

## FICHE À IMPRIMER

### La méditation

Lorsque tu vis une émotion désagréable, que tu sens que les autres te jugent ou que tu juges les autres, rappelle-toi que tu peux utiliser la méditation pour t'apaiser et cultiver une attitude de non-jugement.



Tu peux écouter de nouveau la méditation de la bonté en utilisant le lien suivant :



[https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2024/07/Meditation\\_bonte\\_atelier\\_3.2\\_2024-2025.mp3](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2024/07/Meditation_bonte_atelier_3.2_2024-2025.mp3)

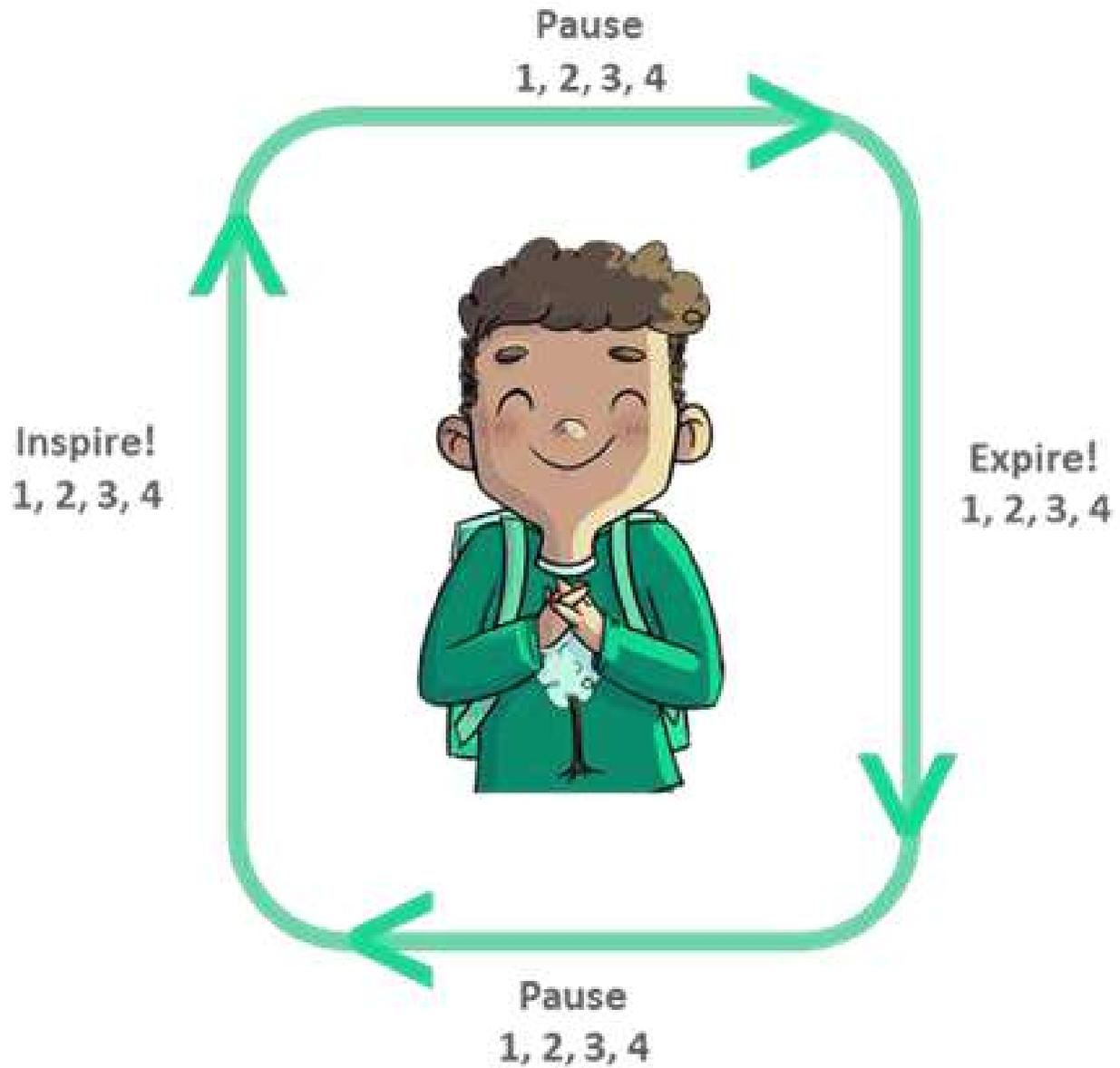
Tu peux aussi en choisir d'autres en utilisant le lien suivant :

<https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>



Tu peux demander à ton parent ou tes parents de le faire avec toi.

**FICHE À IMPRIMER**  
**Respiration en carré**



## FICHE À IMPRIMER

### Je m'affirme



Quels moyens peux-tu  
utiliser pour t'affirmer?

A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for the user to write their answer to the question in the thought bubble above.

## FICHE À IMPRIMER

### Je règle mes conflits

Lorsque je vis un conflit, j'utilise ces quatre étapes pour le régler :

#### Étape 1 : Je me calme



Éloigne-toi ou installe-toi dans un endroit tranquille.  
Prends de grandes respirations, bouge, dessine, écris ou écoute une méditation guidée.

#### Étape 2 : J'écoute et je m'exprime



Écoute ce que l'autre personne veut te dire. Laisse-lui le temps de parler.  
Exprime clairement comment tu te sens.  
Parle au « Je ». Évite d'accuser l'autre. Base tes paroles sur des faits.  
Explique à l'autre ce dont tu as besoin dans la situation.



#### Étape 3 : Je cherche des solutions avec l'autre



Donne des idées pour trouver une solution qui pourrait convenir à tout le monde.  
Si tu n'y arrives pas, demande l'aide d'un adulte.  
Écoute les solutions proposées par l'autre.

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



Demandez-vous quels sont les avantages et les inconvénients de toutes les solutions. Ensemble, choisissez la solution qui plaît à toutes les personnes concernées ou faites un compromis.



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