



Communiquer, c'est la clé !

Utilise ces 4 étapes pour prévenir
ou résoudre tes conflits !

► TE CALMER ET TE RECENTRER

1

Attends que la poussière retombe avant de discuter !
Mieux vaut d'abord **retrouver ton calme** et **te recentrer sur ce qui se vit en toi** quand les émotions sont fortes !

► COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE (ÉCOUTER ET T'EXPRIMER)

De retour au calme, entame une **discussion respectueuse**
avec l'autre. Chaque personne doit **avoir l'espace
d'exprimer ses émotions et besoins et d'être écoutée.**

2

► CHERCHER DES SOLUTIONS

3

Ensemble, passez ensuite en mode "**recherche
de solutions**". Toutes les **propositions respectueuses**
sont bonnes pour créer un **éventail de solutions** !

► CHOISIR ET APPLIQUER UNE SOLUTION

Enfin, **choisissez ensemble une solution**
(celle qui convient le mieux **aux besoins** tout le monde)
et **mettez là en application** !

4