

---

# Réagir face à un conflit

FICHE PEDAGOGIQUE  
&  
SYNOPSIS DETAILLE

*A DESTINATION DES EQUIPES PEDAGOGIQUES DE LIGUES*



## REAGIR FACE A UN CONFLIT

Module n°4 du thème n°5

Thème	<b>Communication</b>
Objectifs du module	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre les mécanismes en jeu dans les conflits</li> <li>• Maîtriser ses émotions</li> <li>• Permettre une sortie de crise honorable pour tous</li> <li>• Savoir répondre à l'agressivité sans être agressif</li> <li>• Comprendre la posture de tiers dans les conflits</li> <li>• Connaître les outils de prévention des conflits de la FFF</li> </ul>
Niveau du module	Niveau 1
Prérequis des participants	Niveau : aucun / Module : aucun
Préconisation du nombre de stagiaires	6 minimum – 12 maximum
Profil du ou des formateurs	<p>Formateur ayant de l'expérience dans l'animation et l'encadrement de groupes. Le formateur doit être capable de faire face à un conflit, avoir de très bonnes connaissances des acteurs du football, du contexte local, de la nature et des différents types d'incidents et des outils existants sur son territoire, ...</p> <p>Le formateur doit avoir suivi la formation de formateurs dispensée par l'IFF (IFMAN) : 2 jours + 1 journée (coanimation du module avec 1 personne de l'IFMAN)</p>
Public concerné	Dirigeants, bénévoles, éducateurs, arbitres ...
Programme du module	<p><b>Séquence 1 : Bien démarrer</b></p> <p><b>Séquence 2 : Les concepts de violence, conflit et agressivité</b></p> <p><b>Séquence 3 : Sortir de l'affrontement</b></p> <p style="margin-left: 20px;">A. L'instant d'affrontement</p> <p style="margin-left: 20px;">B. La sortie de crise</p> <p style="margin-left: 20px;">C. La posture corporelle dans le conflit</p> <p><b>Séquence 4 : S'interposer comme tiers</b></p> <p><b>Séquence 5 : Clarifier les principes généraux de la régulation des conflits</b></p> <p><b>Séquence 6 : Revenir sur les points essentiels du module et conclure</b></p>
Durée du module	<p>4 h :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Séquences 1 &amp; 2 &amp; 3 A et B : 2 h</li> <li>- Pause : 15 minutes</li> <li>- Séquences 3C &amp; 4 &amp; 5 &amp; 6 : 1 h 45</li> </ul>
Délivrance d'une attestation	Oui



## Les objectifs visés

---

Ce module a pour objectif d'amener les participants à améliorer leur pratique concrète dans la régulation de la violence physique et verbale sur le terrain et en dehors du terrain.

Il vise à l'acquisition de savoir-faire pour sortir de l'affrontement lorsqu'il survient en travaillant les trois phases suivantes : apaiser les tensions (s'apaiser soi et apaiser l'autre), répondre à l'agressivité sans être agressif à son tour et sans pour autant se soumettre et s'interposer comme tiers.

Le module a également pour objectif l'appropriation des outils de prévention des conflits que proposent la FFF.

Pour la création de ce module l'IFF a collaboré avec l'IFMAN (Institut de recherche et de Formation du Mouvement pour une Alternative Non-violente).

---



## Le contenu

---

### Séquence 1 : Bien démarrer

**Objectif(s) :** Se mettre en mouvement dans le groupe et se présenter (temps de présentation)

1. Inclusion (15 min)
- Ce module étant court (4 h), 15 minutes sont dédiées à la présentation du module et des participants :
- Le formateur se présente, présente le module et énonce les règles pour travailler ensemble.
  - Un démarrage en mouvement : les participants se positionnent par sous-groupes en fonction des questions posées : fonction dans le club (ou structure d'appartenance), ancienneté, origine géographique, etc. Puis chacun prend rapidement la parole pour se présenter.
- 

### Séquence 2 : Les concepts de violence, conflit et agressivité

**Objectif(s) :** Se mettre en mouvement sur la thématique (exercice corporel autour des concepts clés)

2. (30 min)
- Les concepts de violence, conflit et agressivité sont présentés par un exercice de théâtre-statue (par deux, les participants font un tableau, un arrêt sur image, et représentent ainsi les différentes notions par leur posture corporelle). Ils représentent ainsi la violence, puis le conflit et enfin l'agressivité. Après chaque présentation les participants définissent le concept.
  - Le formateur fait un apport complémentaire sur la base du Powerpoint.
-

---

### Séquence 3 : Sortir de l'affrontement

**Objectif(s) :** Identifier les leviers qui permettent de faire face aux situations de tension et de les traverser en évitant la violence. Cette séquence sera aussi l'occasion de comprendre les fonctions des émotions et leur place dans le conflit.

3.  
(1 h 15)
- A. Mise en exercice de l'instant d'affrontement, apport sur émotions/conflits et les 4 leviers de la sortie de crise
- a. Saynètes par 2 sur une situation d'agressivité : (20')
- Le formateur propose une situation simple d'affrontement sur le terrain. Il peut s'appuyer sur des vidéos ou proposer des situations adaptées au public. Les participants se mettent par deux, l'un a pour objectif d'apaiser l'autre, qui est envahi par la colère. Les binômes jouent en simultané sans intervention du formateur à ce stade. Les binômes peuvent jouer plusieurs fois, essayer différentes stratégies
  - Les joueurs débriefent d'abord au sein du binôme, à l'aide d'un support fourni par le formateur qui comporte des questions et du vocabulaire émotionnel : Qu'est-ce que chacun des joueurs a ressenti ? Qu'est-ce qu'il a entendu de l'autre ? A quel moment quelque chose s'est apaisé : quelles paroles, quels gestes ont conduit le joueur agressif à s'apaiser ?
- b. Débriefing en commun et apport (30') :
- Apport sur le fonctionnement du cerveau et les émotions de peur et de colère
  - Apport sur les 4 leviers de la sortie de crise :
    - S'apaiser soi
    - Apaiser l'autre
    - Mettre du tiers
    - Principe de la sortie honorable
- B. Mise en exercice et apport sur la sortie de crise (25')
- a. Les joueurs rejouent, sur une nouvelle situation, en prenant appui sur les éléments du débriefing, et notamment sur : comment apaiser l'autre ? Dans chaque sous-groupe il y a 1 observateur et 2 joueurs.
- b. Retour sur ces nouvelles saynètes et approfondissement, ouverture à l'après-conflit : différer la réponse pour sortir de la confrontation (15')

---

Pause  
(15 min)



- 
3.  
(35 min)
- C. Posture corporelle : exercice d’ancrage émotionnel qui permet de travailler le « stop », la limite face à l’agression et par conséquent la posture d’autorité.
- Travail sur l’ancrage émotionnel
  - Savoir dire stop (l’un, agressif, avance vers l’autre, qui l’arrête en travaillant sa posture d’autorité)
  - Savoir se positionner face à l’agressivité : en général, il existe 3 types de réaction : fuite, laisser faire, défense en contre-attaquant. Il s’agira de développer un positionnement qui stoppe fermement le conflit, en évitant la contre-attaque. Les participants doivent trouver cette posture médiane.
- L’exercice : par deux, l’un se positionne dans l’agressivité puis reste immobile, et l’autre trouve une posture corporelle qui lui permet de se préserver tout en respectant l’autre, en restant en lien avec lui. Le formateur attire l’attention sur la nécessaire protection de soi.
- 

#### Séquence 4 : S’interposer comme tiers

**Objectif(s)** : Savoir s’interposer lors d’une confrontation entre deux personnes

4.  
(30 min)
- Echanges rapides entre les participants : s’interposer, c’est quoi ? comment ? (10’)
  - Par groupes de 3 (ou 4 : il peut y avoir un observateur) : deux joueurs s’affrontent, un 3<sup>e</sup> vient faire tiers. Les joueurs peuvent reprendre une autre situation que celle choisie précédemment, ou bien l’un des participants choisit une situation vécue (pas trop difficile)
  - Les participants jouent la scène (chaque jeu dure une ou deux minutes), en expérimentant plusieurs manières de la jouer
  - Débriefing sur le rôle du tiers et ce qui fonctionne puis sur le positionnement physique du tiers.
- 

#### Séquence 5 : Clarifier les principes généraux de la régulation des conflits

**Objectif(s)** : Identifier le rôle du cadre et les outils existants de prévention des conflits pour pouvoir les mobiliser

5.  
(25 min)
- Apport du formateur sur les deux temps du conflit et les notions de cadre et de sanction.
- Présenter et communiquer des outils sur la prévention des conflits :
- Les outils du PEF, le livre « Le football, un terrain vers la connaissance de soi »
  - Selon le public, les vidéos de la LFA « Espace Réparation »
-

---

## Séquence 6 : Revenir sur les points essentiels du module et conclure le module

**Objectif(s) :** réactiver les connaissances, conclure le module de manière dynamique et ludique et répondre à d'éventuelles questions.

6. Bilan  
(15 min)
- A. A l'écrit, remplissage d'une grille (critères de satisfaction et de ce qui a été retenu)
  - B. A l'oral, en trois points :
    - a. 1 élément que je vais mettre en pratique
    - b. 1 regret
    - c. 1 élément que je souhaite approfondir

Les attestations de formation seront ensuite remises.

---