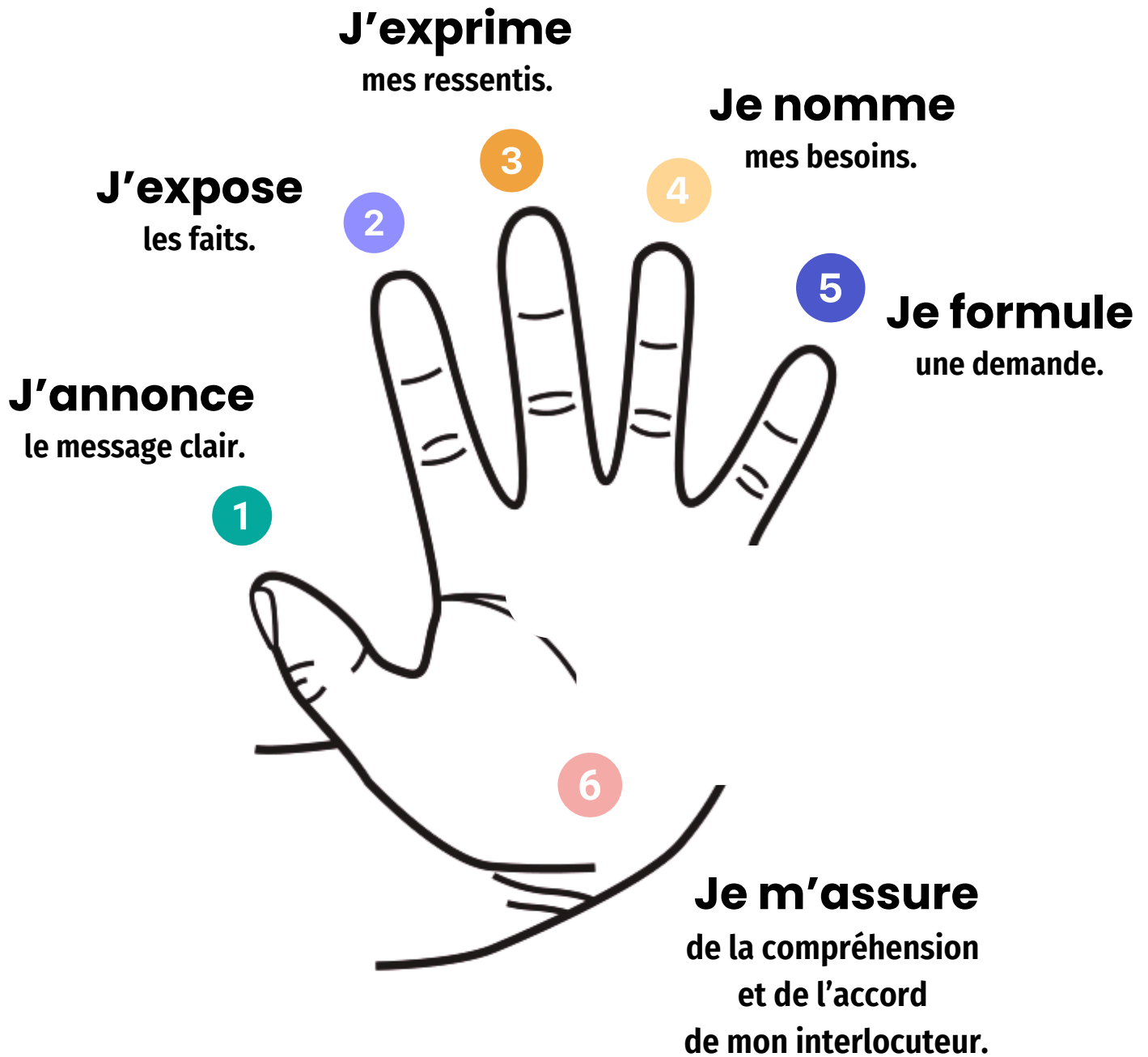


LA MAIN DU DIALOGUE



LA MAIN DU DIALOGUE

Utiliser la main du dialogue permet de s'affirmer avec **assertivité**, c'est-à-dire de répondre à la situation de manière responsable et respectueuse. C'est **savoir exprimer** ce qu'on souhaite ou ce qu'on **pense** de manière **respectueuse** (de soi et de l'autre).

1

J'annonce

*"Est-ce que je peux te parler ? Je souhaite te faire un message clair, est-ce que **tu es d'accord** ?"*

2

J'expose

Les faits observés, rien que les faits, sans interpréter **ni juger** :
"Quand tu..."

3

J'exprime

Mes ressentis, ce que cette situation me fait ressentir, en utilisant le **JE** :
"Je me sens..."

4

Je nomme

Mes besoins, pourquoi cette situation me fait ressentir comme cela :
*"...parce que **j'ai besoin de**..."*

5

Je formule

Une demande claire, **positive**, concise, réaliste : des excuses, une réparation, un arrangement : *"Je propose que..."*

6

Je m'assure

De la **compréhension** et de l'accord de mon interlocuteur : *"Est-ce que tu as compris? Est-ce que tu es d'accord ?"*

- **Si OUI**, le conflit est résolu
- **Si NON** ou **OUI MAIS** : je peux demander de l'aide

LA MAIN DU DIALOGUE

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES | Exprimer ses émotions de façon constructive - S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus



PUBLIC | Élémentaire



DURÉE | 5 min de préparation + 20 à 40 min d'animation



OBJECTIFS

- Exprimer ses émotions de façon constructive
- Développer son assertivité
- Apprendre à communiquer de façon efficace et positive
- Comprendre, reconnaître et savoir gérer les situations de conflit

Comment travailler cette CPS avec les enfants via l'outil ?



PRÉPARATION

- Imprimer le visuel « La main du dialogue » en couleur, projetez-le ou reproduisez-le au tableau. Vous pouvez aussi faire dessiner une main par les enfants qui tracent son contour avec un crayon.
- Préparer un exemple de situation concrète de conflit entre enfants ex. : moquerie, bousculade, vol de stylo 4 couleurs...
- Prévoir un temps et un espace calme pour favoriser l'attention et l'échange.



ANIMATION

1

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

“Aujourd’hui, nous allons utiliser la main du dialogue afin de voir comment mieux s’affirmer dans une relation tout en respectant l’autre. Chaque doigt de la main symbolise une étape de communication à suivre dans l’ordre pour faire preuve d’assertivité et interagir avec l’autre sans agressivité.”

LA MAIN DU DIALOGUE

GUIDE D'UTILISATION

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Montrez le visuel de la main aux enfants.

Lire avec eux chaque étape :

1. J'**annonce** le message clair.
2. J'**expose** les faits.
3. J'**exprime** mes ressentis.
4. Je **nomme** mes besoins.
5. Je **formule** une demande.
6. Je m'**assure** de la compréhension et de l'accord de mon interlocuteur.

Proposez une mise en situation à jouer (jeu de rôle) avec la main comme guide.

- Encouragez les enfants à utiliser leurs propres mots pour chaque étape.
- Alternez les rôles pour que chaque enfant puisse s'affirmer à l'oral.
- Utilisez des objets ou des marionnettes si nécessaire pour aider les plus jeunes.

3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Expliciter / Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*



IDÉES D'ANIMATION PAR SCHOLAVIE

IDÉE 1

Distribuer un scénario à jouer en petits groupes.

LA MAIN DU DIALOGUE

GUIDE D'UTILISATION

IDÉE 2

Faire écrire des scénarios et inviter les volontaires à les jouer avec différentes réactions : passive, agressive et assertive. Discuter des avantages de chacune. (cf notre outil : Choisir sa réaction)

IDÉE 3

Afficher au mur la main du dialogue et s'y référer quand une situation de classe s'y prête.

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

Éclairage théorique

? QU'EST-CE QUE L'ASSERTIVITÉ ?

L'assertivité est la capacité d'exprimer ses opinions, ses besoins et ses émotions de façon claire, respectueuse et sans agressivité, tout en respectant ceux des autres. Elle implique de communiquer avec assurance, sans agressivité ni soumission ou passivité. Cette compétence fait partie des compétences sociales et contribue à établir des relations équilibrées, à poser des limites saines, et à renforcer l'estime de soi (Source : Référentiel CPS, SpF 2025).



POURQUOI TRAVAILLER L'ASSERTIVITÉ AVEC LES ENFANTS ?

Développer l'assertivité (ou l'affirmation de soi) favorise le bien-être psychologique, la qualité des relations interpersonnelles et la prévention des comportements à risque (harcèlement, violence, repli). Elle aide à faire face aux pressions sociales, à résoudre des conflits de manière constructive et à prendre des décisions éclairées. Renforcer cette compétence dès le plus jeune âge est essentiel pour l'autonomie, la confiance en soi et la santé mentale durable (Source : Référentiel SpF 2025).