

# As de coeur - amitié, amour et sexualité sans violences

17 janvier 2024

Manuel



# Le sommaire

---

<b>Module 5</b>	<b>Module 5: Communiquer avec respect et vivre ses émotions</b>	<b>3</b>
	Vue d'ensemble	4
	5.1 Sexting ou partage de nudes	5
	5.2 Au cœur de la communication	9
	5.3 Cas pratique	16
	5.4 Si l'autre ne coopère pas	18
	5.5 Messages essentiels	20
	5.6 Évaluation du programme	21
	Fiches de travail	23
	Tipps et Références	30

## Module 5

---



# Module 5: Communiquer avec respect et vivre ses émotions

## Vue d'ensemble

### Points forts du module:

Le module 5 vise à donner des outils aux jeunes dans la pratique du sexting en abordant le cadre légal du sexting et les risques possibles. Les outils de Communication Non Violente (CNV) sont ensuite présentés dans le but de renforcer les compétences de communication et de gestion non violente de conflits ainsi que de développer les stratégies de gestion des émotions, notamment celle de la colère. Enfin, l'ensemble de la mise en œuvre est évalué en groupe et de manière individuelle par les jeunes.

### Objectifs d'apprentissage:

- Avoir les compétences et les ressources pour pratiquer le sexting en limitant ses risques;
- Connaître le cadre légal du sexting;
- Savoir reconnaître ses émotions;
- Développer des stratégies pour gérer ses émotions, notamment celle de la colère;
- Se familiariser avec les outils de la Communication Non Violente (CNV);
- Avoir des outils pour résoudre un conflit de manière constructive.

ÉTAPES	MATÉRIEL	DURÉE
<b>5.1 Sexting ou partage de nudes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cadre légal</li> <li>- Cas pratique</li> <li>- Ressources et soutien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Charte de participation</li> <li>- Vidéo « S'envoyer des nudes, qu'en dit vraiment la loi ? »</li> <li>- Vidéo « Et vous, vous auriez dit oui ? »</li> <li>- Beamer</li> <li>- Flipchart</li> <li>- Feutres</li> </ul>	25 minutes
<b>5.2 Au cœur de la communication</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'importance de la communication</li> <li>- Observation</li> <li>- Émotions</li> <li>- Besoins</li> <li>- Demande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiches de travail 23, 24, 25 et 26</li> <li>- Beamer</li> <li>- Flipchart</li> <li>- Feutres bleus et rouges</li> </ul>	30 minutes
<b>5.3 Cas pratique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiches de travail 23 et 27</li> <li>- Beamer</li> </ul>	10 minutes
<b>5.4 Si l'autre ne coopère pas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche de travail 28</li> <li>- Beamer</li> </ul>	10 minutes
<b>5.5 Messages essentiels</b>		5 minutes
<b>5.6 Évaluation du programme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un cœur à la fin</li> <li>- Évaluation individuelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-it en forme de cœur</li> <li>- Lien pour l'évaluation en ligne ou questionnaire d'évaluation (1 par personne)</li> </ul>	10 minutes

## 5.1 Sexting ou partage de nues

**Objectifs:** renforcer les compétences des jeunes et les outiller pour qu'elles/ils soient à même de faire des choix éclairés dans le cadre de leurs relations, en disposant de tous les éléments nécessaires. Les notions légales sont transmises et les ressources d'aide sont rappelées.

**Durée:** 25 minutes

**Forme du groupe:** groupe entier

**Matériel:** charte de participation, vidéo «S'envoyer des nues, qu'en dit vraiment la loi», vidéo «Et vous, vous auriez dit oui?», beamer, flipchart, feutres

**Préparation:** préparer les vidéos

Accueillir les jeunes. Rappeler les éléments essentiels du module 4 «Prévenir les violences sexualisées et comprendre la notion de consentement».

Annoncer le titre et le contenu du module (étapes 5.1 à 5.6).

Rappeler le contenu de la charte de participation.

### Cadre légal

Aborder la question du sexting dans une perspective non moralisatrice.

Les réseaux sociaux ont pris une place importante dans la communication. En Suisse, la majorité des jeunes de plus de 12 ans possède un smartphone et dispose de plusieurs applications pour partager du contenu numérique. Ces applications permettent de partager du contenu visuel, de discuter à deux ou à plusieurs. Certaines plateformes, appelées «applications de rencontre», peuvent aussi être utilisées pour entrer en lien avec son·sa futur·e partenaire. Le partage d'images et de vidéos est devenu un moyen de communication simple, efficace et instantané.

Les jeunes sont nombreux à s'envoyer des fichiers à caractère sexuel. Une étude [1] a mis en évidence une augmentation chez les jeunes de 12 à 19 ans en Suisse de la pratique en terme d'envoi d'une photo ou vidéo aguicheuse ou érotique de soi-même: elles et ils étaient 6% à la pratiquer en 2012 contre 11% en 2016. 43 % des jeunes déclaraient avoir déjà reçu une telle photo ou vidéo en 2016.

Nous allons discuter des moyens de communication actuels et parler d'une pratique qu'on appelle le sexting ou le partage de nues. Ensemble, nous allons clarifier ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas. A l'appui d'une vidéo, nous allons faire la différence entre une situation où la pratique du sexting se passe bien et une situation dans laquelle il y a un comportement violent et non-respectueux.

Quelles applications pour partager des photos ou des vidéos connaissez-vous?

Recenser les propositions. Exemples: WhatsApp, Snapchat.

Vous avez cité plusieurs applications.

Savez-vous ce que c'est le sexting?

Savez-vous ce que c'est un nude?

Accueillir les réponses et compléter avec les deux définitions suivantes (possibilité de les projeter au beamer).

- Le sexting: action de se partager par voies électroniques du matériel personnel à caractère sexuel ou intime, dont les nudes font partie.
- Un nude: photo ou vidéo à caractère sexuel ou intime, le plus souvent une photo de soi nue ou partiellement dénudée.

Afin de bien comprendre de quoi nous parlons, nous allons visionner la vidéo réalisée par ciao.ch. Elle explique bien ce que dit la loi à ce sujet. Nous pourrons ensuite en discuter ensemble.

Visionner la vidéo «[S'envoyer des nudes, qu'en dit vraiment la loi?](#)» [2]

Qu'avez-vous retenu à propos des lois?

S'assurer que les jeunes ont bien compris le cadre légal et compléter si besoin comme suit:

Le cadre légal est différent en fonction de l'âge des personnes concernées.

**Pour les jeunes de moins de 16 ans:**

- Il est interdit de produire, consommer, posséder, diffuser, montrer et rendre accessibles des fichiers à caractère sexuel mettant en scène des personnes mineures. La pornographie qui implique les jeunes de moins de 18 ans (pédopornographie) est interdite. Garder un tel contenu ou le partager avec d'autres est punissable.

**Pour les jeunes entre 16 et 18 ans:**

- La loi les autorise à s'échanger des nudes qui les impliquent, pour autant que cela reste exclusivement entre eux/elles et qu'il y ait un consentement mutuel

**Pour les adultes:**

- La loi les autorise à s'échanger des nudes qui les impliquent pour autant que cela reste exclusivement entre eux/elles qu'il y ait un consentement mutuel.

**Ce qui doit être retenu:**

- Le partage d'un nude d'une autre personne est absolument interdit (cf. art. 197 du Code pénal suisse «Pornographie»).

### Cas pratique

Regarder la vidéo «Et vous, vous auriez dit oui?» [3] avec l'histoire de Jessica et Marco.

Arrêter la vidéo à 0:35 secondes.

Pourquoi Jessica et Marco s'envoient-ils des nues?

Les réponses suivantes peuvent être données par les jeunes:

- Pour draguer;
- Désir de séduire;
- Faire plaisir à sa/son partenaire;
- Témoigner sa confiance envers sa/son partenaire.

Si les réponses ci-dessous sont données, les identifier comme problématiques:

- Répondre à des demandes réitérées de photos (échange pas consenti);
- Se sentir obligé-e (échange pas consenti);
- Céder au chantage (échange pas consenti);
- Répondre à un défi;
- Paraître «cool».

La première partie de la vidéo de «Jessica et Marco» montre un échange de nues consenti entre jeunes de plus de 16 ans. Les deux sont d'accord d'échanger des photos ou vidéos à caractère sexuel ou intime. Cet échange n'est donc pas problématique.

Reprendre la vidéo et la visionner jusqu'à la fin. Puis poser les questions suivantes.

Est-ce qu'il y a un comportement violent dans cette histoire?

Comment Jessica peut-elle se sentir?

Quelles sont les conséquences pour Jessica?

Le comportement violent est celui de Marco et de celles et ceux qui ont repartagé la photo.

Exemples de conséquences de la diffusion pour la personne victime qui pourraient être évoquées par les jeunes. Ne pas compléter les réponses des élèves afin d'éviter un effet incitatif:

- Rupture du lien de confiance;
- Chantages, pressions, menaces;
- Harcèlement et cyberharcèlement;
- Solitude;
- Sentiment de honte;
- Conséquences pouvant pousser jusqu'au suicide.

### Ressources et soutien

Faire émerger les ressources d'aide et de soutien qui existent pour les jeunes (internes et externes à l'établissement scolaire/institution).

Savez-vous à qui vous adresser en cas de problème avec des nues?

Rappeler la carte ressource distribuée lors du module 3 (voir cartes ressources par canton dans l'espace membre).

Si vous êtes témoin d'une photo qui circule dans un groupe, il faut le signaler à une personne de confiance ou à un·e professionnel·le. De même, si votre photo a été partagée, il faut demander de l'aide et ne pas rester seul·e, car la situation peut s'empirer.

Rappeler les principaux messages de prévention.

Le sexting pratiqué dans une relation de confiance et en respectant le cadre légal peut procurer du plaisir! Il n'y a pas de plaisir lorsque:

- Une personne est poussée à échanger des nues, alors qu'elle ne le souhaite pas;
- Les nues sont diffusés à d'autres personnes. En raison des graves conséquences possibles pour la personne victime.

Prenez soin de vous et des autres [4]:

- Soyez conscient·e des risques du sexting et prévenez-les: soyez la·le plus prudent·e possible et veillez à ce que votre visage, vos signes distinctifs (tatouages, piercings) ne soient pas identifiables;
- Ne partagez pas une photo ou une vidéo qui vous ont été envoyées dans un cadre intime, même avec un groupe d'ami·e·s ou avec votre meilleur·e ami·e;
- Ne repartagez pas à votre tour un nude qui vous a été envoyé. Supprimez le fichier et signalez le cas à une personne de confiance ou à un·e professionnel·le ;
- Cherchez de l'aide et ne restez pas seul·e en cas de problème.

- 1 Barrense-Dias Y, De Puy J, Romain-Glassey N, Suris JC. (2018) La prévention et le sexting : un état des lieux. Lausanne, Institut universitaire de médecine sociale et préventive, (Raisons de santé 285). DOI: 10.16908/issn.1660-7104/285, p.23.
- 2 Action innocence et ciao.ch, 2020, «S’envoyer des nues, qu’en dit vraiment la loi?», <https://associationciao.ch/nudes-cadre-legal/>
- 3 Vidéo développée dans le cadre de la campagne nationale de prévention des cyberescroqueries «Et vous? Vous auriez dit oui?», polices suisses et la Prévention suisse de la Criminalité, 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=vx7u2Z3fIE4>
- 4 Etat de Fribourg, Police et sécurité, Cybercriminalité – Les dangers d’internet pour les jeunes, Conseils, <https://www.fr.ch/police-et-securite/prevention/cybercriminalite/cybercriminalite-les-dangers-dinternet-pour-les-jeunes>

## 5.2 Au cœur de la communication

**Objectifs:** acquérir les outils de la Communication Non Violente (CNV), identifier des stratégies pour vivre l’émotion de la colère le plus sereinement possible

**Durée:** 30 minutes

**Forme du groupe:** groupe entier, puis groupes de 4 à 5 personnes

**Matériel:** fiches de travail 23, 24, 25 et 26, beamer, flipchart, feutres bleus et rouges

**Préparation:** copier la fiche de travail 24 (1 par personne), copier la fiche de travail 25 (1 image de chacal et 1 image de girafe par personne)

### L’importance de la communication

La CNV renforce la compréhension mutuelle dans le but de résoudre les conflits sans violence. Elle permet d’identifier et de dire ses émotions, qu’elles soient agréables ou désagréables, d’exprimer ses besoins et de formuler des demandes claires. Une dimension supplémentaire à la CNV a été rajoutée, celle de l’empathie. Celle-ci permet d’accorder à l’autre le temps et l’espace nécessaires pour s’exprimer et se sentir compris.

La communication occupe une place importante dans les relations. Une bonne communication favorise les relations saines et respectueuses.

Il est important de communiquer lorsque la relation va bien. Il est aussi nécessaire de bien communiquer lors de disputes ou de désaccords. Parfois, il peut être difficile de communiquer lors d’un conflit et on peut avoir des réactions disproportionnées lorsqu’on vit une émotion forte, comme la colère. Il convient donc d’essayer de se calmer et de gérer ses émotions avant de pouvoir communiquer de manière constructive avec l’autre.

La Communication Non Violente est un bon outil pour communiquer de manière bienveillante, constructive, et respectueuse. Elle peut être utilisée tant pour les nouvelles relations que pour celles déjà établies.

La mise en pratique de la CNV au quotidien vise à développer:

Une **écoute sincère** de l'autre qui s'exprime parfois avec maladresse. La CNV nous rend attentives et attentifs à la manière dont on peut comprendre les intentions cachées derrière les mots.

Le **respect de soi** par la prise en compte de ses émotions et besoins, et le respect des émotions et besoins des autres.

L'**empathie** en accueillant l'autre dans sa différence et en créant un vrai lien réciproque.

Dans la CNV, c'est important de s'exprimer en «je».

Afficher la fiche de travail 23. Expliquer les quatre étapes de la CNV.

**La CNV s'articule autour de 4 étapes.**

1. **Observation: décrire la situation sans juger.** Cette étape implique d'apprendre à distinguer l'évaluation de l'observation. Cela consiste à remplacer généralisations et jugements par une description circonstanciée et précise des faits.

Conseils: ne réagis pas trop rapidement, essaie de te calmer intérieurement et de le rester pendant la discussion. Cela peut t'aider à penser plus clairement. Concentre-toi sur les faits objectifs plutôt que sur les jugements.

2. **Emotions: identifier et exprimer ses émotions.** Il s'agit ici de prendre conscience du ressenti provoqué par la situation, et de le nommer en utilisant le langage émotionnel.

Conseils: exprime-toi avec honnêteté, sincérité et le plus précisément possible, parle en «je». Au lieu de dire «Tu m'énerves», tu peux dire «Je me sens frustré-e/en colère/déçu-e/etc. quand...».

3. **Besoins: identifier et exprimer ses besoins.** Prendre conscience et verbaliser le besoin qui engendre l'émotion permet en retour de déterminer les moyens à mettre en œuvre pour le satisfaire.

Conseils: chaque personne a ses limites. On a toutes et tous des choses auxquelles on n'est pas prêt-e de renoncer, parce que c'est important pour avoir une bonne image de nous, pour notre confiance, pour notre sécurité, notre bonheur etc. Identifie tes besoins afin de mieux comprendre tes motivations et exprime-les aux autres de manière claire et respectueuse.

4. **Demande: formuler une demande réalisable, concrète, précise et positive.** L'objet de la demande est d'expliquer dans un langage clair les actions que nous aimerions voir mener pour satisfaire le besoin.

Conseils: dis ce que tu souhaites faire ou tes attentes par rapport à l'autre personne. Au lieu d'exiger ou de donner des ordres, tu peux formuler des demandes spécifiques et réalisables. Cela donne la possibilité à l'autre personne de choisir d'y répondre.

Nous allons découvrir ensemble les quatre étapes.

## Observation

La première étape de la CNV est l'observation – décrire sans juger.

Distribuer la fiche de travail 24 [1] et lire avec les jeunes la définition du langage girafe et du langage chacal. S'assurer que les jeunes ont bien compris la différence entre les deux langages.

Distribuer ensuite à chaque jeune une image de chacal et une image de girafe (fiche de travail 25).

Nous allons vous lire des phrases. A la fin de chaque phrase, levez l'image qui correspond au bon langage.

- Tu es toujours en retard. (chacal)
- J'ai passé 30 minutes à t'attendre. (girafe)
- Tu es égoïste. (chacal)
- Les popcorns sont vides. (girafe)
- Tu salis toujours tout. (chacal)
- L'appartement est en désordre. (girafe)
- La table n'a pas été débarrassée. (girafe)
- Tu es toujours sur mon dos. (chacal)

Expliquer si besoin.

Enfin, illustrer avec un exemple concret qui va être repris pour toutes les étapes de la CNV. Noter cet exemple sur une feuille de flipchart pour pouvoir le reprendre à chaque étape.

Un·e ami·e/partenaire arrive 30 minutes en retard sans vous prévenir. C'est une observation sans jugement.

## Émotions

La deuxième étape de la CNV passe par les émotions: exprimer ses émotions.

Les émotions sont des réactions passagères causées par notre environnement, par notre organisme ou par une simple pensée. Les émotions peuvent exercer une influence sur notre perception, sur notre comportement et sur nos pensées. Il est donc essentiel de bien connaître ce que nous ressentons afin de ne pas nous laisser dominer par ce que nous ressentons [2].

Les relations nous font ressentir une multitude d'émotions qui s'entremêlent et peuvent évoluer très rapidement.

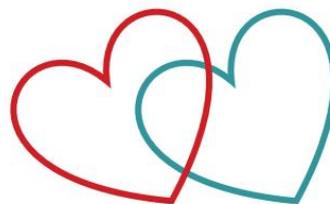
Ressentir un tas d'émotions comme la tristesse, la colère, la joie ou la jalousie dans nos relations est tout à fait normal et naturel. Le plus important est d'avoir conscience qu'une émotion ressentie peut avoir un impact sur nos actions.

On parle généralement très peu de ce que l'on ressent, en particulier des émotions perçues comme désagréables. Or, cela peut faire du bien d'exprimer ce que l'on vit. Afin de connaître les différentes émotions, nous allons faire un exercice.

Former des groupes de 4 à 5 personnes. Distribuer une feuille de flipchart par groupe et donner les consignes suivantes.

Chaque groupe dessine deux grands cœurs sur sa feuille, un cœur rouge et un cœur bleu qui se recoupent.

Inscrivez dans le cœur rouge les émotions que vous percevez comme étant agréables dans une relation amoureuse. Inscrivez dans le cœur bleu les émotions que vous percevez comme étant désagréables. Notez dans la partie des cœurs qui se recoupent, les émotions que vous percevez comme étant tant agréables que désagréables. La joie, la peur, la colère et la tristesse sont des émotions que nous connaissons bien mais il y a une multitude d'émotions.



Afficher les feuilles de flipchart et discuter des résultats. Afficher ensuite la fiche de travail 26. A l'aide des questions suivantes, compléter les feuilles de flipchart de chaque groupe.

Connaissez-vous toutes les émotions de la roue? La roue des émotions comporte-t-elle des émotions que vous n'avez pas mentionnées et qui peuvent également être ressenties dans une relation?

Où pourraient-elles être placées sur votre feuille?

Insister sur le fait qu'il y a beaucoup de mots pour décrire une émotion et qu'il est important de développer son langage émotionnel pour mieux exprimer ce que l'on ressent.

Nous reprenons notre exemple de la personne qui arrive 30 minutes en retard. Si on ressent de l'inquiétude, il est important d'exprimer cette émotion. Par exemple: je me fais du souci quand tu arrives en retard sans me prévenir.

Se concentrer sur l'émotion de la colère. Elle est importante dans les relations et peut dans certaines situations conduire à des comportements qui ne sont pas souhaités.

La colère est une émotion qui est souvent perçue comme étant désagréable. Comme nous en avons discuté, il est naturel de ressentir de la colère dans certaines situations. Le plus important est de pouvoir l'identifier et d'adopter une réaction adéquate.

L'influence de la colère sur notre comportement et nos réactions est très personnelle et nous réagissons toutes et tous différemment face à cette émotion: certaines personnes s'isolent, pleurent, se taisent, crient, tapent ... Certaines de ces réactions peuvent poser des problèmes et d'autres non.

Nous réagissons parfois rapidement face à la colère. C'est pourquoi, pour pouvoir maîtriser les réactions potentiellement inattendues, il est important d'identifier les situations qui provoquent en nous cette émotion, de connaître des stratégies pour la gérer et adopter une réaction adéquate.

Inviter les jeunes à réfléchir aux situations qui déclenchent de la colère.

Dans quelles situations ressentez-vous de la colère?

La colère provoque-t-elle chez vous des réactions physiques?

Donner des exemples de réactions physiques si besoin:

- Ventre noué;
- Gorge serrée;
- Poings serrés;
- Cœur qui bat vite;
- Larmes qui coulent.

Vous avez identifié des situations qui provoquent en vous de la colère et repéré des réactions physiques en lien.

Nous vous invitons maintenant à réfléchir aux stratégies que vous avez développées ou que vous pourriez développer pour faire face à cette émotion, vous calmer et adopter une réaction adéquate.

Noter les réponses sur une feuille de flipchart.

Compléter, si besoin, avec les stratégies ci-dessous. Mettre l'accent sur des stratégies positives qui n'ont pas de conséquences négatives sur les autres et sur soi:

- Faire du sport;
- Marcher;
- Écouter de la musique;
- S'isoler;
- Se coucher;
- Respirer;
- Parler avec une personne proche.

La colère est une émotion qui peut être moins agréable à vivre. Toutefois, elle nous indique qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Il est utile de connaître nos réactions afin qu'elles n'aient pas de conséquences négatives sur les autres et sur soi. Il existe une multitude de stratégies constructives pour pouvoir maîtriser ses réactions, ce qui compte est d'en prendre conscience et de les utiliser.

### Besoins

La troisième étape de la CNV définit les besoins – identifier et exprimer ses besoins.

A votre avis, quels sont nos besoins en tant que personne?

Compléter si besoins avec la liste ci-dessous [3]:

- Besoin de sécurité;
- Besoin de protection;
- Besoin qu'on nous respecte et de respecter l'autre;
- Besoin qu'on nous comprenne;
- Besoin d'autonomie;
- Besoin de reconnaissance;
- Besoin de soutien.

Les besoins sont à la source des émotions. Un besoin insatisfait peut être source de tension, car il engendre des émotions négatives. Identifier un besoin et le clarifier permet à l'autre de comprendre notre positionnement. Cela est particulièrement important dans une relation.

Nous reprenons notre exemple de la personne qui arrive 30 minutes en retard sans prévenir. Notre besoin dans cette situation peut être celui de se sentir rassuré-e que la personne va bien.

### Demande

La quatrième et dernière étape de la CNV conclut par la demande: faire une demande réalisable, concrète, précise et formulée de manière positive.

Dans la demande, on ne doit pas donner des ordres.

Demander aux jeunes de reprendre les images du chacal et de la girafe (fiche de travail 25).

Nous allons vous lire des phrases. Identifiez à chaque fois s'il s'agit d'un ordre (langage chacal) ou d'une demande positive (langage girafe):

- Je te conseille de bien m'écouter (ordre)
- Si j'étais toi, je ne ferais pas comme ça (ordre)
- Voilà ce que j'aimerais faire, si tu es d'accord (demande)
- Tu dois faire ce que je dis (ordre)
- Serais-tu d'accord pour me prêter ton livre? (demande)
- Je te propose de faire ensemble. Cela te convient? (demande)

Expliquer si besoin.

Nous reprenons notre exemple de la personne qui arrive 30 minutes en retard sans prévenir. Une demande pourrait être la suivante: serais-tu d'accord de m'envoyer un message si tu es en retard, ainsi je ne m'inquiète pas, je ne me fais pas de souci et je sais que tout va bien?

- 1 Basé sur Hart S., Kindle Hodson V. (2014). «Parents respectueux, enfants respectueux – sept clés pour transformer les conflits en coopération familiale».
- 2 Basé sur le programme MindMatters- Renforcer la santé psychique à l'école, diffusé par RADIX Fondation suisse pour la santé.
- 3 Si besoin, étayer avec la liste des besoins fondamentaux de Manfred Max Neef. M. Max-Neef, A. Elizalde Hevia, «Human scale development: An option for the future», [https://www.researchgate.net/publication/285755287\\_Human\\_scale\\_development\\_An\\_option\\_for\\_the\\_future](https://www.researchgate.net/publication/285755287_Human_scale_development_An_option_for_the_future), 1989.

### 5.3 Cas pratique

**Objectifs:** mettre en pratique les outils de la Communication Non Violente (CNV)

**Durée:** 10 minutes

**Forme du groupe:** groupes de 2 personnes

**Matériel:** fiches de travail 23 et 27, beamer

**Préparation:** copier la fiche de travail 27 (1 feuille par groupe) et la découper

Appliquer la CNV sur la base d'une histoire. Afficher les étapes de la CNV (fiche de travail 23).

Former des groupes de deux personnes. Distribuer la fiche de travail 27. Une personne reçoit la version d'Alix, l'autre la version de Charlie.

Nous vous proposons d'essayer de résoudre un conflit à partir d'une histoire en mettant en pratique les outils de la CNV. Chaque personne a une version de l'histoire (une seule perspective). Mettez-vous dans le rôle d'Alix ou de Charlie et essayez de/d':

- Observer et comprendre la situation sans jugement;
- Reconnaître les émotions d’Alix ou de Charlie et les exprimer;
- Poser des questions pour mieux comprendre l’autre;
- Identifier les besoins d’Alix ou de Charlie;
- Formuler une demande réalisable, concrète, précise et formulée de manière positive (langage girafe);
- Vous exprimer en "je".

Réunir les jeunes et discuter de l’exercice sur la base des questions suivantes:

Avez-vous réussi à appliquer les outils de la CNV?

Avez-vous réussi à trouver une solution qui convient aux deux personnes?

## 5.4 Si l'autre ne coopère pas

**Objectifs:** mettre en pratique les outils de la Communication Non Violente (CNV)

**Durée:** 10 minutes

**Forme du groupe:** groupes de 2 personnes

**Matériel:** fiche de travail 28, beamer

**Préparation:** aucune

Parfois, malgré le fait qu'on communique, on ne trouve pas de solution. Le plus important est d'oser s'exprimer, de dire ce que l'on ressent et de respecter ses besoins et ceux de l'autre.

On a parfois de la peine à faire évoluer la situation. Ouvrir le dialogue en posant des questions aide à comprendre l'autre et à clarifier des incompréhensions.

La CNV fonctionne seulement si les deux personnes (ou plus) font des efforts pour résoudre le conflit.

Nous allons voir des situations conflictuelles dans lesquelles une personne ne coopère pas dans la recherche de solutions.

Que faire si l'autre ne coopère pas et qu'on fait face à un «mur»?

Prendre la fiche de travail 28. Lire l'histoire d'Alessandro et Aïko.

Quelles sont les options d'Aïko dans le cas où Alessandro refuse de se calmer et de lui parler tranquillement?

Écouter les propositions des jeunes. Compléter si nécessaire:

- Repousser la discussion à plus tard, quand il sera plus calme;
- Lui demander de l'écouter;
- Lui écrire une lettre.

Lire l'histoire de Damir et Laura.

Quelles sont les options de Damir si Laura ne se calme pas?

Écouter les propositions des jeunes. Compléter si nécessaire:

- Damir peut demander à Laura de lui faire confiance;
- Damir peut s'éloigner;
- Damir peut chercher de l'aide auprès d'une personne de confiance.

La CNV nous permet d'interagir avec respect et de résoudre les conflits de manière constructive. Cependant, cet outil ne fonctionne pas dans les relations où il y a de la violence (cf. [module 2](#)). Dans ces situations, il faut chercher de l'aide (rappel de la carte ressource).  
Rappelez-vous que la communication s'exerce et s'apprend!

## 5.5 Messages essentiels

**Objectifs:** donner les messages essentiels

**Durée:** 5 minutes

**Forme du groupe:** groupe entier

**Matériel:** aucun

**Préparation:** aucune

Rappeler les messages les plus importants:

- Le sexting est interdit pour les jeunes de moins de 16 ans.
- La loi autorise les jeunes entre 16 et 18 ans à s'échanger des nues qui les impliquent, tant que cela reste entre elles/eux et qu'il y ait un consentement mutuel.
- Le partage d'un nude d'une autre personne est absolument interdit.
- Penser à intégrer les 4 étapes de la CNV lorsque vous communiquez: observation, émotions, besoins, demande.
- La communication s'apprend et s'entraîne.
- On peut gérer sa colère. Il existe des stratégies qui aident à maîtriser ses réactions. Il faut connaître ses réactions et mettre en pratique les stratégies.
- Prenez-soin de vous et des autres!

## 5.6 Évaluation du programme

**Objectifs:** évaluer la mise en œuvre du programme As de cœur

**Durée:** 10 minutes

**Forme du groupe:** groupe entier, puis travail individuel

**Matériel:** flipchart, feutres, lien pour l'évaluation en ligne ou questionnaire d'évaluation (1 par personne)

**Préparation:** s'informer pour savoir si l'utilisation du smartphone en vue de l'évaluation est autorisée. Selon la réponse, préparer le lien de l'évaluation en ligne ou un QR-Code, ou copier le questionnaire d'évaluation (1 par personne)

### Un cœur à la fin

Nous allons prendre un moment pour évaluer le programme que vous avez suivi. Votre avis compte et nous permet de continuellement adapter le programme à vos besoins.

Distribuer des post-it en forme de cœur et poser les questions suivantes:

- Qu'est-ce que vous avez particulièrement aimé dans le programme?
- Qu'est-ce qui a manqué?
- Est-ce que vous souhaitez vous exprimer sur l'animation du programme?

Nous vous invitons à écrire un mot ou une phrase sur le post-it et à le coller sur le tableau.

Si le temps le permet, donner un aperçu des mots et phrases formulés par les jeunes, sans chercher à savoir qui a écrit quoi.

### Évaluation individuelle

Faire l'évaluation sur papier ou sur smartphone si les jeunes ont le droit de l'utiliser en cours pour l'évaluation du programme.

Afin d'améliorer et d'ajuster le programme à vos besoins, nous vous demandons un retour par écrit sur la mise en œuvre. Vous pouvez remplir le questionnaire d'évaluation sur papier ou via votre smartphone.

L'évaluation est anonyme. Vous pouvez ne pas répondre à toutes les questions. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Nous pouvons reformuler les questions si vous ne les comprenez pas.

Distribuer les questionnaires et laisser suffisamment de temps aux jeunes pour le remplir.  
Prendre congé du groupe et remercier les jeunes pour leur participation.

## Fiches de travail

Vous trouverez ici les fiches de travail du module.

## Fiche de travail 23

## Les quatre étapes de la communication non violente (CNV)

Observation

~~Jugement~~

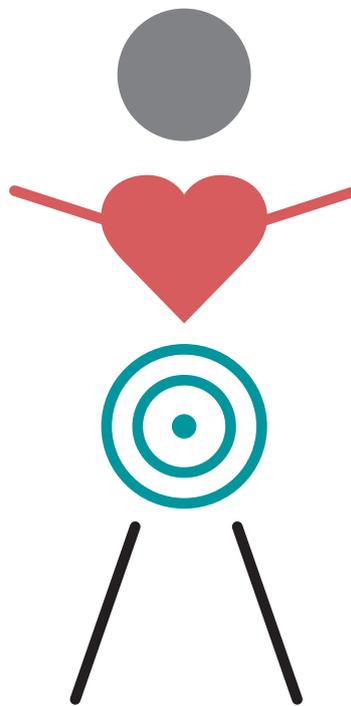
Émotions

~~Évaluation~~

Besoins

~~Stratégie~~

Demande

~~Exigence~~

## Fiche de travail 24

## Langage girafe et langage chacal

**Langage girafe**

- La girafe observe sans juger, elle écoute avec empathie.
- Elle pose des questions pour décoder l'autre et tente de comprendre l'autre.
- La girafe prend sa part de responsabilité dans les réactions des autres à son égard.
- Les phrases en langage girafe sont basées sur des faits objectivables.

**Exemples langage girafe**

- Je reconnais l'existence d'un choix
- Je choisis de, je veux, je peux, il y a de nombreuses possibilités pour répondre aux besoins
- J'observe et j'exprime
- Je vois, j'entends, je me rappelle
- Je me sens parce que j'ai besoin
- Voici ce que j'aimerais, si tu es d'accord
- Je demande ce que je voudrais

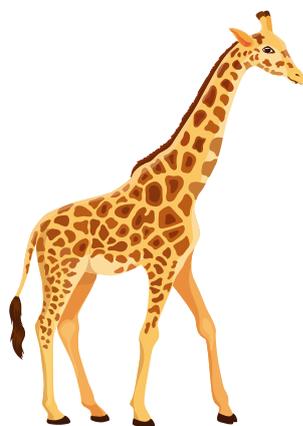
**Langage chacal**

- Le chacal juge, reproche et critique.
- Il rabaisse les gens, il accuse et donne des ordres.
- Il peut culpabiliser l'autre, il contrôle l'autre.
- Le chacal ne prend pas de responsabilités.

**Exemples langage chacal**

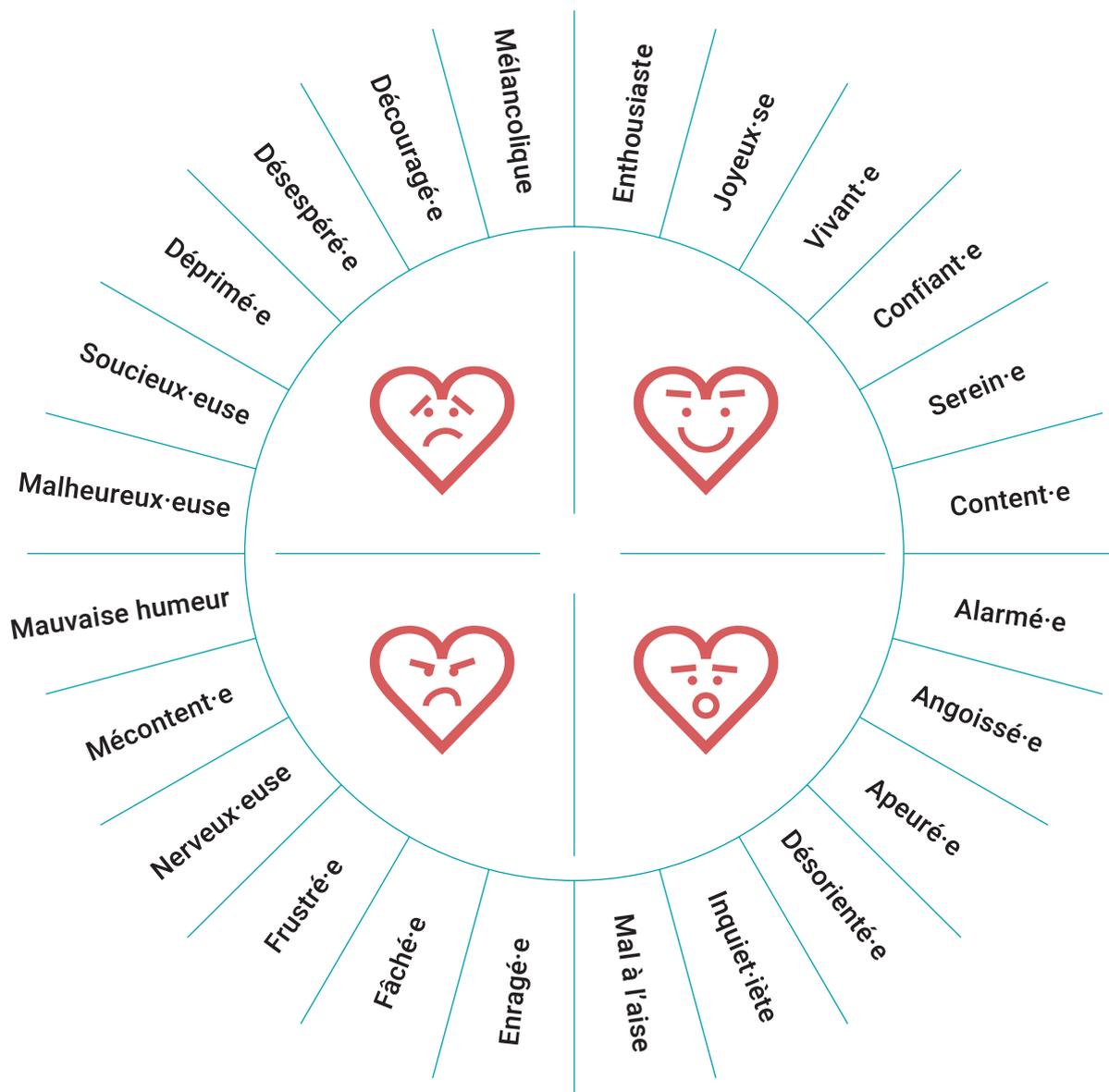
- Je nie l'existence d'un choix
- Je dois, il faut, je ne peux pas, il n'y a qu'une seule possibilité
- J'évalue et je juge
- Voici ce qui s'est passé... tu es trop, tu es bête...
- Je me sens parce que tu
- Tu dois... si tu ne le fais pas...
- J'exige

### Fiche de travail 25



Fiche de travail 26

## La roue des émotions



## Fiche de travail 27

---

### Alix et Charlie



#### Alix

Tu es Alix.

Tu sors avec Charlie depuis 3 mois. Depuis que tu es en couple avec Charlie, tu passes tout ton temps avec et tu ne joues plus au basket avec tes ami·e·s. Tes ami·e·s te font remarquer que tu accordes tout ton temps à Charlie.

Ce week-end, tes ami·e·s vont voir un match de basket. C'est la finale et tes ami·e·s insistent pour que tu viennes. La finale tombe le même jour qu'une fête d'anniversaire à laquelle tu vas avec Charlie. Tu as promis de l'accompagner. Cela te rend triste, car tu veux vraiment aller voir la finale de basket avec tes ami·e·s. Tu as peur de perdre tes ami·e·s.

La finale de basket et la fête d'anniversaire ont lieu demain. Charlie va t'appeler pour te dire à quelle heure vous vous retrouvez pour aller à la fête d'anniversaire. Tu n'as vraiment pas envie d'y aller.

#### Charlie

Tu es Charlie.

Tu sors avec Alix depuis 3 mois. Vous êtes tout le temps ensemble. Demain, ta meilleure amie fête son anniversaire. Tu te réjouis d'y aller. Alix a promis de t'accompagner. Tu te réjouis beaucoup de leur présenter Alix.

Tu as reparlé de la fête d'anniversaire à Alix. Cela met Alix de mauvaise humeur. Alix ne comprend pas qu'on peut tant se réjouir d'une simple fête d'anniversaire.

Tu dois appeler Alix pour vous organiser pour aller à la fête d'anniversaire.

## Fiche de travail 28

---

### Alessandro et Aïko

Alessandro et Aïko se disputent. Ils devaient se voir à 18h, mais Aïko est arrivé avec une heure de retard. Aïko essaie d'expliquer les raisons de son retard. Il s'excuse. Alessandro ne veut rien entendre, il est fâché et n'écoute pas Aïko.

### Damir et Laura

Damir et Laura forment un couple. Laura est en colère parce qu'elle a vu Damir parler à son ex-partenaire, Alisha. Damir tente de calmer Laura et explique qu'il ne ressent plus rien pour Alisha. Laura ne l'écoute pas. Elle tire Damir par le bras, s'emporte, lui crie dessus et l'insulte. C'est déjà arrivé qu'elle gifle Damir lors d'une dispute.

## Tipps et Références

### Tipps

Outils complémentaires pour travailler sur le sexting:

- Liker c'est déjà harceler: <https://www.youtube.com/watch?v=ANDOrJeHUQ0>
- Une photo c'est perso, la partager c'est harceler: [https://www.youtube.com/watch?v=dDs-Ee\\_b\\_1c](https://www.youtube.com/watch?v=dDs-Ee_b_1c)
- Reportage de la RTS sur les nudes: <https://www.rts.ch/info/suisse/13079056-les-nudes-entre-mineurs-sous-le-coup-de-la-loi.html>
- Page de prévention de la police sur le sexting: <https://votrepolice.ch/cybercriminalite/safer-sexting/>

Outils et scénarios complémentaires pour travailler sur la communication:

- Le chacal et la girafe en Communication Non Violente: <https://www.youtube.com/watch?v=usiZcRzIlyQ>
- Plus de scénarios dans le guide à l'usage des professionnel·le·s et l'espace membre.
- Travailler sur les stratégies pour retrouver son calme en présentant une application sur la cohérence cardiaque.

Activité à faire en sous-groupe avec un scénario libre:

- Les jeunes se mettent par groupe de 4 à 5 personnes. Chaque groupe imagine une histoire dans laquelle il y a une dispute;
- Chaque groupe met en scène le conflit. Soit le groupe s'arrête de jouer après la dispute et c'est aux autres jeunes de donner des pistes pour le résoudre. Soit le groupe propose une piste pour résoudre le conflit et les autres jeunes peuvent donner leur avis sur la piste proposée;
- Si le groupe ne veut pas jouer la scène, il est possible de raconter la situation imaginée et d'expliquer la solution proposée ou/et de faire intervenir les autres pour proposer une ou des solutions.

### Références

Barrense-Dias Y, De Puy J, Romain-Glassey N, Suris JC. (2018). La prévention et le sexting : un état des lieux. Lausanne, Institut universitaire de médecine sociale et préventive, (Raisons de santé 285). DOI: 10.16908/issn.1660-7104/285

Le chacal et la girafe en Communication Non Violente: <https://www.youtube.com/watch?v=usiZcRzIlyQ>

Hart S., Kindle Hodson V. (2014). «Parents respectueux, enfants respectueux – sept clés pour transformer les conflits en coopération familiale».

## Impressum

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à la rédaction du manuel ainsi que les expertes et experts pour leur relecture constructive.

### Coordination et édition

RADIX Fondation Suisse pour la santé

### Rédaction

- Catherine Bergmeister, animatrice et formatrice As de cœur, adjointe de direction à la Fondation Entre-Lacs
- Céline Blaser, animatrice et formatrice As de cœur
- Johanne Carron, animatrice, formatrice et coordinatrice du programme As de cœur dans le Canton du Valais, coordinatrice de la Fondation l'EssentiElles
- Karine Clerc, animatrice et formatrice As de cœur, maître d'enseignement à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne
- Kathya Di Marco Currat, animatrice et coordinatrice du programme As de cœur dans le Canton de Fribourg, travailleuse sociale Secteur Rue & Réalisations REPER
- Aymeric Dallinge, animateur et formateur As de cœur, spécialiste OSAIEGCS/LGBTIQ, diversités/inclusion et violences
- Josefin De Pietro, coordinatrice romande As de cœur, RADIX Fondation suisse pour la santé
- Anne Gremaud, animatrice et formatrice As de cœur
- Gaëlle Holleufer, animatrice As de cœur, éducatrice en santé sexuelle et co-responsable secteur Hors-Murs, Générations Sexualités Neuchâtel
- Gaël Pannatier, coordinatrice nationale As de cœur, RADIX Fondation suisse pour la santé
- Jonas Perrenoud, animateur et formateur As de cœur, intervenant à la Fondation de Fribourg pour la Jeunesse
- Cathy Rime, cheffe de projet "Respect de la diversité à l'école", Unité de promotion de la santé et prévention en milieu scolaire du Canton de Vaud

Avec la contribution de Charlotte Akhras-Pancaldi et Chloé Cherrier, coordinatrices As de cœur en région Centre-Val de Loire (France) Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé et UR 1901 QualiPsy, Université de Tours.

### Relecture

Animateurs-trices et formateurs-trices As de cœur (Cécile Froidevaux, Christian Grignola, Anouk Issler, Valérie Rausis, Aurélie Reusser Elzingre), Association VIOLENCE QUE FAIRE (Marion Labeaut), Bureau de l'égalité hommes-femmes et de la famille du Canton de Fribourg (Géraldine Morel), Coordinations cantonales As de cœur (Emmanuelle Monnot Gerber - Jura, Gabriela Py -Neuchâtel), Fédération SIPE Valais (Zoé Leu), Fondation Charlotte Olivier (André Kuenzli), Santé Sexuelle Suisse (Caroline Jacot-Descombes), Unité de promotion de la santé et prévention en milieu scolaire du Canton de Vaud (Sandra Maistrello), Véronique Jacquier Erard, professeure titulaire au Centre romand de recherche en criminologie de l'Université de Neuchâtel.

## Conception

Version digitale: Evelyne Fuhrer, RADIX Fondation suisse pour la santé

Audios: voix de Delphine, Quentin, Noémie et Sacha, coordination par l'Association REPER, Promotion de la santé et prévention, Canton de Fribourg

## Contexte

Le manuel As de cœur – amitié, amour et sexualité sans violences s'appuie sur les ressources:

«Sortir Ensemble & Se Respecter. Prévention des violences et promotion des compétences positives dans les relations amoureuses entre jeunes» de De Puy, J., Monnier, S. et Hamby, S.L. (2009) Genève: IES Editions. «Sortir Ensemble & Se Respecter» (SE&SR), une adaptation du programme «Safe Dates».

Handbuch «Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt» des autrices et l'auteur L. Geiser, S. Mathis, C. Schmid, M. Weingartner. (2017). Stadt Zürich, Fachstelle für Gleichstellung, Kanton Zürich, Bildungsdirektion, Pädagogische Hochschule Zürich, RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Hrsg.

© 2023 RADIX Fondation suisse pour la santé

## Citation suggérée

Groupe rédactionnel/RADIX (première édition 2023), date dynamique selon l'édition numérique du [insérer ici]. As de cœur – amitié, amour et sexualité sans violences. Manuel de prévention des violences et de renforcement des compétences psychosociales. RADIX Fondation suisse pour la santé (éd.), Lausanne.

**L'utilisation du manuel As de cœur – amitié, amour et sexualité sans violences est strictement réservée aux personnes formées à l'animation du programme. La diffusion publique du manuel en version imprimée et digitale (avec toutes les ressources internes de [www.asdecoeur.ch](http://www.asdecoeur.ch)) est interdite.**

## As de coeur - amitié, amour et sexualité sans violences

### Manuel

Programme national de prévention des violences et de renforcement des compétences psychosociales.



[Aller au livre en ligne](#)

## Partenaires

---

