



Guide d'atelier de prévention

Écrans et
gestion de conflits

PauseTonEcran.com

PAUSE

1. INTRODUCTION

Choix du thème

Les conflits sont engendrés quand il y a une différence de sentiments ou d'opinions entre deux ou plusieurs personnes. Ils ont toujours existé et font partie intégrante des relations humaines (même dans les relations dites saines), tout simplement parce que l'humain est un être social. De plus, chaque personne est différente dans ses valeurs, ses croyances et dans ses façons d'entrer en relation avec les autres, et chacune a son histoire de vie et sa personnalité.

À l'adolescence, les conflits avec l'entourage peuvent être assez fréquents, que ce soit à l'école ou à la maison des jeunes, avec les amis ou la famille. Pour cette raison, il est important d'offrir une activité sur la gestion de conflits afin de permettre aux jeunes de prendre conscience des conflits présents dans leur vie, de leur montrer que la façon dont ils et elles les gèrent les aggrave peut-être, puis de leur offrir diverses stratégies de gestion alternatives. En effet, l'utilisation de stratégies d'adaptation (*coping*) va leur permettre de comprendre qu'il est possible d'agir avant même que le conflit naisse, en plus de leur donner des outils concrets pour y faire face.

Dans le cadre de cette activité, un lien sera fait avec l'utilisation des écrans, qui sont une source de conflits récurrents.

Objectif principal

L'objectif principal de cette activité est d'aider les ados à développer leurs compétences afin qu'ils et elles soient en mesure de mieux gérer les conflits qui surviennent dans leurs relations interpersonnelles.

- **Savoir reconnaître un conflit.**
- **Comprendre la nature du conflit.**
- **Prendre conscience des stratégies négatives utilisées pour gérer les conflits.**
- **Apprendre des stratégies positives afin de gérer efficacement les conflits.**
- **Être en mesure d'utiliser ces stratégies dans les différentes sphères de leur vie.**

Contexte d'animation

Lieu	Maisons des jeunes
Clientèle	Mixte
Groupe d'âge	12-17 ans
Nombre de personnes participantes	Entre 6 et 12

Préparation de la salle

Deux espaces sont à prévoir dans la salle :

- 1. L'espace pour la discussion**
Placer les chaises des jeunes en forme de fer à cheval. La chaise de la personne qui anime leur fait face et le tableau se trouve derrière ou à côté d'elle.
- 2. L'espace pour l'évaluation**
À l'aide de ruban adhésif, déterminer au sol des lignes numérotées de 1 à 10. À deux reprises, les personnes participantes devront aller se positionner à l'endroit où elles se situent sur cette échelle de 1 à 10.



Déroulement en bref

5 minutes	Phase d'ouverture (activité brise-glace)
5 minutes	Clarification du thème
15 minutes	Regard sur soi
30 minutes	Jeu de rôles
5 minutes	Phase de fermeture

Matériel requis pour l'activité

1. Feuilles de papier blanc 8 ½ × 11 (de 6 à 12)
2. Photocopies de l'annexe 2 (de 6 à 12)
3. Crayons (de 6 à 12)
4. Ciseaux
5. Tableau à feuilles avec feutres ou tableau avec craies
6. Planchettes à pince (de 6 à 12)
7. Ruban adhésif

Normes formelles explicites

- Faire preuve de ponctualité.
- Ne pas manquer de respect dans les propos utilisés, que ce soit envers les autres personnes participantes ou encore envers l'animateur ou l'animatrice.

2. PHASE D'OUVERTURE

Activité brise-glace

Si les jeunes se connaissent bien, l'animateur ou l'animatrice peut décider de retirer cette activité brise-glace. Une autre activité brise-glace peut être proposée en fonction de l'âge de la majorité d'entre eux.

- Les jeunes prennent place dans la salle.
- Une feuille blanche, un crayon et une planchette à pince leur sont remis.
- Les jeunes sont amenés à fermer les yeux et à penser à une personne avec qui ils et elles ont eu un conflit dernièrement.
- Par la suite, ils et elles ouvrent les yeux et écrivent le nom de cette personne sur la feuille qui leur a été remise.
- On invite les jeunes à fermer les yeux une deuxième fois. Cette fois-ci, ils et elles doivent trouver deux ou trois qualités à cette personne.
- Ils et elles ouvrent les yeux à nouveau et écrivent les qualités trouvées sur leur feuille.
- Pour clore l'activité brise-glace, les jeunes présentent au groupe la personne concernée, soit la personne décrite sur la feuille.



3. PHASE DE TRAVAIL

Clarification du thème

- Afin d'établir une définition commune d'un conflit, poser les questions suivantes. Les jeunes répondent à tour de rôle sans nécessairement faire un tour de ronde si jamais une personne ne donne pas son point de vue, ne pas oublier d'aller valider sa perception afin que tous et toutes s'entendent sur le thème :

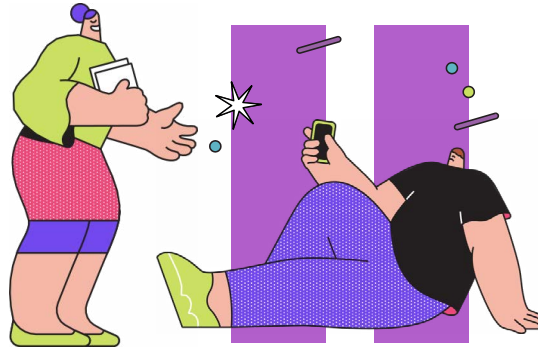
Quelle est la définition d'un conflit pour toi ?
Selon toi, comment se manifeste un conflit entre deux personnes ?

- Écouter tout ce qui est dit et faire une synthèse commune de la définition d'un conflit émise par le groupe.
- L'inscrire au tableau et valider avec le groupe que la synthèse résume bien ce qui a été dit.

Regard sur soi

- Demander aux personnes participantes de se positionner dans la salle selon la perception qu'elles ont de leur capacité à gérer les conflits. Expliquer que la position 1 signifie qu'elles ne se sentent pas du tout en mesure de bien gérer les conflits, et 10, qu'elles se sentent tout à fait en mesure de bien les gérer.
- Faire une ronde pour savoir ce qui justifie ce positionnement de leur part.
- Une fois la ronde terminée, demander aux personnes participantes de retourner s'asseoir et d'écrire sur la feuille remise au début, au verso, où elles se situaient sur l'échelle (de 1 à 10).
- Commencer la discussion en explorant la nature des conflits que les jeunes vivent en lien avec les écrans et inscrire les grandes lignes au tableau de façon à pouvoir regrouper les types de conflits. Est-ce que ceux-ci sont familiaux, amicaux, scolaires, etc.? Les questions suivantes peuvent aider à l'exploration :

Peux-tu expliquer brièvement de quelle nature était le conflit ?
Que s'est-il passé pour que tu considères la situation comme un conflit ?



- Voir avec les jeunes la façon dont ils et elles gèrent les conflits présentement. Les questions suivantes permettront d'obtenir des éclaircissements:

**Lors de ces conflits, comment as-tu réagi pour essayer de régler la situation ?
Quels sont les moyens que tu as utilisés ?**

- Faire un retour de toutes les idées qui ont été énumérées pour gérer les conflits.
- Ensemble, les répertorier en deux catégories : celles qui sont souhaitables et celles qui sont plutôt inadéquates.
- À la fin de cette activité, les stratégies adéquates sont entourées.

*Au besoin, s'il n'y a pas assez de stratégies adéquates mentionnées ou encore si l'animateur ou l'animatrice le juge nécessaire, la liste des stratégies de résolution de conflits peut être distribuée à chaque personne (**Annexe 2**).*

Jeux de rôles

- Afin de pratiquer les stratégies adéquates (trouvées dans l'activité précédente ou provenant de la liste donnée aux jeunes), l'animateur ou l'animatrice utilisera les mises en situation en lien avec les écrans (**Annexe 1**).
- Il ou elle invitera alors deux personnes participantes à jouer la mise en situation. Une des deux personnes sera choisie pour gérer le conflit. La personne qui gère le conflit choisira une façon positive de régler le tout. Elle devra se référer aux stratégies mentionnées ou à sa nouvelle banque de stratégies.
- Plusieurs mises en situation sont jouées, jusqu'à épuisement des mises en situation ou jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

4. PHASE DE FERMETURE

- Demander aux personnes participantes de se positionner dans la salle à l'endroit où elles s'étaient placées au début de l'activité, sur l'échelle de 1 à 10.
- Leur demander de se positionner à nouveau en fonction des outils vus pendant l'activité. Cela permet de constater si elles sentent qu'elles maîtrisent maintenant mieux la gestion de conflits ou pas.
- Leur demander de se rasseoir et faire une ronde pour savoir ce qui explique le changement de position par rapport au début.

Une réalisation de :



En partenariat avec :



Situation # 7

Quand tu rentres de l'école, tu fais tes devoirs, mais tu regardes ta série préférée en même temps. Un de tes parents te dit que c'est impossible de se concentrer sur deux choses en même temps et que tu dois finir tes devoirs avant de regarder ta série.

Situation # 8

Les cellulaires sont interdits à la table quand vous mangez en famille, mais un de tes parents a le sien. Quand tu lui rappelles qu'il y a une règle claire qui a été décidée à la maison, il te répond que ce n'est pas pareil, que c'est pour son travail.

Situation # 9

Tes parents t'autorisent à utiliser leur carte de crédit pour faire des achats en ligne, mais tu dois toujours leur demander l'autorisation au préalable. Sans leur dire, tu fais des achats pour pouvoir progresser dans ton jeu. Tes parents s'en rendent compte, te retirent cette permission et exigent que tu les rembourses.

Situation # 10

Ton parent t'amène à l'école, mais en cours de route, tu te rends compte que tu as oublié ton cellulaire à la maison. Tu supplies ton parent de retourner pour aller le chercher, mais il ne veut pas parce que tu vas arriver en retard à l'école.

Liste des stratégies de résolution de conflits

→ Stratégies à utiliser avant que le conflit naisse ou s'aggrave

Laisse tomber une situation que tu ne peux pas régler.
Nomme les choses au fur et à mesure.

→ Stratégies à utiliser pendant les conflits

Assure-toi au préalable que:

- l'autre personne est disponible;
- vous êtes dans un espace où vous pouvez vous exprimer librement;
- vous ne serez pas dérangés;
- vous êtes deux personnes ouvertes à la discussion.

L'écoute: Prendre le temps d'écouter l'autre et de le comprendre.

Le message au « je »: Utiliser le « je » au lieu du « tu » pour dire ce que l'on ressent.

L'excuse: Reconnaître ses torts et s'excuser.

L'alternance: Tirer au sort pour savoir qui commencera à parler en premier.

La négociation: Discuter afin de trouver une solution avec l'autre.

La médiation: Demander l'aide d'un arbitre : intervenant ou intervenante, ami ou amie, parent, etc.

L'ajournement: Remettre à plus tard la résolution du conflit afin de se calmer dans un premier temps. Prendre du temps chacun ou chacune de son côté afin de remettre ses idées en place.

La distraction: Mettre un peu d'humour dans les petits conflits.

L'honnêteté: Dire la vérité, admettre ses torts.

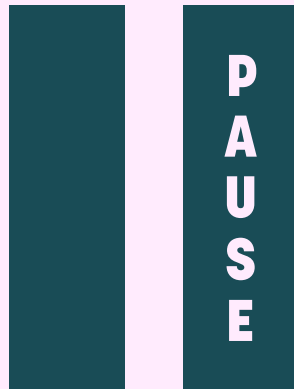
Implication: Dire ce qu'on pourrait faire de bien.

Le choix: Choisir un seul sujet de discussion et ne pas essayer de tout régler en même temps.

Le pour et le contre: S'abstenir si les choses qu'on a envie de dire ne font pas avancer le conflit.

→ Autres stratégies (les tiennes ou celles trouvées pendant l'activité)

Source : AUDET, Danielle, et Égide ROYER. *École et comportement – Un guide d'intervention au secondaire*, Québec, MÉQ – Direction de l'adaptation scolaire et des services complémentaires, 1993, 87 p. Texte adapté par Julie Mayer de Capsana.



**Pour un usage
des écrans qui fait
du bien.**