

Les 4 étapes pour régler mes conflits

Qu'est-ce qu'un conflit?

Le conflit est **une situation de désaccord** entre deux ou plusieurs personnes. Les conflits sont normaux, fréquents et peuvent même être positifs! C'est l'utilisation de la violence qui est inacceptable et qui envenime les situations de conflit!



Que faire quand on vit un conflit?

1. **Se Calmer** (ex. en respirant, en s'éloignant temporairement de la situation...)
2. **Se Parler** (ex. : faire un message clair, écouter le point de vue de l'autre...)
3. **C**hercher des solutions (ex. : partager, consoler, s'excuser, réparer...)
4. **T**rouver ensemble la meilleure solution et la mettre en pratique!

Pour faciliter une bonne communication :

- 1) On se trouve un endroit calme pour discuter
- 2) On se place à une distance raisonnable l'un de l'autre (ni trop près ni trop loin)
- 3) On parle au *Je* (sans accuser l'autre)
- 4) On s'exprime avec respect
- 5) On écoute ce que l'autre a à dire sans l'interrompre

*Si cela n'est pas suffisant pour résoudre le conflit ou que la même situation de conflit revient souvent... **On va demander l'aide d'un enseignant.** Celui-ci va nous aider à ...*

- 1) Identifier la source du conflit
- 2) Identifier les torts ou responsabilités de chacun
- 3) Formuler un message clair et respectueux
- 4) Proposer de nouvelles solutions

Si le conflit persiste, il y a la boîte *J'ai besoin d'en parler.*



Comment distinguer l'intimidation d'un conflit?

Dans une situation d'intimidation, les paroles ou les gestes sont...

- 1) Répétitifs
- 2) Ils visent à blesser ou à nuire (mauvaise intention) et/ou cause une grande détresse chez la victime
- 3) Ils sont sournois (derrière le dos de l'adulte)
- 4) Il est possible d'observer un déséquilibre de force entre 2 ou plusieurs personnes (abus de pouvoir)

Que faire quand je suis victime d'une situation d'intimidation?

- 1) **JE DÉNONCE** sans attendre la situation - en informant mon titulaire ou tout autre adulte de confiance pouvant m'apporter de l'aide. Je peux également utiliser la boîte *J'ai besoin d'en parler* si je ne suis pas à l'aise de dénoncer la situation en personne.

Les enfants ont souvent peur que la situation s'aggrave s'il dénonce leur intimidateur. Cette façon de penser contribue à donner du pouvoir à l'intimidateur et à faire durer les comportements d'intimidation.

- 2) **JE M'AFFIRME** face à la personne qui m'intimide :

- Je reste calme
- Je regarde l'intimidateur bien en face
- Je me tiens droit
- Je parle d'une voix forte et claire
- Je demande à la personne de cesser immédiatement son comportement



En m'affirmant, je réduis le pouvoir de l'intimidateur, ce qui augmente les chances que la situation cesse!

Que faire quand je suis témoin d'une situation d'intimidation?

- 1) **JE DÉNONCE** sans attendre la situation d'intimidation ou encourage la victime à aller chercher de l'aide.
- 2) Je signifie à l'intimidateur – par mon langage verbal ou non-verbal – que **JE DÉSAPPROUVE** ses comportements d'intimidation.

Les témoins qui encouragent les intimidateurs ou qui ne font rien pour aider les victimes sont des complices! Être complice d'une situation d'intimidation est également grave et inacceptable.