

### **Avec des expériences pour communiquer sans violence :** **des éléments de non-violence**

Voici une liste non exhaustive d'éléments de non-violence pour aider l'animateur s'il en a besoin lors de l'élaboration AVEC LES JEUNES de la liste d'éléments qui auraient pu être mis en œuvre pour éviter le conflit.

Ces éléments sont repris de l'article de la rubrique Savoir-Faire en p 40 et 41 de ce numéro d'Initiales.

- Écouter l'autre
- Parler en « Je »
- Exercer son droit de retrait
- Avoir établi au préalable un « Contrat de départ »
- Ne pas exprimer uniquement des reproches
- Décrire les faits
- Décrire son ressenti
- Exprimer son opinion
- Accepter un cadeau
- Accepter un compliment
- Accepter un reproche
- Refuser un cadeau
- Refuser un reproche, une critique
- Oser demander
- Oser exiger
- Proposer une alternative
- Proposer une solution
- Être vigilant au langage de son corps, à sa position