

Je règle mes conflits

HORS

PISTE

en quatre étapes :



Étape 1
Je me calme



Étape 2
J'écoute et
je m'exprime



Étape 3
Je cherche des
solutions avec
l'autre



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



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