

Situation problème 1

Pendant un exercice, tu te trompes et deux élèves répètent ta réponse pour se moquer de toi.

Que peux-tu ressentir ?

De quoi aurais-tu besoin ?

Quel pourrait être le message clair ?

Correction

Message clair possible : Je me suis senti.e humilié.e quand tu t'es moqué.e de ma réponse. J'ai besoin de me sentir en sécurité pour apprendre. J'aimerais que tu arrêtes de te moquer de mes erreurs.

Autre formulation possible : Quand tu t'es moqué.e, ça m'a blessé.e. J'aimerais que tu arrêtes.

Situation problème 2

Tu veux expliquer ton idée mais un camarade te coupe plusieurs fois.

Que peux-tu ressentir ?

De quoi aurais-tu besoin ?

Quel pourrait être le message clair ?

Correction

Message clair possible : Je me suis senti.e agacé.e quand tu m'as coupé.e plusieurs fois. J'ai besoin d'être écouté.e. J'aimerais que tu me laisses finir mes phrases.

Autre formulation possible : Ça m'a dérangé que tu me coupes tout le temps. J'aimerais que tu me laisses finir.

Situation problème 3

Tu veux jouer au foot. On te dit que c'est complet, puis une autre personne est acceptée juste après.

Que peux-tu ressentir ?

De quoi aurais-tu besoin ?

Quel pourrait être le message clair ?

Correction

Message clair possible : Je me suis senti.e rejeté.e quand vous avez accepté quelqu'un d'autre alors que vous m'aviez dit que c'était complet. J'ai besoin de me sentir inclus.e. J'aimerais que vous m'expliquiez la vraie raison.

Autre formulation possible : Ça m'a fait mal que vous me disiez non et oui à quelqu'un d'autre. J'aimerais que vous soyez honnêtes avec moi.

Situation problème 4

Un camarade tape sur ta chaise pour te déranger pendant que tu essaies de travailler.

Que peux-tu ressentir ?

De quoi aurais-tu besoin ?

Quel pourrait être le message clair ?

Correction

Message clair possible : Je me suis senti.e énervé.e quand tu as tapé sur ma chaise. J'ai besoin de calme pour me concentrer. J'aimerais que tu arrêtes.

Autre formulation possible : Quand tu tapes sur ma chaise, ça me gêne. J'aimerais que tu stoppes.

Situation problème 5

Quelqu'un dit que c'est toi qui as caché du matériel alors que ce n'est pas vrai

Que peux-tu ressentir ?

De quoi aurais-tu besoin ?

Quel pourrait être le message clair ?

Correction

Message clair possible : Je me suis senti.e accusé.e injustement quand tu as dit que j'avais caché le matériel. J'ai besoin qu'on me fasse confiance. J'aimerais que tu retires ce que tu as dit.

Autre formulation possible : Quand tu m'as accusé.e, ça m'a fait mal. J'aimerais que tu dises que ce n'était pas moi.