

*Pas d'accord ?  
Parlons-en !*

*On peut se faire aider !*

### *Ressources, compétences, appuis : quelques adresses*

- Le CENAC : **nova.non-violence.ch**

Centre pour l'action non-violente (CENAC)  
Rue de Genève 52, 1004 Lausanne  
+41 21 661 24 34 // [info@non-violence.ch](mailto:info@non-violence.ch)

Le Centre pour l'action non-violente œuvre pour la non-violence en Suisse romande depuis 1968.

Le CENAC illustre la non-violence par la formule

« Ni hérisson, ni paillason »,  
ne pas blesser, ne pas se laisser piétiner.

Le CENAC propose des formations et  
des interventions adaptées à vos besoins.

- Coachs ; facilitateurs-trices de débat :

*b-come* : **www.b-come.ch** (organisme issu  
de la fusion de Coaching-services et Gesformat).  
y.c. prestations sur mesure, 'mieux communiquer  
pour mieux se comprendre'...

*Quo-ching* : **www.quoching.ch**

Ateliers ; cercles de parole.

y.c. 'mieux vivre les différences d'opinion'...

*FormAction* : **www.formation3.ch** 'Mieux vivre les  
émotions – les différences – les conflits – les groupes'.  
Collectif de professionnels indépendants, Suisse romande.

### *Lectures utiles*

Philippe BECK, Jérémie SCHÄLI, Chantal FURRER REY,  
Fernand VEUTHEY : Résoudre nos conflits sans violence.  
Manuel très pratique.  
FormAction / Sofedis, 2025

Julien LECOMTE : Nuance ! La puissance du dialogue.  
Paris, Les Pérégrines, 2022

Marshall ROSENBERG :  
Les mots sont des fenêtres (ou des  
murs) Ed. Jouvence, 1999, réédité.

*Pas d'accord ?  
Parlons-en !*

*ça en vaut la peine !*

### *À méditer...*

« Il n'est pas nécessaire d'éteindre la lumière de  
l'autre pour que brille la nôtre. » (Mahatma Gandhi)

« Le désaccord pourrait être le chemin le plus court  
entre deux opinions. » (Khalil Gibran)

### *Ce qui a conduit au papier que vous avez en main*

Ce document est le produit d'un groupe de travail bénévole,  
constitué lors d'une journée de réflexion de la Plateforme  
Christianisme Solidaire sur le thème de la polarisation des  
opinions, qui a eu lieu le 21 septembre 2024 à Chavannes-  
près-Renens (VD).

Le groupe de travail bénévole tient à remercier plusieurs  
professionnel-le-s, du CENAC, de Quo-ching, de  
Connaissance 3, qui l'ont conseillé au cours de son travail.

### *Contact*

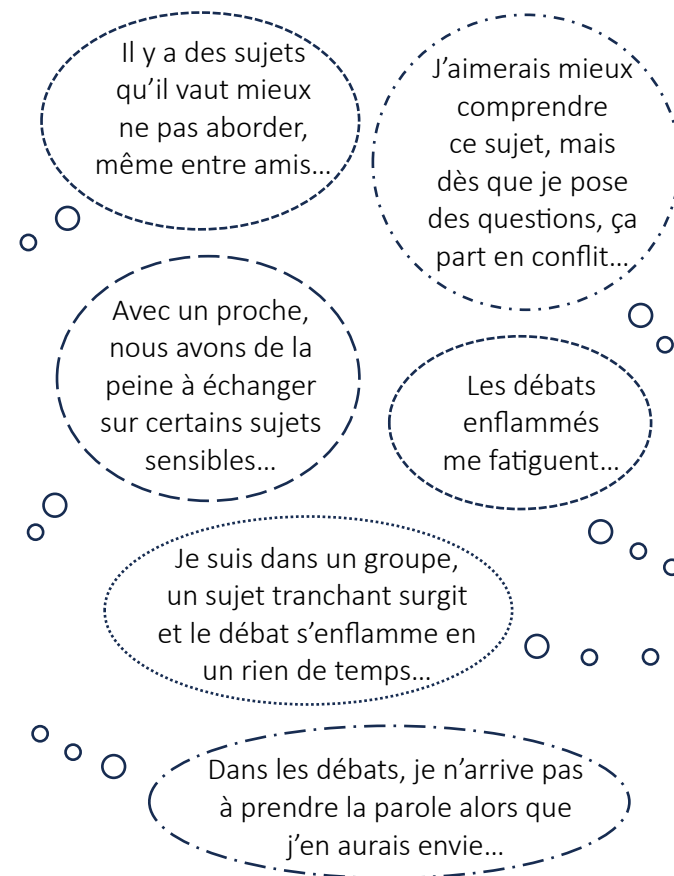
*Editeur responsable :*

Plateforme Christianisme solidaire,  
p.a. : Mouvement chrétien citoyen

- [www.mouvement.chretien.citoyen.ch](http://www.mouvement.chretien.citoyen.ch)
- [info@chretiensdegaucheromands.ch](mailto:info@chretiensdegaucheromands.ch)

Groupe de travail : P. Vezzani,  
J.D. Knüsel, J.F. Martin, H. Küng

*Pas d'accord ?  
Parlons-en !*



*La difficulté de débattre de sujets  
sensibles, cela vous pèse ?*

*Vous n'êtes pas seul-e dans ce cas !*

*Voici quelques pistes pour oser se  
lancer ou pour accueillir le débat*

Pas d'accord ?  
Parlons-en !

### Quelques pistes (1/3)

#### Situations, exemples d'outils

##### ○ Le débat démarre à l'improviste ?

- ...mettre des mots sur ce qui se passe, p.ex. :  
« Là on est en train de partir sur un sujet sensible !!  
Moi ça me touche... et vous ? »
- ...proposer un cadre, une règle du jeu, p.ex. : « Est-ce que vous êtes d'accord qu'on parle vraiment à tour de rôle, et qu'on s'écoute attentivement ? »
- ...convenir d'une 'sortie de débat', p.ex. : « On se donne une demi-heure, ça vous convient ? »
- ...marquer la 'sortie de débat', la fin du temps de dialogue, p.ex. par un mot de remerciement / de reconnaissance à chaque participant-e.

##### ○ Dans certaines situations (p.ex. fête de famille) on peut aussi décider de ne pas commencer le débat ou de le renvoyer à un autre moment plus adapté.

##### ○ À quelques-un-e-s... (petit nombre), on convient de se voir pour parler d'un sujet sensible :

- Convenir du temps que l'on va consacrer au débat.
- Convenir d'un cadre, de 'règles du jeu', par ex. :
  - 1) Accepter d'être en désaccord,
  - 2) Accepter d'écouter une position qui m'est contraire,
  - 3) Accepter de parler de mon point de vue (en 'je...'),
  - 4) S'écouter mutuellement sans s'interrompre,
  - 5) Accepter que l'autre garde sa conviction.
- Convenir qu'une personne accepte de garantir le temps de parole de chacun-e et les règles du jeu ; cette personne ne prend pas part au débat.
- **Envisager de faire appel à un-e animateur-trice formé-e à la conduite de débats !** (voir p. suivante)  
S'il y a un-e animateur-trice formé-e, il-elle propose et garantit le cadre et les 'règles du jeu'.

Pas d'accord ?  
Parlons-en !

### Quelques pistes (2/3)

#### Situations, exemples d'outils (suite)

##### ○ Discussion organisée (grand groupe) :

*Pour une meilleure gestion du dialogue dans les groupes, il est préférable de confier la conduite du débat à une personne formée à l'animation ; elle ne participe pas au débat, mais le 'facilite' et en fixe le cadre et les 'règles du jeu'.*

##### ○ Il est aussi possible de suivre des formations à la 'facilitation', à l'animation de débats. (voir aussi : **Ressources, compétences...** au verso)

#### Buts de l'exercice ?

L'objectif premier : dialoguer !

- Écouter ; s'exprimer ; être écouté-e.
- Le but n'est pas d'abord de convaincre, mais de comprendre.
- Comprendre la position de l'autre, comprendre la personne derrière la position qu'elle exprime.
- Accepter l'autre, et accepter le fait que l'autre ait d'autres convictions.

#### Quelques repères

Le conflit : Un désaccord qui nous touche dans notre identité, ou menace quelque chose qui nous est cher.  
Il suscite des émotions.

Les convictions de l'autre sont le fruit de son parcours, de son histoire – et les miennes sont aussi le fruit de mon parcours, de mon histoire.

L'attitude de l'autre me met mal à l'aise ? Est-ce que j'arrive à l'exprimer ? Et est-ce que j'arrive à m'interroger sur mon attitude, et à travailler mon attitude ?

(voir aussi : **Points de vigilance**, ci-après)

(voir aussi : **Ressources, compétences...** au verso)

Pas d'accord ?  
Parlons-en !

### Quelques pistes (3/3)

#### Points de vigilance

- > Oser exprimer ses ressentis et ses besoins (en 'je...') pour que le dialogue se passe bien, par exemple :
  - 'je vous demande qu'on n'utilise pas d'insultes en parlant de gens avec qui on n'est pas d'accord...'
  - 'j'ai de la peine quand j'ai l'impression que vous vous moquez de telle ou telle opinion...'
  - 'je me sens mal à l'aise quand je vous entends dire que tous les gens qui pensent telle chose sont...'
- > Y a-t-il des limites à ce que je peux entendre ?  
Oser exprimer ses limites (en 'je...'), par exemple :
  - 'pour moi, c'est insupportable quand je vous entends traiter telle personne / tel groupe de...'

...et être prêt-e à entendre les limites exprimées par les autres !
- > Chacun, chacune est légitime pour s'exprimer, quelle que soit son opinion, en respectant les règles de base vis-à-vis de ceux/celles avec qui on n'est pas d'accord :  
**pas d'insulte – pas de rabaissement – pas de calomnie.**
- > S'inviter mutuellement à exprimer les éléments à la source des opinions (vécus, valeurs importantes, parcours...) :
  - p.ex. : "si cette position est si importante pour moi, je crois que c'est parce que quand j'étais petit-e..."
  - p.ex. : "cette idée a l'air importante pour toi, est-ce que tu sais d'où ça vient que tu y tiens ?"
- > Si des propos haineux ou blessants sont dits, poser à la personne qui les dit la question de ce qu'elle éprouve, et l'inviter à l'exprimer : émotion, colère, peur, sentiment d'être rabaisée, menacée ?...
  - encourager la personne à exprimer ses émotions ;
  - accueillir avec respect les émotions qu'elle exprime.
- > La personne animatrice et chaque participant-e sont invité-e-s à **respecter les signes qui font que le dialogue ne peut plus continuer** (p.ex. forte émotion ; silence continu de quelques personnes...). Demander la fin du débat ; un mot de remerciement à chacun-e est d'autant plus nécessaire si le dialogue a été difficile ou / et raccourci.