



... pour les parents

## M5.5 LA RANDO-DISCUSSION

### Je règle mes conflits

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur la résolution de conflits. Il a appris une méthode en quatre étapes qui peut l'aider à résoudre ses conflits.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Le fait de vivre des conflits est normal et peut être bénéfique dans le développement de votre enfant. Le fait d'apprendre à résoudre ses conflits lui permet d'apprendre à s'affirmer, à communiquer avec respect et à faire preuve d'écoute.

### À VOUS DE JOUER!

Lorsque votre enfant vit un conflit, vous pouvez lui rappeler d'utiliser la méthode apprise et vous référer à la fiche qui lui a été remise. Vous pouvez aussi utiliser ces stratégies :

- Écouter la version de chacun;
- Demander aux enfants de nommer leurs émotions;
- Reformuler pour bien comprendre le problème;
- Encourager et aider à trouver des solutions et à les appliquer;
- Féliciter et souligner la résolution du conflit de manière positive.

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre

Québec



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada



Université de  
Sherbrooke