

# Se disputer, ou pas ?

... Telle est la question !  
Pour toi, quand est-ce que ça  
vaut la peine de se disputer ?

## Une dispute est inévitable QUAND...



Entoure les trois raisons les plus importantes pour toi.

- Je suis en colère.
- On m'a fait du mal.
- On a fait du mal à une personne que j'aime.
- On a pris un objet auquel je tiens.
- Je ne suis pas d'accord.

## Je me dispute MÊME SI...

Entoure trois conséquences acceptables pour toi.

- Je risque de perdre mes amis.
- Ça va me rendre triste.
- Ça va faire du mal.
- Je vais passer pour le méchant.
- Je vais me faire gronder.



Quelle est la différence entre exprimer son désaccord et être en conflit ?

# Des mots sans maux !

Les disputes, ça fait souvent souffrir. La communication non-violente est une méthode qui permet de réagir autrement dans les situations difficiles. Comment ça marche ?

Faut-il apprendre à ne pas se disputer ?

- Décris la situation, sans juger.
- Exprime ton sentiment et écoute celui de l'autre.
- Exprime ton besoin et écoute celui de l'autre.
- Formule une demande claire et écoute celle de l'autre.

Mon amie Maya est super organisée. Quand j'ai proposé de faire un cadeau à madame Clémentine pour la naissance de son bébé, elle a tout pris en main. C'est chouette, mais là, c'était mon idée...

**Maya :** Alors toi, tu vas acheter la carte et moi le cadeau.

**Moi :** Oui mais j'aurais...

**Maya :** J'irai avec maman, elle a toujours de bonnes idées !

**Moi :** Ah, non ! J'en ai marre, c'est toujours pareil, t'es qu'une égoïste !

**Maya :** Quoi??? Moi??? T'es pas gênée ! C'est MOI qui fais tout !!!

### Pour éviter ça, tu aurais pu dire...

- **QUAND** tu as décidé d'aller chercher le cadeau sans moi,
- **JE ME SUIS SENTI-E** en colère,
- **PARCE QUE J'AI BESOIN** que tu reconnaises que c'était mon idée et de participer à l'achat du cadeau.
- **ALORS, SI TU ES D'ACCORD**, on va aller acheter le cadeau ensemble et si tu veux, on demandera conseil à ta maman.



➔ **À ton tour ! À partir de cette situation et en t'aidant de la méthode décrite ci-dessus, écris d'autres réponses.**

Kazuki et moi, on est nés le même jour. Il est dans ma classe. Je suis sûr qu'il a fait exprès d'envoyer les invitations pour son anniversaire avant moi, comme ça, tout le monde ira au sien et pas au mien...

**Moi :** Tu fêtes ton annif le 27 mars ?

**Kazuki :** Ouais, pourquoi ?

**Moi :** Tu sais bien que moi aussi ! C'est vraiment dégueu. T'es qu'un sale type.

**Kazuki :** Moi??? C'est toi le troll, espèce de naze !

● **QUAND TU** \_\_\_\_\_

● **JE ME SUIS SENTI-E** \_\_\_\_\_

● **PARCE QUE J'AI BESOIN** \_\_\_\_\_

● **ALORS, SI TU ES D'ACCORD,** \_\_\_\_\_

