

# Je règle mes conflits



## 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.

## Étape 1

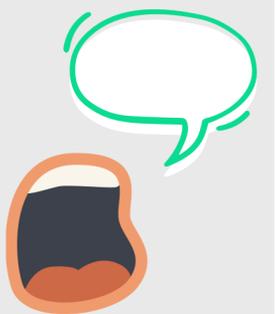


Je me calme

## Étape 2



J'écoute et je m'exprime



## Étape 3



Je cherche des solutions avec l'autre

## Étape 4



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

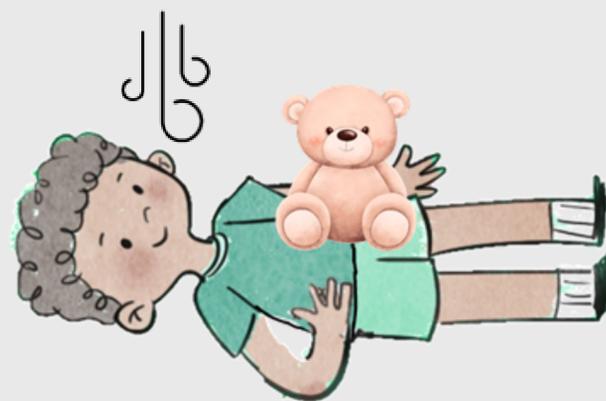
# Mes stratégies pour m'apaiser

HORS

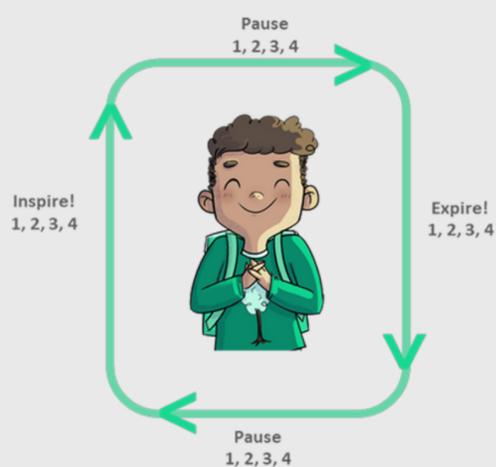
PISTE



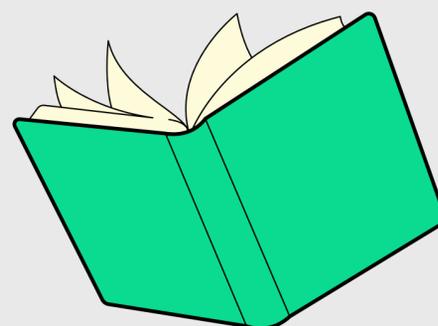
Prendre 5 grandes respirations



Pratiquer la respiration bedon



Pratiquer la respiration au carré



Regarder un livre



Dessiner



Faire des mouvements conscients



Faire du yoga



Écouter de la musique

# Mes stratégies pour m'apaiser

HORS

PISTE



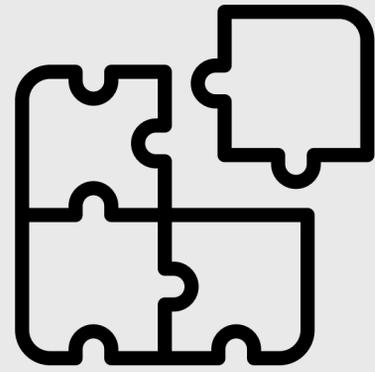
**Penser à un beau moment  
(moment soleil)**



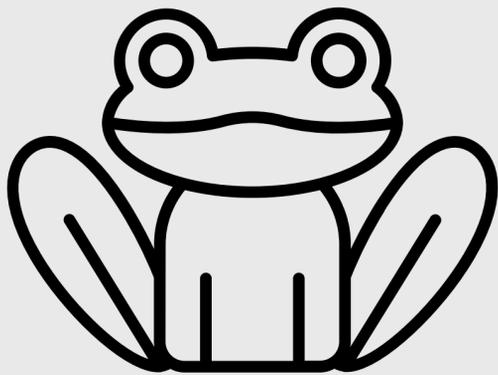
**Regarder un sablier**



**Faire une activité physique**



**Se changer les idées**



**Pratiquer la méditation**



**Pratiquer la cohérence cardiaque**



**Manipuler un objet**



**Parler avec quelqu'un que j'aime**

# Mes stratégies pour m'apaiser



Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a strategy.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a strategy.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a strategy.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a strategy.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a strategy.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a strategy.

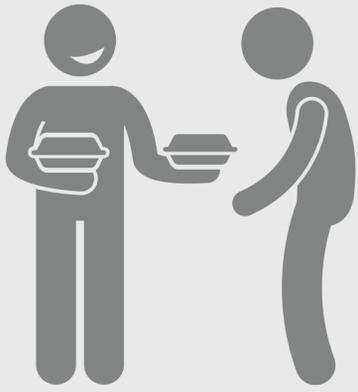
Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a strategy.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a strategy.



# Mes solutions de résolution de conflits

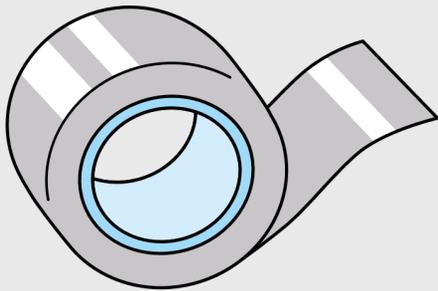
HORS  
PISTE



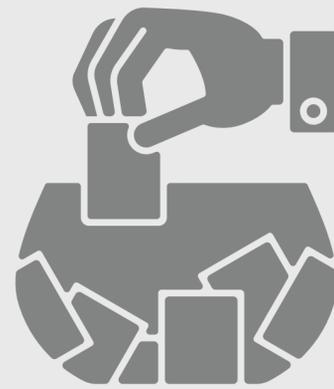
**Partager**



**Attendre son tour**



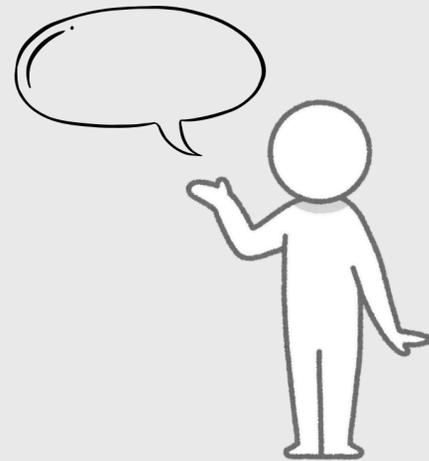
**Réparer son geste**



**Tirer au sort**



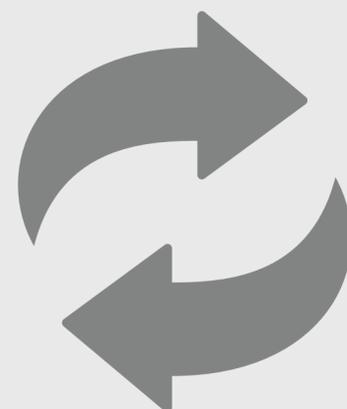
**Demander de l'aide**



**S'excuser**



**Faire un compromis**



**Changer d'activité**

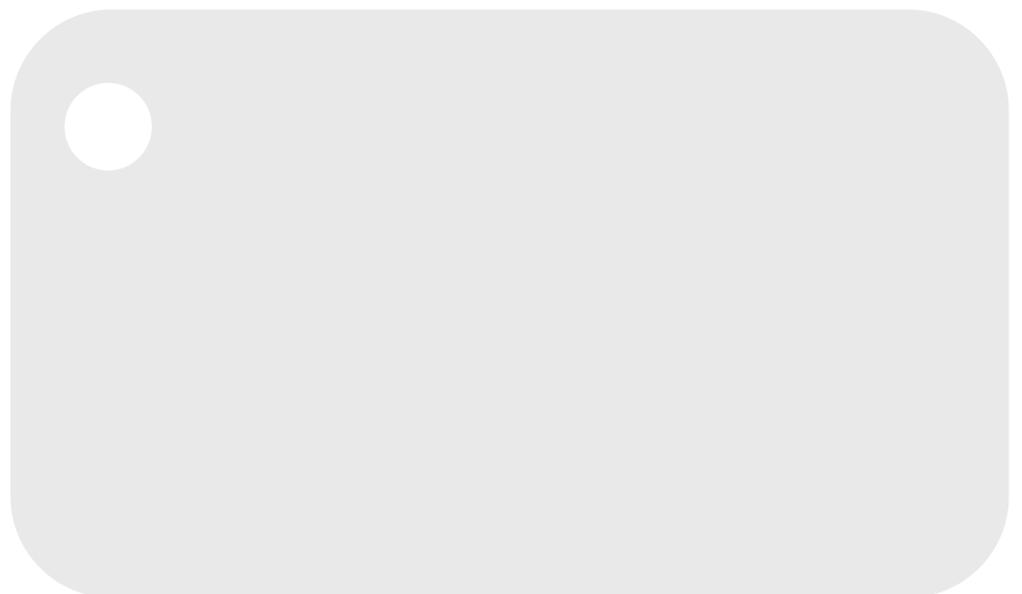
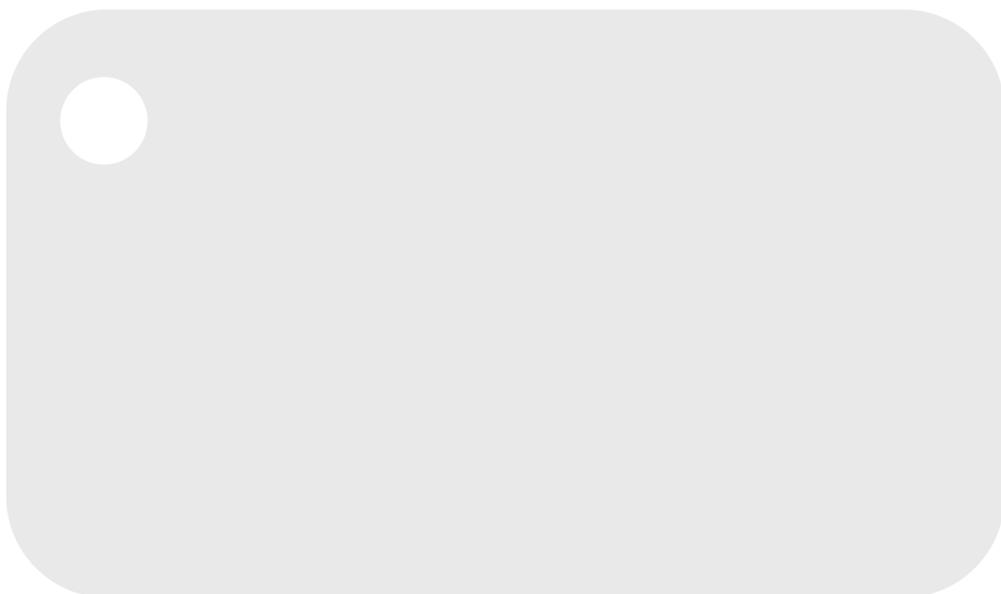
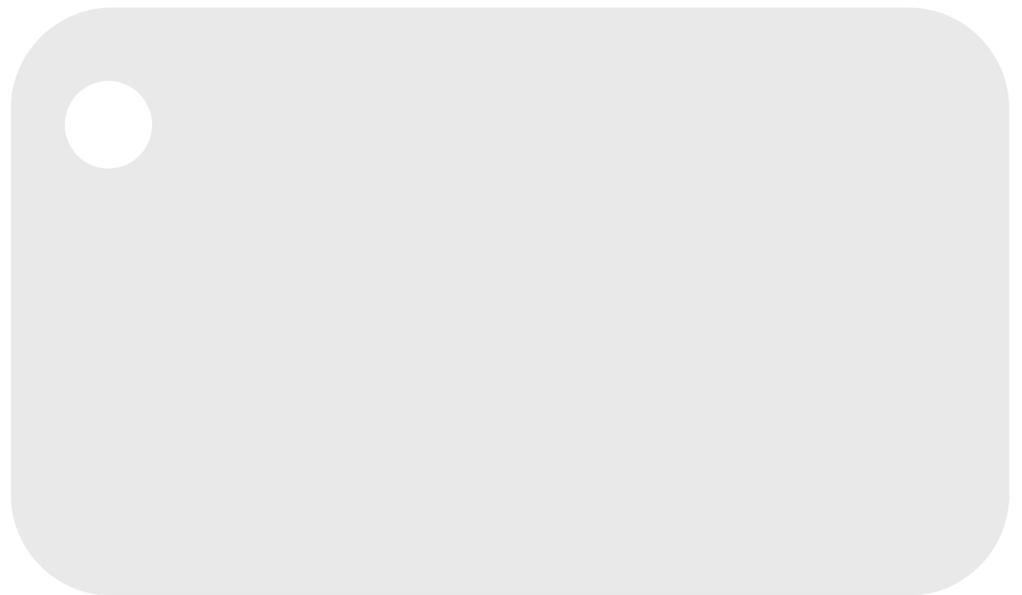
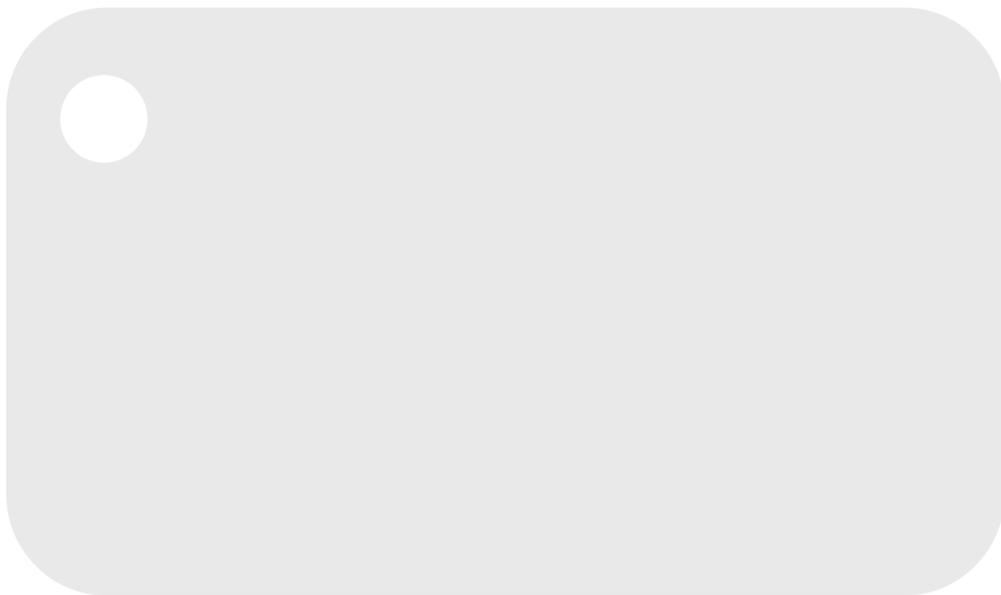
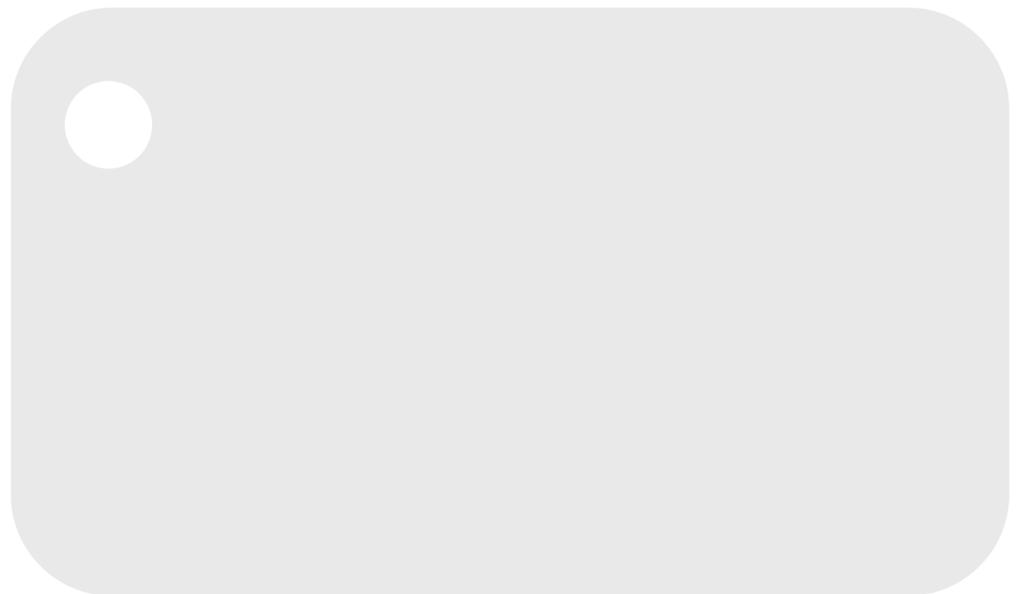
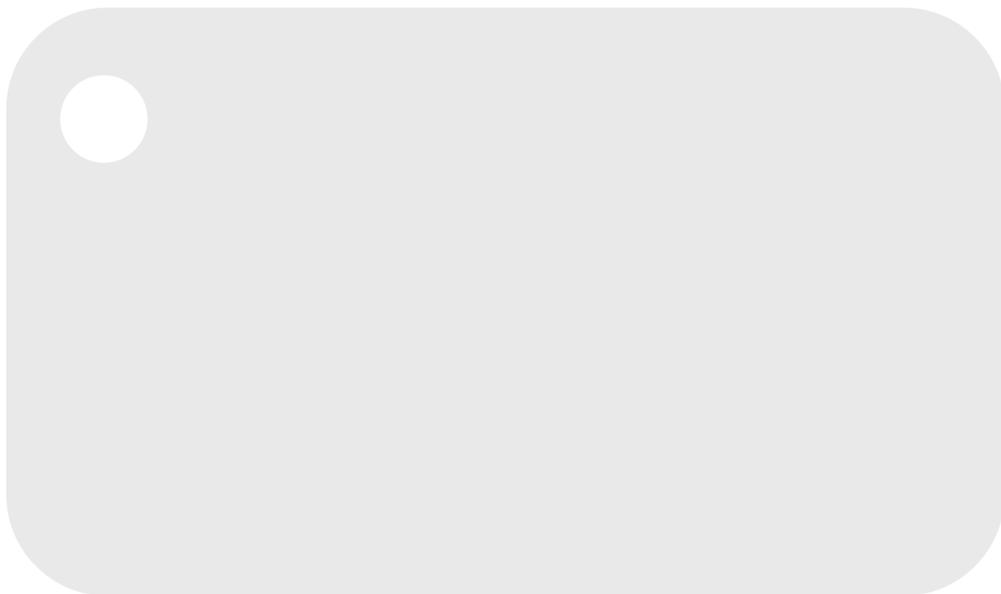
# Mes solutions de résolution de conflits



**S'entraider**



**Jouer à roche, papier, ciseau**



# Mes solutions de résolution de conflits



Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a conflict resolution solution.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a conflict resolution solution.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a conflict resolution solution.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a conflict resolution solution.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a conflict resolution solution.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a conflict resolution solution.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a conflict resolution solution.

Blank rounded rectangular box with a white circle in the top-left corner, intended for writing a conflict resolution solution.