



... pour les parents

3.5 Jouer au conflit

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 entendre ce contenu :](#)



[Pour en connaître plus sur le programme HORS-PISTE :](#)



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

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



Avec le financement de

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

