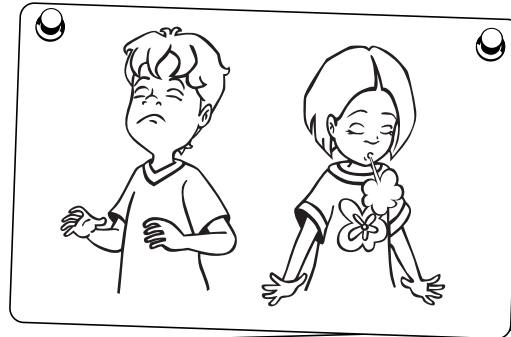
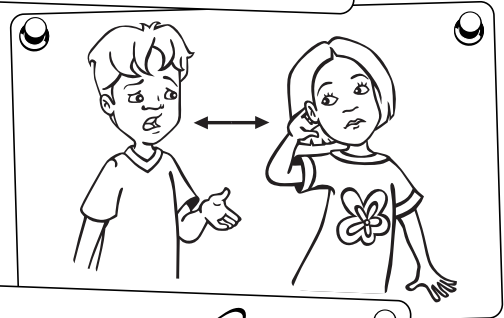


# Les 4 étapes pour régler mes conflits

## 1 Se calmer



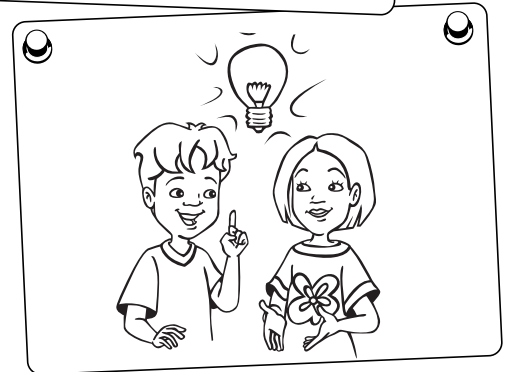
## 2 Se parler des faits et de nos sentiments



## 3 Chercher des solutions possibles



## 4 Trouver et s'entendre sur une solution pacifique



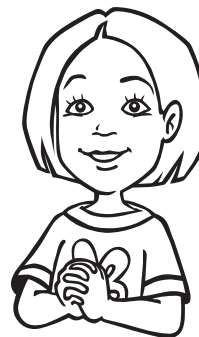
# Je reconnais mes sentiments



Jaloux(se)



Indifférent(e)



Heureux(se)



Découragé(e)



Effrayé(e)



Peiné(e)



Surpris(e)



Furieux(se)

# Je gère pacifiquement ma colère

**1** Je réalise  
que je suis en colère



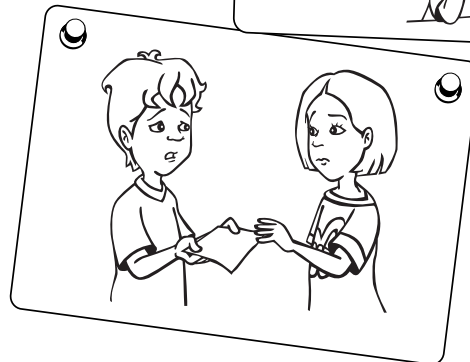
**2** Je prends  
un moyen pour me calmer



**3** Je trouve  
la cause de ma colère



**4** J'exprime  
pacifiquement ma colère



# Je fais un message clair

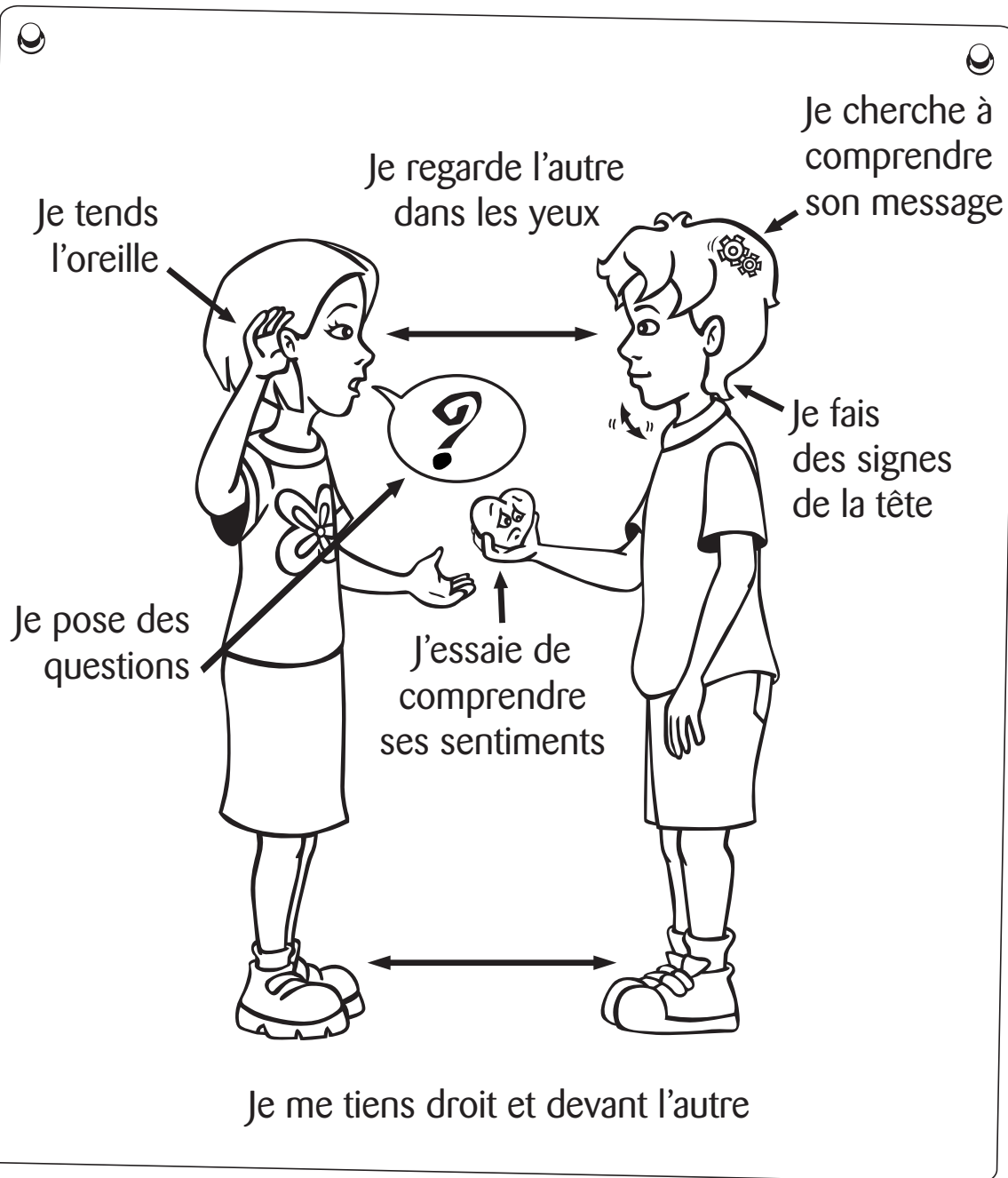


Je dis comment  
je me sens  
...

Je dis pourquoi  
je me sens ainsi  
...

Je dis ce que  
j'aimerais ...

# J'écoute véritablement



# Je suis empathique

**1** J'identifie  
le sentiment de la personne



**2** Je vérifie  
mes perceptions pour  
comprendre ce que  
la personne vit

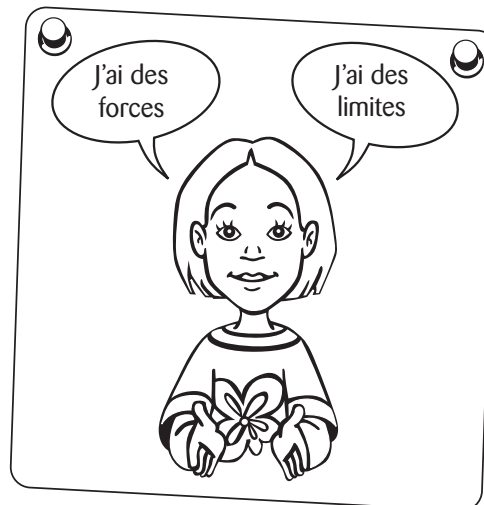


**3** Je respecte  
la personne

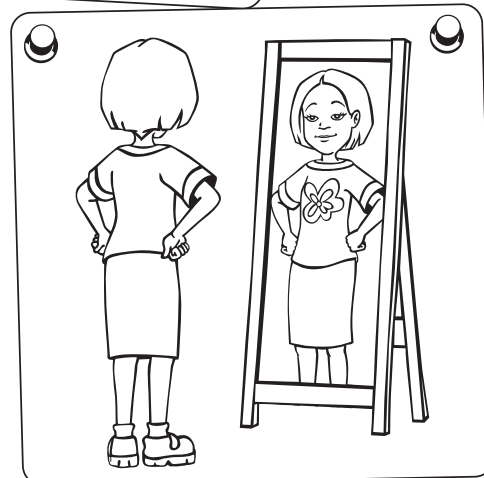


# Je m'estime à ma juste valeur

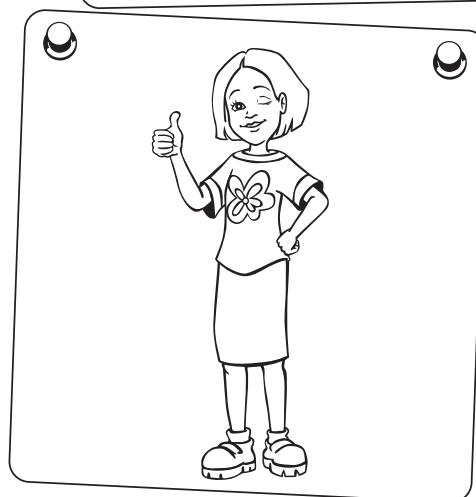
**1** Je me reconnais  
tel que je suis



**2** Je m'accepte  
tel que je suis



**3** J'ai confiance en moi



# Je cherche des solutions pacifiques

