

# Je règle mes conflits

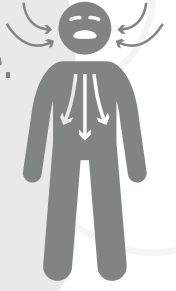
HORS

PISTE

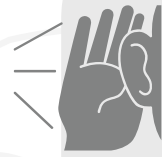
## en quatre étapes :

### Étape 1 Je me calme

Installe-toi dans un endroit tranquille.  
Respire, bouge, dessine, écris ou écoute une méditation.



### Étape 2 J'écoute et je m'exprime



Écoute l'autre.  
Laisse-lui le temps de parler.  
À ton tour, parle au « JE ».  
Dis clairement comment tu te sens.  
Explique à l'autre ce dont tu as besoin.

### Étape 3 Je cherche des solutions avec l'autre

Donne des idées pour  
trouver une solution.  
Écoute les solutions  
proposées par l'autre.



### Étape 4 Je choisis une solution avec l'autre et je l'applique



Ensemble, déterminez les  
avantages et inconvénients de  
chaque solution.  
Choisissez celle qui plaît à tout le  
monde ou faites un compromis.



Recommence les 4 étapes ou demande de l'aide à un adulte au besoin

(Fakih, 2019; Motoi, 1995; Motoi et Villeneuve, 2006; Thauvette, 2020)



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



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

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

Québec



UDS

Université de  
Sherbrooke