

NI TORT NI RAISON : C'EST UNE QUESTION DE PERCEPTION!

HORS

PISTE

Atelier 8

RAPPEL

Il y a souvent **plusieurs perceptions** pour une seule et même situation. Il est donc **inutile de chercher à savoir qui a tort et qui a raison!**

Communiquer, c'est la clé!

Ta manière de réagir lors d'un conflit influence la manière dont celui-ci se résout.



Tes **réactions spontanées** (attitudes et comportements adoptés sans réfléchir) peuvent **envenimer les conflits...**



Prends ton temps et choisis des stratégies positives de communication pour prévenir et résoudre tes conflits de manière **efficace et bénéfique!**

Défi HORS-PISTE

Cette semaine, améliore ta résolution de conflits :

- 01** Identifie une réaction spontanée que tu adoptes souvent sans réfléchir et qui envenime tes conflits;
- 02** Identifie une stratégie positive que tu utilises déjà naturellement;
- 03** Identifie une nouvelle stratégie de communication bienveillante à mettre en pratique.

Pour plus de contenu



@horspiste_explo

À toi de jouer!

Utilise cette **démarche de résolution de conflit en 4 étapes et ses stratégies** :

01 Te calmer et te recentrer

- T'arrêter, te retirer, aller plus loin;
- Respirer profondément, retrouver ton calme;
- Libérer tes émotions (bouger, écrire, etc.)
- Identifier tes émotions et besoins;
- Te recentrer sur ce qui est important pour toi.

02 Communiquer avec bienveillance

- **Écouter l'autre** sans l'interrompre, te mettre à sa place, être sensible à ses émotions et besoins, tenter de la ou le comprendre.
- **T'exprimer clairement** (émotions et besoin) en parlant au « Je », décrire les faits, sans émettre de suppositions ni de jugements, prendre ta part de responsabilité, savoir t'excuser.

03 Chercher des solutions

- Proposer des idées ou actions qui pourraient résoudre le conflit;
- Créer un éventail de solutions.

04 Choisir et appliquer une solution

- Penser aux avantages et inconvénients des solutions proposées;
- Ensemble, choisir celle(s) qui répond(ent) le mieux au(x) besoin(s) de chaque personne dans le conflit.

RAPPEL

En tout temps, tu peux **demander de l'aide** et **revenir aux étapes précédentes** si les émotions reprennent le dessus!

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

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



Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0. Contenu graphique via Canva et PowerPoint selon la licence en vigueur © Programme HORS-PISTE par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.



Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale