'est que vous avez trouvé un trésor précieux pour votre relation

10. Apprendre à pardonner

Il est impossible de résoudre définitivement un problème si nous ne sommes pas disposés à pardonner et encore moins, si nous en sommes incapables.

Chacun fait des erreurs, mais **ce qui est passé, appartient au passé**. Il faut veiller à rester focalisé sur le présent. Pour cela, la méditation et les affirmations positives vont t'aider.

Et si...

Et si vous ne réussissez pas à résoudre le problème, **fais appel à une personne qui prendra le rôle de médiateur.** Le médiateur est l'une des personnes que tu as indiqué comme faisant parti des personnes n'étant touché, ni de près, ni de loin par ce problème. Ce critère est important afin que **cette personne elle soit la plus neutre et objective possible.**

Le médiateur va permettre de voir la situation sous un autre angle et donc offrir de **nouvelles perspectives, idées et possibilités.**

Pour cela, le médiateur doit suivre les étapes précédentes tout en suivant les points suivants :

- susciter le désir des parties à résoudre le conflit ;
- écouter activement chaque partie en reformulant ce qui a été dit ;
- susciter la créativité des parties ;
- se garde de partager ses solutions ;
- valoriser l'effort de chacun, quand l'accord est conclu.





À toi de jouer

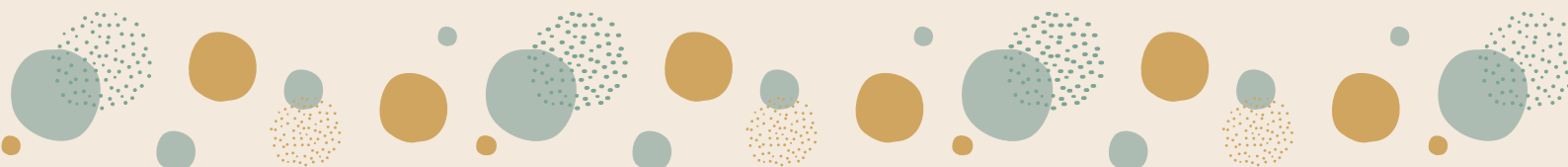
Voilà, maintenant **tu as toutes les clefs en main pour réussir**. Tu vas pouvoir gérer plus facilement les conflits avec les enfants (mais aussi avec les adultes). Le fait de gérer les conflits en rendant l'enfant actif, permet aux enfants d'obtenir de l'expérience et donc de mieux appréhender leurs propres difficultés. En étant acteur, tu leur permets d'innover, de stimuler leur créativité. Mais aussi et surtout, tu vas améliorer ta relation avec celui-ci, ainsi que ses relations futures.

La première fois ne sera pas évident. Encore moins de suivre tous les conseils. *C'est pourquoi je t'ai ajouté un schéma représentant toutes les étapes qui sera ta feuille de route*. Tu peux l'imprimer et la laisser à portée de vue pour le moment venu. Il se peut que les règles soient perdu de vue et que ça ne se passe pas comme prévu, mais ce n'est pas grave, le principal est d'essayer et de progresser dans le bon sens.

Tu verras, que plus tu vas utiliser cette méthode, plus il sera facile pour toi de gérer les conflits.

Dès maintenant, tu peux faire quotidiennement 5 minutes de méditation ou bien des exercices de respiration ou encore écouter quelques minutes d'affirmations positives, afin de travailler en amont la gestion des émotions.

Ces outils peuvent en plus de la gestion des émotions, t'apporter motivation, bien-être et concentration. Le soir, ils t'aideront à t'apaiser et à t'endormir plus facilement



THANK
YOU

Merci pour la lecture

**J'espère que tu as pu
découvrir et apprendre de
nouveaux outils grâce à ce
livre.**



Connaissance
Savoir
Expérience
Bien-être

