



## Faire une place à la non-violence au sein de la famille

La non-violence peut être pratiquée dans la vie quotidienne, au sein de la famille. Si les conflits y sont fréquents, **le recours à la violence** (insultes, bagarres, fessées, etc.) **n'est pas inévitable**.

L'anecdote suivante, racontée par un des fils de Gandhi, montre que les grands penseurs de la non-violence ont aussi tenté de pratiquer celle-ci au sein de leur propre famille: «Enfant, j'avais caché quelque chose à mon père. Par hasard, il s'en aperçut et me demanda pourquoi. 'Parce que j'avais peur', lui répondis-je. Ah! si vous aviez vu sa peine! Il se frappa sur la joue à plusieurs reprises et me dit: 'N'aie plus

peur, mon enfant, car ce n'est pas toi, c'est moi qui dois être puni si j'arrête la vérité sur tes lèvres. Dis-la moi toujours. Ton père ne te fera jamais de mal'».

Ce document vise à donner quelques pistes pour aider à résoudre les conflits à l'intérieur de la famille par des moyens non-violents. Comme le dit Michel Ghazal, il convient de «transformer le face-à-face en problème à résoudre ensemble».

Les méthodes et activités proposées ici sont extraites d'ouvrages pratiques à disposition au Centre pour l'action non-violente (CENAC). Les références figurent en fin de document.

Le Centre pour l'action non-violente (CENAC) a pour but de promouvoir la non-violence en Suisse romande.

L'association vit pour l'essentiel des contributions de ses membres et de personnes sympathisantes. Reconnu d'utilité publique, le CENAC repose sur près de 45 ans d'expériences et propose les services suivants :

- des formations à la résolution non-violente des conflits sous la forme d'un programme annuel et de modules répondant à des demandes personnalisées;
- un Centre de documentation de plus de 10'000 notices, dont des bibliographies sélectives;
- un périodique d'information et de réflexions *Terres Civiles*;
- des outils tels que des dépliants de vulgarisation, des expositions ou des jeux.

### MÉTHODE SIREP:

#### **STOP - IDENTIFIER - RECHERCHER - EVALUER - PLANIFIER**

A partir de 6 ans, pour les conflits parent-enfant et enfant-enfant:

1. **Stop.**

Marquer un temps d'arrêt et se calmer, par exemple en comptant jusqu'à dix ou en respirant trois fois profondément.

2. **Identifier le problème.**

Que se passait-il avant que le problème surgisse? Qu'est-ce que je ressens? Quels sont mes besoins? Quels sont les besoins des autres personnes impliquées?

Rester spécifique et éviter les généralités. Distinguer les «envies» des «besoins».

3. **Rechercher des idées.**

Laisser courir son imagination. Inclure aussi bien des idées réalistes que des idées loufoques.

4. **Evaluer les idées.**

Passer en revue les conséquences probables des idées trouvées et le côté pratique de leur réalisation. Déterminer lesquelles permettent de satisfaire tout le monde.

5. **Planifier.**

Choisir quand et comment la solution choisie doit être appliquée. Décider d'un moment pour évaluer le résultat obtenu.

Cette méthode, développée par Elisabeth Crary, peut être utilisée par chacun-e des protagonistes. Dans la mesure du possible, elle doit être pratiquée ensemble par les deux personnes parties prenantes au conflit, ce qui donnera le plus de chance de trouver une solution satisfaisante pour tous. Si l'enfant est petit et peu expérimenté dans la méthode, l'adulte devra alors aussi prendre le rôle d'un facilitateur, mais en faisant bien attention de respecter les préoccupations de l'enfant.

## APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

### LA RECHERCHE DES GAINS MUTUELS

Conflit parent-enfant:

- Chercher la désescalade. Ne pas envenimer le débat. Attendre que la pression tombe.
- Comprendre son enfant, par des questions ouvertes et une écoute active, avant de chercher à s'en faire comprendre.
- Mettre au jour les besoins et les préoccupations. Chercher ce que l'enfant veut réellement (Pourquoi?).
- Rechercher la troisième voie:
- Inventer une nouvelle option.
- Elargir le gâteau.
- Réduire le coût d'acceptation.
- Faire un essai limité.
- Offrir une compensation.
- Profiter des accalmies pour consolider l'accord. Formaliser l'engagement et effectuer un suivi dans le temps.

Source: Michel Ghazal

### LE PARENT MÉDIATEUR

- Conflit enfant-enfant :
- Séparer les belligérants. Rester calme et montrer clairement que la bagarre doit s'arrêter.
- Créer le climat et l'ambiance favorables à la résolution du différend.
- Leur faire comprendre que vous voulez trouver avec eux une solution satisfaisante pour tous.
- Recadrer sur les enjeux de fond. Questionner pour obtenir les vrais

#### Pour les plus petits, une idée plus chouette

Conflits parent-enfant:

Même principe que pour la méthode SIREP, mais en simplifié. L'adulte demande à l'enfant de proposer une alternative pour régler le conflit de manière satisfaisante pour eux deux et l'évalue avec lui.

Source : Elisabeth Crary

motifs, écouter tous les arguments, les reformuler si nécessaire.

- Aider les enfants à inventer des options nouvelles. Ne pas les inventer pour eux, mais leur montrer les méthodes (brainstorming...) pour y arriver seuls.
- Responsabiliser les enfants quant à leur choix. Ne surtout pas choisir pour eux.
- Assurer le suivi de l'accord pour que les enfants puissent capitaliser cette expérience.

Source: Michel Ghazal



Dessins d'Antoine Chéreau,  
tirés de "Mange ta soupe et... tais- toi!",  
Michel Ghazal

### SEPT QUESTIONS

Sept questions à se poser pour répondre à (presque) toutes les situations (conflit parent-enfant):

- Quel est son vécu? Identifier ce qu'il ressent. Le prendre au sérieux.
- Que dit-il? Derrière un caprice récurrent il y a souvent une émotion, un besoin.
- Quel message ai-je envie de lui transmettre? En cas de bêtises involontaires, lui donner un message d'amour au lieu d'un message destructeur ("Tu es nul"). Se rappeler qu'il apprend en observant et en copiant ses parents.
- Pourquoi je dis cela? Le refus de la demande de l'enfant est-il basé sur la raison ou l'habitude?
- Mes besoins sont-ils en compétition avec ceux de mes enfants? Ecouter

ses propres besoins et négocier avec eux les limites tolérables de leur comportement.

- Qu'est-ce qui est le plus précieux pour moi ? Le regard des autres, le verre cassé ou l'amour et la confiance en soi de l'enfant?
- Quel est mon objectif? Etre conscient de ces objectifs à court et long termes et prendre ses décisions en conséquence.

Source: Isabelle Filliozat

### MESSAGE JE

Conflit enfant-enfant :

1. Dire le nom de l'autre. Obtenir son attention, son respect.
2. Expliquer les faits.
3. Dire comment tu te sens, pour que l'autre comprenne ta position.
4. Dire pourquoi tu te sens ainsi et ce dont tu as besoin.
5. Faire une demande afin d'obtenir une réaction.

Source: Jeanne Gerber



La non-violence, c'est d'abord le respect de soi et d'autrui. C'est aussi ne pas rester passif devant l'injustice. Elle peut se résumer par la formule « Ni hérisson, ni paillason ».

## DEVINE CE QUE J'AI VU !

**Domaine:** jeux d'écoute.

**But:** faire pratiquer l'écoute attentive à l'enfant.

**Age:** 4 ans et plus.

Décrire un objet présent dans la pièce. Quand l'enfant trouve, il doit simplement lever la main.

Le jeu peut se pratiquer aussi à l'extérieur.

**Matériel:** Aucun.

**Source:** Elisabeth Crary

## LE CRI DE L'ANIMAL

**Domaine:** jeux d'écoute.

**But:** faire pratiquer l'écoute attentive à l'enfant.

**Age:** 3 ans et plus.

**Matériel:** aucun.

**Source:** Elisabeth Crary

Donner une liste d'animaux. Chaque fois que le mot chat est prononcé, l'enfant doit dire «miaou».

Étendre la liste avec le mot chien: l'enfant aboie.

Le jeu peut se pratiquer aussi avec les couleurs (l'enfant dit «pomme» pour rouge et «banane» pour jaune).

## LE DÉTECTIVE AU TRAVAIL

**Domaine:** les causes et les conséquences.

**But:** s'exercer à réfléchir en termes de «pourquoi» et «parce que».

**Age:** 4 ans et plus.

**Matériel:** une image.

**Source:** Elisabeth Crary / Graines de médiateurs

Montrer une image découpée dans un magazine montrant une situation conflictuelle, par exemple entre deux enfants. Lui faire décrire la situation, puis lui demander la cause de la situation (pourquoi?). Réutiliser chacune de ses réponses (parce que) pour une nouvelle question avec « pourquoi?».

Demander ensuite à l'enfant de proposer plusieurs solutions et d'en prévoir les conséquences.

**Variante:** faire le même exercice à partir d'un conflit réel vu à l'extérieur de la famille.

## QUELLE ÉMOTION ?

**Domaine:** jeux de sentiments.

**But:** aider à reconnaître les sentiments.

**Age:** 4 ans et plus.

**Matériel:** aucun (ou cadre en carton pour représenter un miroir).

**Source:** Jeanne Gerber

Exprimer un sentiment avec son visage. Demander à l'enfant de faire le même visage, comme un miroir.

Demander à l'enfant comment il se sentirait dans une situation le concernant. Utiliser la question «Comment te sens-tu?» (par exemple le jour de ton anniversaire, lorsque ton frère t'embête,...).



## LE GUIDE ET L'AVEUGLE

**Domaine:** la confiance.

**But:** développer la confiance en soi et en l'autre.

**Age:** 5 ans et plus.

**Matériel:** un bandeau pour les yeux

**Source:** Graines de médiateurs

Bander les yeux de l'enfant. Le guider à travers l'appartement d'abord par la taille, puis par la main, enfin par le bout d'un doigt. Inverser ensuite les rôles.

## SOYONS CLAIR !

**Domaine:** la sortie du conflit.

**But:** prendre conscience de ce qu'est une demande concrète, positive et réalisable.

**Age:** 5 ans et plus.

**Matériel:** aucun.

**Source:** Graines de médiateurs

Demander à l'enfant ce qu'il comprend et ce qu'il pense devoir faire lorsque:

- son papa / sa maman lui demande de ranger sa chambre
- son papa / sa maman lui demande d'être plus gentil avec son petit frère
- son papa / sa maman lui demande d'être poli.

Lui demander de proposer des demandes plus explicites.

## QUI AURA LA BALLE ?

**Domaine:** les alternatives.

**But:** apprendre aux enfants le concept d'alternative.

**Age:** 3 ans et plus.

**Matériel:** deux marionnettes (ou deux poupées/bébés en plastique) et une petite balle.

**Source:** Elisabeth Crary

Présenter un petit spectacle avec deux marionnettes, qui veulent toutes les deux avoir le même ballon. Les enfants doivent suggérer des idées pour régler le conflit.

## QUE POURRAIENT-ILS BIEN FAIRE ?

**Domaine:** les alternatives.

**But:** aider les enfants à imaginer ce que différentes personnes pourraient faire dans une situation donnée.

**Age:** 4 ans et plus.

**Matériel:** aucun (ou cadre en carton pour représenter un miroir).

**Source:** Elisabeth Crary

Présenter à l'enfant un problème. Lui demander comment telle ou telle personne (réelle ou imaginaire) réagirait dans cette situation.

## **VOUS POUVEZ EMPRUNTER CES OUVRAGES (... ET BEAUCOUP D'AUTRES) AU CENTRE POUR L'ACTION NON-VIOLENTE**

### **POUR LES PARENTS...**

#### **Au coeur des émotions de l'enfant**

Isabelle Filliozat, Nouvelles Éd.  
Marabout, Paris, 2001

Cote CENAC: 370 FIL

*Que faire face aux larmes d'un enfant?  
Basé sur de nombreux exemples, ce  
livre aide les parents à comprendre leurs  
enfants.*

#### **J'ai tout essayé**

Isabelle Filliozat, Lattès, Paris, 2011

Cote CENAC: 370 FIL

*Comment sortir des batailles...?*

#### **Négocier, ça s'apprend tôt! pratiques de résolution de problèmes avec les enfants de 3 à 12 ans**

Elisabeth Crary, traduit et adapté par  
Adelin Rousseau, ill. de Pierre Kroll,  
Université de Paix, Namur, 1997

Cote CENAC: 370.114 CRA



#### **Mange ta soupe et.. tais-toi!: une autre approche des conflits parents- enfants**

Michel Ghazal, Paris, Seuil, 1992

Cote: 370.114 GHA

*Comment négocier avec ses enfants les  
inévitables conflits quotidiens, afin de  
préserver l'avenir en même temps que  
le présent.*

#### **Élever son enfant... autrement**

Catherine Dumonteil-Kremer, Éd. de  
la Plage, 2003

Cote CENAC: 370 DUM

#### **Et si le conflit devenait un plaisir?**

Caroline Tillon, Siloé, Nantes, 1994

Cote CENAC: 370 TIL

*Vivre le conflit, l'appivoiser, l'utiliser,  
s'enrichir au lieu de souffrir et de fuir.*

#### **C'est pas juste! : Comment gérer les conflits entre frères et sœurs**

Nancy Salamin, Éd. Flammarion, 1997

Cote CENAC: 370.114 SAM

*Présentation de solutions concrètes  
dans les conflits entre frères et soeurs.*

#### **Les huit piliers... d'une éducation solide: l'éducation dans la force**

Fédération suisse pour la formation des  
parents (FSFP), Vevey, 2006

Cote CENAC: BR2064

#### **Graines de médiateurs: médiateurs en herbe**

Université de Paix, Éd. Memor, Namur,  
2000

Cote CENAC: 370.114 GRA

*Outil pratique et riche d'informations  
pour tout éducateur tenté par l'expé-  
rience de «médiation par les pairs».  
Nombreux jeux.*

### **... AVEC LES ENFANTS**

#### **Cents histoires du soir**

Sophie Carcain, Marabout, Paris, 2010

Cote CENAC: 370 CAR

#### **Pour une éducation à la non-vio- lence: activités pour éduquer les 8/12 ans à la paix et à la transformation des conflits.**

Jeanne Gerber, Chronique sociale,  
Bruxelles, EVO, 2000

Cote CENAC: 370.114 GER-8

*Outils pédagogiques pour transformer  
les conflits. De nombreux jeux de  
groupe.*

### **POUR LES ENFANTS... AVEC LES PARENTS**

#### **Silence, la violence!**

Sylvie Girardet, Puig Rosado, Hatier,  
Paris, 1999

Cote CENAC: 370.114 GIR

*Coffret de six brochures de dix pages  
illustrées présentant 6 petites fables  
pour mieux vivre ensemble.*

#### **La non-violence expliquée à mes filles**

Jacques Sémelin, Seuil, Paris, 2000

Cote CENAC: 322.6 SEM

*Présentation de la non-violence à des  
enfants de 8 et 13 ans.*

#### **Pas la guerre**

Un disque pour les enfants, de Jacky  
Lagger. Sept chansons créés pour  
l'exposition du Centre pour l'action  
non-violente «Un poing, c'est tout?». En  
vente au CENAC, CHF 25.- (port  
en sus).

#### **Des creux et des bosses: un livre d'enfant pour les parents et un livre de parents pour les enfants**

Denton Roberts, ill. Ayako Grace Kin,  
Editions ++, Neuchâtel, 2000

Cote CENAC: 370.114 ROB

*Comment soigner les creux et les  
bosses.*

#### **Max se bagarre**

Dominique de Saint Mars, dessins de  
Serge Bloch, Calligram/Gallimard, 1997

Cote CENAC : 370.114 SAI - L

*BD sur la violence.*

#### **Le petit livre pour dire non à la violence**

Dominique de Saint Mars, dessins de  
Serge Bloch, Bayard Éd. Astrapi, 1998

A partir de 7 ans.

Cote CENAC: 370.114 SAI

#### **Le serpent qui appris à souffler**

Gurumayi Chidvilasananda, Syda  
Foundation, New York, 2003

Cote CENAC: 808.068 CHI-4

#### **Ecouter c'est l'aventure . . .**

Textes de la Main tendue vaudoise et  
de Rosette Poletti, dessins de Zep, La  
Main tendue vaudoise, Lausanne, 1999

Cote CENAC: 370.114 POL

*Titeuf et l'importance de l'écoute.*