

Étapes pour régler mes conflits

Étape 1



J'arrête et je me calme

Je peux:

- respirer lentement
- m'éloigner
- parler
- lire
- dessiner
- marcher

Étape 2



Je parle du problème

- je dis comment je me sens
- ce que je n'ai pas aimé
- ce que j'aimerais
- je parle calmement
- je parle un à la fois
- j'écoute l'autre qui me parle

Étape 3



Je cherche des solutions

Nous devons chercher à deux et trouver le plus de solutions possibles:

Exemples:

- partager
- chacun son tour
- tirer au sort
- s'éloigner

Étape 4



Je choisis la meilleure solution

- nous choisissons à deux
- nous appliquons la solution choisie