

MESSAGE – JE

Les messages-Je sont des phrases, des exclamations qui ne concernent que la personne qui parle, qui concernent ses ressentis, ses émotions et ses pensées (au lieu d'accuser l'autre). C'est une méthode de communication, qui permet de résoudre un problème de façon constructive.

Pour faire de vrais messages-Je :

- ✓ Utiliser le « JE » ! Ni « tu », ni « il » ou « elle »... Le message-je est une manière de communiquer qui évite de parler de l'autre. La communication est bien plus fluide et plus juste lorsqu'on se limite à exprimer ce qu'on ressent soi-même.
- ✓ Parler de MOI, de mes ressentis, de mes besoins : « je sens ceci, je ressens cela... »
- ✓ Aucun jugement : Vous n'avez pas d'avis à donner sur les ressentis des autres.
- ✓ Non culpabilisant
- ✓ Pas de pression

Il faut y être attentif car ce n'est pas naturel pour certains et l'on déborde facilement au-delà du JE.

Par exemple, quand un élève de la classe dit « *On a eu les boules* » ou « *Il fait froid ici !* », ce ne sont pas des messages-Je.

Qu'est-ce qui se passe dans ces cas-là ?

[L'autre n'a plus aucun espace pour s'exprimer / Je me sens opprimé, etc.]

Comment peut-on formuler ces phrases autrement ?

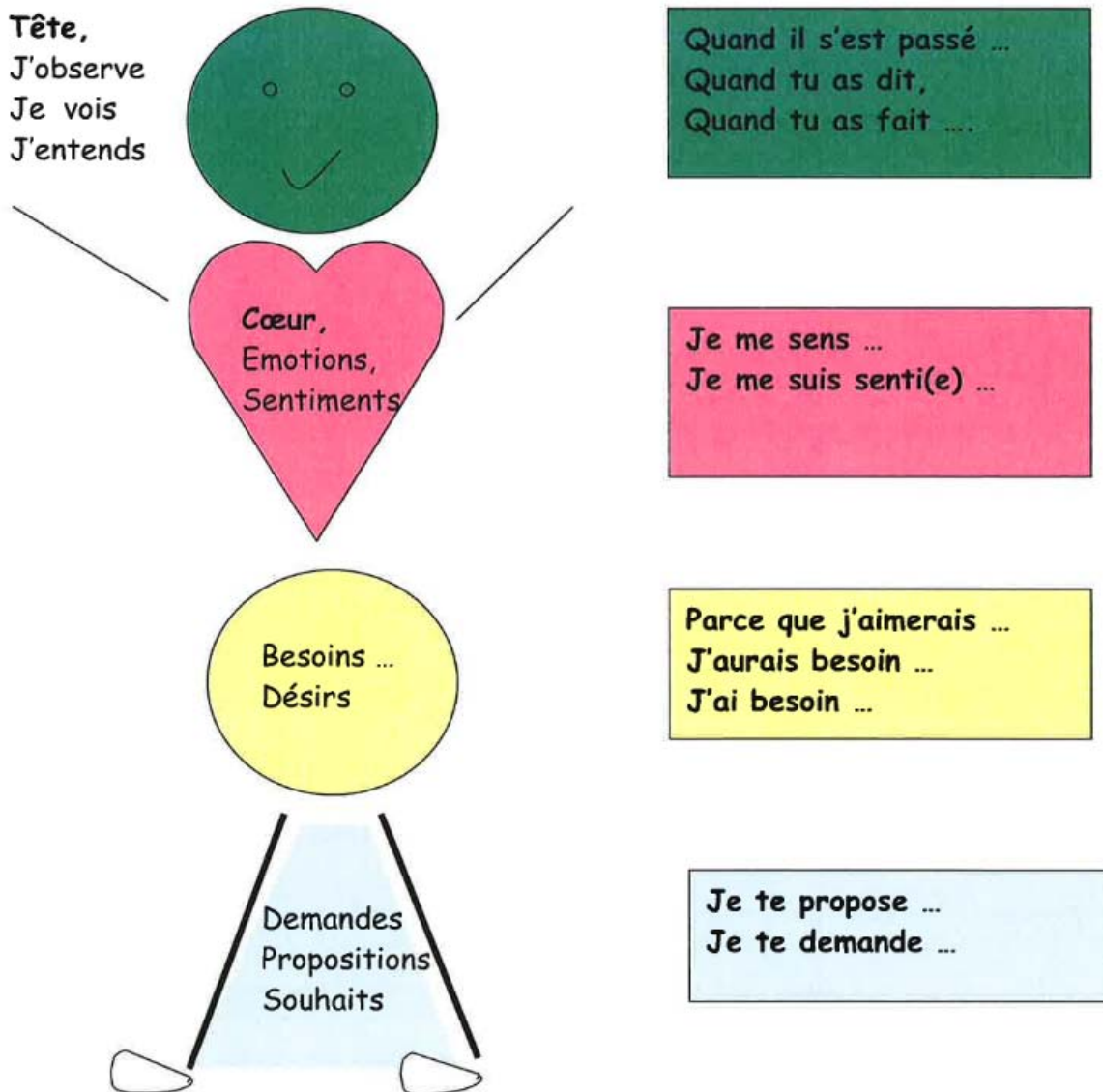
[« J'ai vraiment été déçu » « J'ai eu les boules » / « J'ai bien froid dans cette pièce » « Je n'ai pas envie d'enlever mon manteau, car j'ai froid »]

- ✓ Les messages « *je sens que tu me tapes sur les nerfs* » ou plus généralement « *je sens que tu...* » ne sont pas de vrais messages-Je. Quelle serait la bonne manière d'exprimer ce ressenti d'énerverment ? [« *Je me sens devenir nerveuse... j'ai les nerfs qui se mettent en boule... tiens, j'ai envie de me ronger les doigts rageusement...* »]
- ✓ Evitez de parler pour l'autre, ni même de l'autre ! Surtout si la situation est tendue.
- ✓ Demandez, après avoir exprimé votre message-Je, « **Et toi, que ressens-tu ?** »

Les Message-Je sont très utiles quand nous sommes en colère/bouleversés car ce sont dans ces moments-là qu'on accuse l'autre voire que l'on est agressif envers lui. Cela entraîne donc des conflits. Utiliser le "Je" permet de prévenir ces conflits et autres problèmes.


Bien appuyer sur le fait qu'ils ne font pas très naturels ni authentiques au début car on n'a pas du tout l'habitude de réagir comme cela. Mais c'est à force de s'entraîner et de le pratiquer que cela devient plus facile et moins artificiel.

Les étapes du Message Je




Quelle méthode?

1. Exprimer le ressenti : "je me sens... je me suis senti(e)..."
2. Décrire la situation-problème observable (et pas jugement) : "quand il se passe..., quand tu..."
3. Expliquer pourquoi je me sens ainsi : "j'ai besoin de..."
4. Exprimer une demande, ce que nous voulons : "J'aimerais, je voudrais..."


 Quand tu

.....

.....

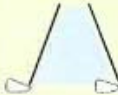
 je

.....

 parce que.....

.....

.....

 je

.....

.....

S'exercer à partir d'un ou plusieurs exemples :

Situation : *Tu ne m'as pas attendu.*

1. Je me sens abandonnée
2. Lorsque tu es partie sans moi
3. Car j'ai cru que tu l'as fait exprès et que tu ne m'aimais plus.
4. J'aimerais que tu me préviennes quand tu pars à l'improviste.

Puis, s'exercer en groupe de 3 : un élève pioche une carte-Tu. Puis il choisit deux camarades : un qui sera le camarade-problème, et un autre le camarade-je. Ils vont créer une petite saynète à 3 en plusieurs temps. Tout d'abord, l'enfant qui a pioché la carte-Tu va accuser avec le contenu de la carte le camarade-problème. Quand il a fini, le camarade-je va devoir reformuler cette accusation avec des messages-je (selon la méthode).

Partager sur ce qu'ils ont vécu. Surtout, comment le camarade-problème a ressenti les deux "accusations"?

Cartes-Tu :

- Tu penses qu'à toi, tu as mangé toutes les glaces!
- Tu ne me prêtes jamais ton jeu
- Tu m'as menti.
- Tu m'as trahi en racontant mon secret à tout le monde.
- Tu as bousillé mon vêtement.
- Tu ne sais pas jouer à ça.
- Tu ne fais jamais rien pour moi.
- Tu me saoules avec ta musique!
- Tu ne m'écoutes jamais.