



... pour les parents

M5.5 LA RANDO-DISCUSSION

Je règle mes conflits

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur la résolution de conflits. Il a appris une méthode en quatre étapes qui peut l'aider à résoudre ses conflits.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le fait de vivre des conflits est normal et peut être bénéfique dans le développement de votre enfant. Le fait d'apprendre à résoudre ses conflits lui permet d'apprendre à s'affirmer, à communiquer avec respect et à faire preuve d'écoute.

À VOUS DE JOUER!

Lorsque votre enfant vit un conflit, vous pouvez lui rappeler d'utiliser la méthode apprise et vous référer à la fiche qui lui a été remise. Vous pouvez aussi utiliser ces stratégies :

- Écouter la version de chacun;
- Demander aux enfants de nommer leurs émotions;
- Reformuler pour bien comprendre le problème;
- Encourager et aider à trouver des solutions et à les appliquer;
- Féliciter et souligner la résolution du conflit de manière positive.

[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

Québec



Avec le financement de

Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Université de
Sherbrooke