

4.5 Comment est-ce que je réagis face à des situations critiques ?

Objectif

Les E sont constamment confrontés à des situations de communication critiques dans leur cadre de vie, y compris dans des contextes interculturels. Le présent exercice les aide à acquérir les compétences d'action nécessaires et favorise leur empathie. L'exercice a aussi pour objectif de montrer des stratégies basées sur le genre.

4^e-9^e années

45 min



Matériel :
questionnaire (voir modèle à photocopier à la page suivante),
grandes feuilles de papier ou flipchart.

Déroulement :

- Introduction au sujet : nous voulons réfléchir à la manière dont nous traitons les situations critiques. Clarification de ce que l'on entend par « situation critique » (par ex. une situation émotionnellement stressante, des conflits au sein de la famille et à l'extérieur, des hostilités). Rassembler des exemples concrets en classe.
- Le P distribue le questionnaire (voir ci-dessous). De manière individuelle, les E doivent lire attentivement chaque déclaration et réfléchir à quelle fréquence ils font preuve du comportement mentionné dans des situations critiques. Pour cela, ils utilisent une échelle de 1 à 4 (1 = je ne me comporte jamais ou très rarement ainsi ; 2 = je me comporte parfois ainsi ; 3 = souvent ; 4 = très souvent).
- Au bout de 10 minutes environ, on discute des réponses en plenum, en accordant une attention particulière aux éventuelles différences entre garçons et filles.
- Enfin, la classe essaie de diviser les stratégies en catégories plus larges (par ex. éviter le problème, chercher du soutien, aborder le problème directement, montrer des émotions négatives). Les E classent les appellations pour analyser la fréquence de la stratégie concernée et la répartition entre filles et garçons.

Questionnaire : comment est-ce que je me comporte dans des situations critiques ?

Fiche de travail pour l'élève

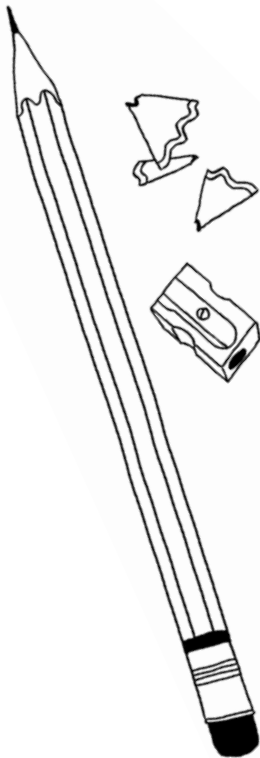
1 = Je ne me comporte jamais ou très rarement ainsi

2 = Je me comporte parfois ainsi

3 = Je me comporte souvent ainsi

4 = Je me comporte très souvent ainsi

Veuillez cocher la case correspondante.



	1	2	3	4
Je me retire et je veux être seul.				
Je pense simplement à autre chose.				
J'essaie d'être moins stressé en écoutant de la musique forte, en mangeant, en faisant du sport.				
J'essaie de faire retomber la pression.				
J'essaie d'oublier le problème en faisant autre chose.				
Je demande de l'aide à quelqu'un.				
Je n'arrive pas à penser à autre chose qu'au problème.				
Je suis énervé contre moi-même. J'aurais pu réagir de manière plus détendue !				
J'attends de voir.				
J'essaie de régler le problème tout de suite.				
Je laisse les choses comme elles sont.				
J'envisage différentes manières de résoudre le problème.				
Je réfléchis à chacun des aspects du problème.				
Je recherche la solidarité et le soutien des autres.				
Je résous tout de suite le problème.				
J'essaie de repousser le problème aussi longtemps que possible.				