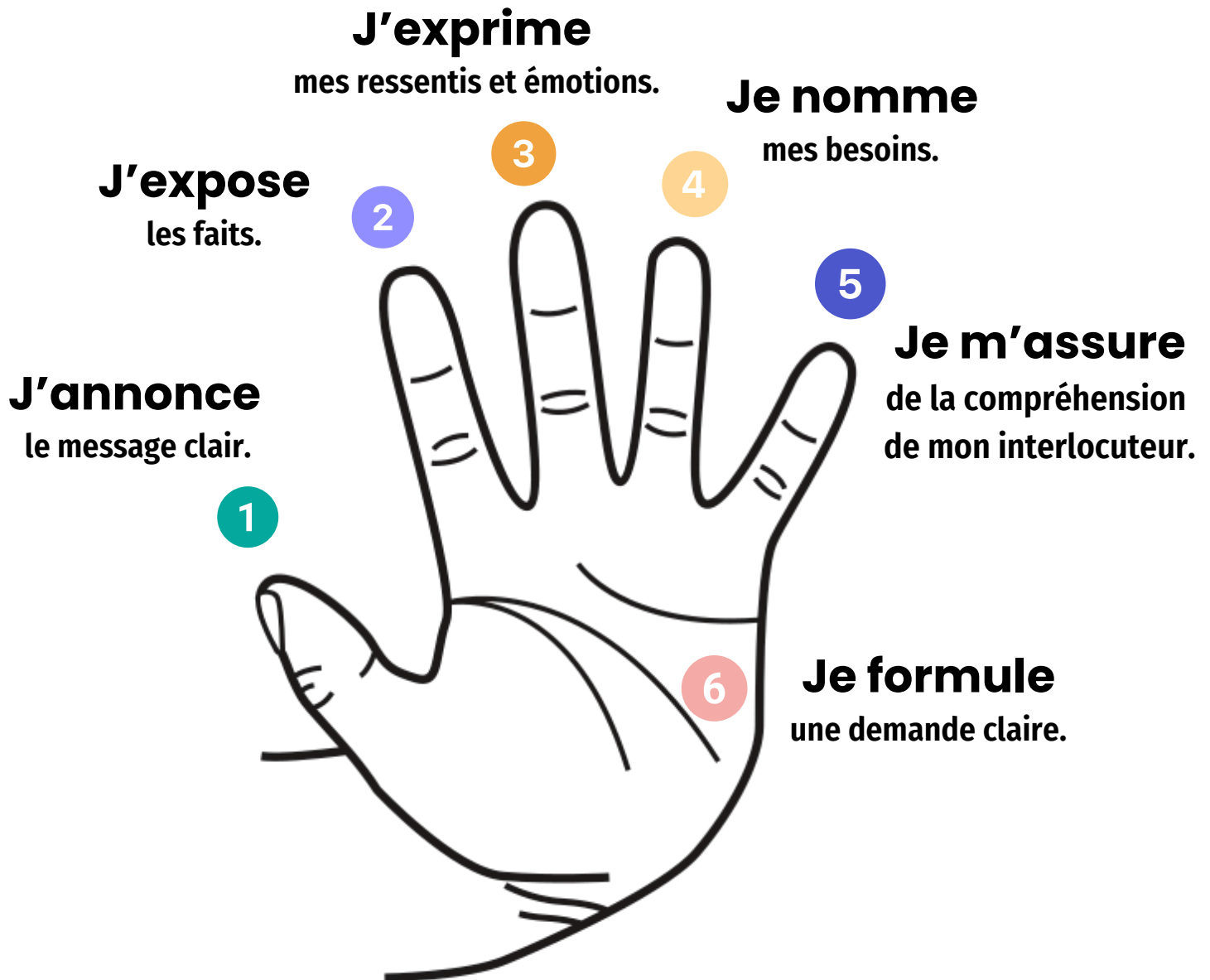


LA MAIN DU DIALOGUE



LA MAIN DU DIALOGUE

Parfois, quand on parle avec quelqu'un, on peut se couper la parole, ne pas se comprendre, se disputer, ou avoir du mal à dire ce qu'on ressent. La main du dialogue est là pour aider à **parler calmement, à mieux se comprendre et à chercher des solutions ensemble.**

Chaque doigt de la main rappelle une étape pour expliquer ce qu'on vit, écouter l'autre et **prendre soin de la relation.**

1 J'annonce

Je préviens l'autre : « *Je souhaite te parler, es-tu disponible et **prêt à m'écouter** ?* ». S'il n'est pas disponible, convenez ensemble d'un rendez-vous.

2 J'expose

Les **faits** observés, rien que les faits, sans interpréter **ni juger** :
« *Pendant le travail de groupe, tu as parlé plusieurs fois pendant que je présentais mon idée.* »

3 J'exprime

Mes **ressentis**, ce que cette situation me fait ressentir, en utilisant le **JE** : « *Je me suis senti agacé et un peu découragé.* »

4 Je nomme

Mes **besoins**, pourquoi cette situation me fait ressentir comme cela :
« *J'avais besoin d'être écouté et de pouvoir finir mon idée.* »

5 Je m'assure

De la **compréhension** de mon interlocuteur : « *Est-ce que tu as compris ?* »

6 Je formule

Une demande **claire**. Cela peut être des excuses, une réparation, un arrangement, une solution à trouver ensemble, etc. *Exemples* : « *Est-ce que tu pourrais attendre que j'ai terminé avant de parler ?* », « *On pourrait lever la main dans le groupe quand on veut parler.* »

L'autre personne peut bien sûr expliquer son point de vue, ses émotions ou ses besoins.

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 - Collège



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
- Développer les capacités de jugement et de discernement du futur citoyen (EMC)

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, perte d'un objet, etc.
- Prévoir un temps et un espace calme pour favoriser l'attention et l'échange.



ANIMATION

1

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

"Aujourd'hui, nous allons découvrir la main du dialogue. Elle va nous aider à dire ce que nous pensons et ressentons, tout en respectant l'autre.

Chaque doigt de la main représente une étape pour parler calmement, mieux se comprendre et éviter de se faire mal avec les mots."

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, le besoin d'écoute et d'attention pour dire quelque chose d'important à mes yeux.
2. J'**expose** les faits, rien que les faits, sans jugement ni agressivité.
3. J'**exprime** mes ressentis et mes émotions.
4. Je **nomme** mes besoins et mes émotions.
5. Je **m'assure** de la compréhension de mon interlocuteur.
6. Je **formule** une demande claire.

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

Utilisez si vous le souhaitez l'exemple proposé dans le visuel.

- 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.

La main du dialogue peut donc être vue comme :

- un outil qui intègre le message JE,
- et qui peut aussi servir de support à un message clair, mais dans une approche plus complète et plus relationnelle.



Point de vigilance

- Pour utiliser la main du dialogue, il est important que les élèves aient déjà **commencé à développer certaines compétences psychosociales**, notamment **émotionnelles** : reconnaître ce qu'ils ressentent, mettre des mots sur leurs émotions et comprendre leurs besoins. Les émotions étant au cœur des relations, mieux les connaître aide les enfants à communiquer plus calmement, à mieux comprendre les autres et à gérer les conflits de façon constructive
- Les **limites** de la technique des messages clairs doivent être explicitées aux élèves : elle ne peut concerner que des petits conflits du quotidien. Toute atteinte à l'intégrité ou à la sécurité des personnes relève de l'adulte en position d'éducation. Si l'autre partie refuse le message clair, s'il se moque ou recommence ce qui lui est reproché, l'auteur du message clair doit avoir recours à l'adulte référent ou au conseil d'élèves (= exercer sa capacité à demander de l'aide).

LA MAIN DU DIALOGUE

GUIDE D'UTILISATION

IDÉES D'ANIMATION PAR SCHOLAVIE

IDÉE 1

Distribuer un scénario à jouer en petits groupes : perte d'objet, emprunt sans demander de matériel, interruption de la parole, agressivité, etc.

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 réponse)

IDÉE 3

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

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 ans d'autres contextes.

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 ? Y'avait-il des choses plus faciles ou difficiles à faire ?*
- **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 ?*

Voir notre outil sur le retour réflexif

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.

LA MAIN DU DIALOGUE

GUIDE D'UTILISATION

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).