



DES CONFLITS ENTRE FRÈRES ET SŒURS

Se comprendre, se respecter,
trouver des solutions !



NOTRE OBJECTIF

Régler nos conflits
sans crier, sans frapper
et sans faire de peine.
Nous cherchons ensemble
la meilleure solution
pour que tout le monde
soit gagnant !

JE RÉGLE MON CONFLIT EN 6 ÉTAPES

Prenons une pause si on est trop fâché(e) et suivons ces étapes ensemble.

1

Je m'arrête
et je me calme



Je prends
de grandes
respirations.
Je garde mon
calme.

2

J'explique
ce que je ressens



J'utilise
mes mots :
« Je me sens ...
quand ... »

3

J'écoute
mon frère/ma sœur



Je laisse l'autre
parler sans
l'interrompre.

4

Nous cherchons
des solutions



On propose
des idées pour
régler le problème.

5

Nous choisissons
la meilleure solution



On choisit ensemble
celle qui convient
le mieux à tous
les deux.

6

On s'entend
et on passe à autre chose



On applique
la solution et
on fait la paix !



RAPPEL IMPORTANT

Aucun problème n'est trop petit pour en parler. On peut toujours trouver une solution !



MES OUTILS POUR RÉGLER UN CONFLIT

La pause



Je prends
un moment
pour me calmer.
Je reviens
quand je suis
plus calme.

Les paroles respectueuses



Je parle calmement
et avec respect.
Pas d'insultes,
pas de moqueries,
pas de cris.

Le message « JE »



Je parle de
mes émotions
sans accuser
l'autre.

L'écoute active



Je regarde
l'autre, j'écoute
attentivement
et je cherche
à comprendre.

Les solutions créatives



Il y a souvent
plusieurs façons
de régler
un problème.

Le pardon et la réconciliation



Je pardonne et
je m'excuse quand
j'ai tort. On peut
repartir à neuf !

COMMENT JE ME SENS PENDANT LE CONFLIT ?

Je coche ce que je ressens.



Fâché(e)



Triste



Frustré(e)



Jaloux(se)



Inquiet(ète)



Déçu(e)



Autre : ____

CE QUI A DÉCLENCHÉ LE CONFLIT :





NOS SOLUTIONS GAGNANT-GAGNANT



Voici des idées pour régler nos conflits.

Encerle celles que vous pouvez essayer ou ajoute les tiennes !

Partager
à tour de rôle



Échanger



Prendre un
temps chacun



Choisir à deux



Jouer ensemble
à autre chose



Avoir chacun
son espace



Se relayer



Demander l'aide
d'un adulte



Faire un
compromis



S'excuser
et pardonner



AUTRE SOLUTION QUE NOUS AVONS INVENTÉE :



NOS MESSAGES DE RESPECT

Nous nous rappelons
de toujours :

- ♥ Parler calmement.
- ♥ Dire « s'il te plaît », « merci » et « excuse-moi ».
- ♥ Écouter l'autre jusqu'au bout.
- ♥ Ne pas se moquer ni insulter.
- ♥ Respecter le corps et les affaires de l'autre.
- ♥ Accepter que nous ne sommes pas toujours d'accord.
- ♥ Être fiers d'être une équipe, même quand c'est difficile !

NOTRE CONTRAT FRÈRES ET SŒURS

Nous nous engageons à :

1. _____
2. _____
3. _____

Signatures :

Date : _____



MA FICHE PAIX

Quand notre conflit est réglé,
on peut colorier une étoile !



MA PROMESSE POUR DEMAIN

Demain, j'essaie de :



POUR LES PARENTS



- Soutenez vos enfants dans leurs efforts pour régler leurs conflits.
- Valorisez leurs bonnes idées et leurs progrès.
- Aidez-les à mettre des mots sur leurs émotions.
- Rappelez-leur que les conflits font partie de la vie, mais qu'on peut toujours apprendre à mieux les gérer.

