

Je règle mes conflits

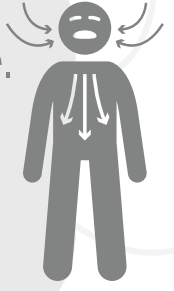
HORS

PISTE

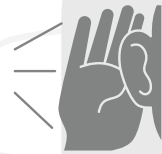
en quatre étapes :

Étape 1 Je me calme

Installe-toi dans un endroit tranquille.
Respire, bouge, dessine, écris ou écoute une méditation.



Étape 2 J'écoute et je m'exprime



Écoute l'autre.
Laisse-lui le temps de parler.
À ton tour, parle au « JE ».
Dis clairement comment tu te sens.
Explique à l'autre ce dont tu as besoin.

Étape 3 Je cherche des solutions avec l'autre

Donne des idées pour
trouver une solution.
Écoute les solutions
proposées par l'autre.



Étape 4 Je choisis une solution avec l'autre et je l'applique



Ensemble, déterminez les
avantages et inconvénients de
chaque solution.
Choisissez celle qui plaît à tout le
monde ou faites un compromis.



Recommence les 4 étapes ou demande de l'aide à un adulte au besoin

(Fakih, 2019; Motoi, 1995; Motoi et Villeneuve, 2006; Thauvette, 2020)



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Public Health
Agency of Canada
Agence de la santé
publique du Canada

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

Québec



Université de
Sherbrooke