



## 3.5 Jouer au conflit ... pour les parents

### J'utilise des stratégies positives pour résoudre mes conflits

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE qui visait à l'outiller **sur les stratégies de résolution de conflit.**

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Les conflits font partie de la vie de tous et il est normal d'en vivre. Ils sont nécessaires pour développer des relations plus justes, où les droits de chacun sont mis en valeur. Les conflits vécus par votre enfant avec ses pairs stimulent le développement de sa personnalité. Bien qu'ils soient essentiels, les conflits ont un impact positif dans la mesure où ils sont gérés adéquatement. (Cala Zonzon, 2017)

### À VOUS DE JOUER!

Pour aider votre enfant à gérer ses conflits, rappelez-lui les quatre étapes apprises en classe et aidez-le à les réaliser :

1. **Je me calme** : Je prends un moment pour m'éloigner et respirer.
2. **J'écoute et je m'exprime** : Je prends le temps d'écouter l'autre et de nommer ce que je ressens.
3. **Je cherche des solutions avec l'autre** : Je donne des idées qui pourraient convenir à tout le monde.
4. **Je choisis une solution avec l'autre et je l'applique** : Je m'assure que la solution plaît à toutes les personnes concernées.

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

UdS Université de  
Sherbrooke