

L’atelier du désaccord utile

La notice · Préparer simplement

18 ans et plus · 15-25 min

Répéter une demande claire et une limite respectueuse dans une situation choisie.

Dans ce kit de 5 pages

Pages 1-2 : la notice et un exemple.
Page 3 : le support illustré à utiliser ensemble.
Page 4 : une grille pour observer et ajuster.
Page 5 : quatre cartes pour choisir le prochain essai.

Avant de commencer

Imprimer en A4 à 100 %, en recto simple. Garder la notice pour l’accompagnant. Préparer uniquement les pages utiles au premier essai ; lire les consignes avant de découper. La plastification est facultative. L’adulte découpe si nécessaire. Sans découpage, montrer ou pointer directement sur la feuille.
À prévoir : Un scénario volontaire et modéré ; deux personnes ou une répétition écrite.

Un participant avec un parent, un éducateur ou un accompagnant. En petit groupe, proposer un tour à chacun, sans classement ; chacun peut regarder, montrer ou passer.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



L’atelier du désaccord utile

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Décrire les faits d’un désaccord ordinaire en laissant de côté les jugements sur la personne.
2. Écrire une demande concrète et ce qui serait négociable ou non.
3. Répéter la demande avec un partenaire consentant, qui peut proposer une autre solution.
4. Décider de poursuivre, différer ou arrêter l’échange ; prévoir un soutien si la situation n’est pas sûre.



Un exemple concret

Une personne souhaite moins de bruit pendant une tâche. Elle décrit le fait, dit son besoin et formule une demande précise. L’autre peut proposer un compromis. Rejouez l’échange au calme sans chercher un gagnant.

Terminer à la durée choisie ou avant si la personne le souhaite. Décrire un fait observé, demander ce qui a aidé et ranger ensemble. On peut reprendre plus tard ; aucun score ni récompense n’est nécessaire.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.

L’atelier du désaccord utile

Le support à utiliser ensemble

Une situation, plusieurs aides possibles

Décrire un exemple choisi à froid. Il est possible de passer une case ou de travailler sur une histoire inventée.

Avant : la situation

Action : ce qui est visible

Après : ce qui arrive

Les faits

Mon besoin

Ma demande

Ma limite

Une autre solution

Je diffère

L’aide que nous choisissons d’essayer

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



L’atelier du désaccord utile

Observer, comprendre, ajuster

Observer, comprendre, ajuster

Un suivi partagé sert à décider si cette activité et les aides proposées sont utiles. Il ne fournit ni diagnostic, ni score standardisé.

L’objectif choisi avec la personne

Ce que nous observerons concrètement

Date / contexte	Essai ou participation	Aide choisie	Effet / avis

À garder / à modifier

Dans quel autre moment essayer ?

Point d’attention

Observer la clarté de la demande et le respect de l’arrêt, pas la capacité à convaincre.

Si une difficulté inhabituelle, une douleur ou une détresse apparaît, interrompre l’exercice et solliciter le soutien prévu. Pour un objectif de soin, le professionnel définit l’indication, les adaptations et le suivi.

Repères documentaires : R01, R09. Bibliographie détaillée dans le dossier de la collection. Création originale Les Extras ; exercice non soumis à une étude clinique propre.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



L’atelier du désaccord utile

Quatre cartes pour rejouer ou ajuster

Choisir une seule carte pour la prochaine fois. Garder la feuille entière ou découper les quatre cartes. Changer un seul élément à la fois et conserver l’aide qui reste utile.

1 · Découvrir ensemble

Décrire les faits d’un désaccord ordinaire en laissant de côté les jugements sur la personne.

2 · Rendre plus accessible

Lire une phrase préparée ; aucune simulation n’est obligatoire.

3 · Essayer autrement

Essayer deux formulations et choisir la plus claire pour soi.

4 · Regarder ce qui aide

Observer la clarté de la demande et le respect de l’arrêt, pas la capacité à convaincre.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.