



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 !

2

► 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**.

3

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

4

► 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** !