

# Devenir son propre médiateur

---

<i>Préface</i> de Jacques Salzer.....	7
<i>Introduction au programme</i> .....	9
<i>Guide de l'utilisateur</i> .....	13
<i>Boîte à outils</i> .....	25
<i>Introduction pour les enfants</i> .....	55
<i>Thème 1 : Moi, se connaître soi-même</i> .....	67
<i>Thème 2 : Les autres et moi</i> .....	83
<i>Première partie : Ce que je dis et ce que je fais touche l'autre</i> .....	85
<i>Deuxième partie : Je peux recevoir et je peux donner</i> .....	95
<i>Thème 3 : L'expression des sentiments et des besoins</i> .....	107
<i>Première partie : L'expression des sentiments et des émotions</i> ....	109
<i>Deuxième partie : L'exploration des besoins</i> .....	123
<i>Thème 4 : La communication non verbale</i> .....	135
<i>Première partie : Apprendre à dire et à faire STOP</i> .....	137
<i>Deuxième partie : La force tranquille                                 plutôt que la force brutale</i> .....	153
<i>Thème 5 : La communication verbale</i> .....	165
<i>Première partie : Parler et écouter</i> .....	167
<i>Deuxième partie : Apprendre à préciser                                 sa demande et sa réponse</i> .....	181
<i>Thème 6 : Évitions les malentendus</i> .....	195
<i>Thème 7 : Le conflit est une crise et aussi une opportunité</i> .....	215
<i>Thème 8 : L'exploration de mes réactions et de mes ressources</i> .....	229
<i>Thème 9 : Le processus et les étapes de la médiation</i> .....	243
<i>Thème 10 : Je suis responsable de ce que je dis et de ce que je fais</i> ..	257
<i>Thème 11 : De la loi du plus fort à la coopération</i> .....	273
<i>Bibliographie</i> .....	291
<i>L'association Le Souffle</i> .....	295