

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 



Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

Cahier de l'adolescent

Sous la coordination de :

Ginette D'Auray
Jean-François Laflamme

Révisé septembre 2015

Remerciements

Nous remercions chacune des personnes suivantes pour leur précieuse contribution à l'élaboration de ce projet qui a pris cette forme au fil des ans.

Adolescents et leurs parents participants au groupe PEACE

Membres du comité initial sur la problématique des troubles de la conduite

Membres rédacteurs de la Direction des services professionnels et de la qualité

GINETTE D'AURAY, Agente de planification, de programmation et de recherche

JEAN-FRANÇOIS LAFLAMME, Agent de planification, de programmation et de recherche

Coordination des travaux

GINETTE D'AURAY, Agente de planification, de programmation et de recherche

JEAN-FRANÇOIS LAFLAMME, Agent de planification, de programmation et de recherche

Collaboration des coanimateurs

Tous droits réservés.

Dépôt légal, 2^{ème} trimestre 2016

Bibliothèque nationale du Québec.

Bibliothèque nationale du Canada.

ISBN 978-2-550-75455-8

©La reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée à condition que la source soit mentionnée.

Pour citer le document : Centre Intégré de santé et des services sociaux de l'Outaouais (CISSS de l'Outaouais). PEACE, Cahier de l'adolescent. Rédigé par Ginette D'Auray et Jean-François Laflamme. 2016, 37 pp.

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

Bienvenue au groupe PEACE

Le groupe PEACE est un groupe qui s'adresse à des jeunes comme toi, âgés entre 12 et 18 ans. Il a pour but de t'apprendre à mieux gérer tes émotions et t'outiller à résoudre tes conflits. Ce groupe vise ainsi à te donner des outils, des trucs pour améliorer tes interactions avec les personnes que tu côtoies.

Au cours des rencontres, différents thèmes seront abordés, dont la violence, la victimisation, les émotions, le temps d'arrêt, les moyens et projections, la communication et la résolution de conflit. Tu auras l'occasion de te familiariser à ces thèmes par l'entremise de diverses activités. Tu auras aussi l'occasion de faire la rencontre de jeunes ayant vécu des situations similaires à toi, des jeunes de ton âge avec qui, tu pourras partager tes préoccupations et tes réussites.

Afin d'assurer le succès de ta participation, certaines conditions sont à respecter :

- Être présent à toutes les rencontres et participer activement
- Être ponctuel à chaque rencontre
- Être respectueux envers les autres
- Aucun comportement de violence ne sera toléré
- Aucune consommation (drogues, alcool) ne sera tolérée

Nous te souhaitons un excellent groupe!

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

ENDROIT :

HEURE :

| DATE | THÈMES | OBJECTIFS |
|------|--|--|
| | 1. Rencontre d'accueil Parents-Ados | <ul style="list-style-type: none"> ○ Informer les parents et le jeune sur le contenu PEACE et des règles ○ Engagement du parent et du jeune (partenaire) ○ Permettre aux parents de partager leur vécu personnel en lien avec la gestion des émotions et la résolution de conflit avec leur adolescent ○ Créer des liens et un climat de confiance |
| | 2. Définitions de la violence | <ul style="list-style-type: none"> ○ Faire la différence entre la colère et la violence ○ Permettre aux participants de reconnaître les formes de violence |
| | 3. Victimisation | <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprendre le cycle de la violence ○ Permettre aux participants de reconnaître les répercussions d'un geste de violence |
| | 4. Les émotions | <ul style="list-style-type: none"> ○ Prendre conscience de ses émotions ○ Exprimer adéquatement ses émotions afin d'améliorer ses relations avec les autres ○ Comprendre les émotions des autres |
| | 5. Temps d'arrêt | <ul style="list-style-type: none"> ○ Permettre aux participants de reconnaître les différentes étapes du temps d'arrêt ○ Mettre en pratique les différentes étapes par l'entremise d'exercices, de jeux de rôle et de mises en situation |
| | 6. Mi-rencontre Parents-Ados Temps d'arrêt / Moyens et projection | <ul style="list-style-type: none"> ○ Permettre aux parents et aux adolescents d'identifier ensemble des moyens et des stratégies qu'ils mettront en application lors de situations conflictuelles ○ Amener les parents et les adolescents à exposer un bilan évolutif des apprentissages |
| | 7. Résolution de conflits | <ul style="list-style-type: none"> ○ Être capable d'identifier la source de conflits ○ Apprendre à résoudre calmement ses conflits avec les personnes concernées en trouvant des solutions qui répondent à ses besoins et à ceux des autres ○ Améliorer la communication interpersonnelle |
| | 8. Mission possible Bilan et célébration | <ul style="list-style-type: none"> ○ Élaborer un projet qui permettra d'identifier des objectifs pour gérer sa colère ○ Mettre en application des apprentissages afin de gérer sa colère ○ Renforcement du participant : féliciter les jeunes qui ont participé jusqu'au bout ○ Généralisation des acquis |



CONTRAT D'ENGAGEMENT

NOM DU PARTICIPANT(E) : _____

NOM DU PARENT : _____

DATE : _____

Je m'engage à :

1. Être présent aux 8 rencontres d'animation PEACE
Heure : __ h __ à __ h __
Date : _____ inclusivement.
2. Arriver à l'heure aux rencontres. Je comprends que si j'ai un retard de plus de 15 minutes, je ne serai pas accepté à la rencontre. Le parent, la personne responsable du dossier, l'éducateur ou le délégué à la jeunesse seront informés.
3. J'informerai l'animateur une à deux journées à l'avance si je prévois être absent à la rencontre.
4. Je m'engage à participer activement au groupe de façon à m'aider.
5. Je n'aurai aucune attitude ou comportement violent envers les animateurs et les participants de quelque façon que ce soit (verbal, physique ou autres). Je suis bien conscient que si cela arrive, je serai rencontré par les animateurs, un rapport sera fait aux parents, à la personne responsable du dossier, à l'éducateur ou au délégué à la jeunesse et des mesures seront prises à cet effet.
6. Tout ce qui sera dit lors des ateliers restera confidentiel.

Adolescent

Parent (père, mère ou responsable)

Animateur

Animateur

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

QUESTIONNAIRE D'AUTOÉVALUATION « AVANT » - « APRÈS »

| Première partie : | | | |
|--|----------|---------|---------|
| J'identifie les facteurs qui déclenchent mon impatience et ma colère | | | |
| Facteurs déclencheurs | Rarement | Parfois | Souvent |
| Agitation autour de moi | | | |
| Bruit / tapage | | | |
| Chicanes (ex : frère - sœur) | | | |
| Confrontation d'une personne | | | |
| Crise d'une personne | | | |
| Demandes répétées (harcèlement) | | | |
| Devoirs et leçons à faire | | | |
| Heures d'entrée et de sortie exigées | | | |
| Incompétence d'une personne | | | |
| Langage vulgaire d'une personne | | | |
| Maladresses d'une personne | | | |
| Oubli personnel ou celui d'une autre personne | | | |
| Promesses non tenues | | | |
| Provocation d'une personne | | | |
| Résultats scolaires | | | |
| Retard personnel ou celui d'une autre personne | | | |
| Sautes d'humeur d'une personne | | | |
| Tâches familiales | | | |
| Trouble du sommeil | | | |
| Autres (précisez) : | | | |
| Deuxième partie : | | | |
| J'indique les manifestations personnelles de mon impatience ou de ma colère | | | |
| Manifestations | Rarement | Parfois | Souvent |
| Bouderie | | | |
| Bousculades – empoignades | | | |
| Claquements de porte | | | |
| Coups – blessures sur soi ou sur les autres | | | |
| Coups aux animaux | | | |
| Coups ou bris de matériel | | | |
| Élévation de la voix ou cris | | | |
| Menaces | | | |
| Mensonges | | | |
| Ordres | | | |
| Paroles blessantes | | | |
| Punitions | | | |
| Regards menaçants | | | |
| Retour sur la situation | | | |
| Retrait | | | |
| Sacres, blasphèmes, jurons | | | |
| Sarcasmes | | | |
| Soupirs d'exaspération | | | |
| Taloches – gifles | | | |
| Autres (précisez) : | | | |

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

| Lors d'un conflit ou d'une difficulté, je réagis : | | | |
|---|-----------------|----------------|----------------|
| Manifestations | Rarement | Parfois | Souvent |
| En me retirant (en fuyant ou en ignorant la provocation) | | | |
| En me bataillant (en essayant de forcer l'autre personne à accepter mon point de vue) | | | |
| Avec de la souplesse (en renonçant à mes propres buts afin de garder une bonne relation avec l'autre personne) | | | |
| Par le compromis (en renonçant à une partie de mes buts afin d'atteindre un accord ou en tirant à pile ou face) | | | |
| Par la négociation (en discutant, où chacun expose son point de vue et cherche une solution au conflit) | | | |

LES HABILITÉS SOCIALES DE BASE

1. Écouter
2. Entamer une conversation
3. Entretenir une conversation
4. Demander de l'aide
5. Prendre part à une activité ou se joindre à un groupe
6. Donner des instructions
7. Se conformer à des instructions
8. S'excuser
9. Prendre conscience de ses sentiments
10. Exprimer ses sentiments
11. Comprendre les sentiments des autres
12. Faire face à la peur
13. Exprimer de l'affection
14. Aider autrui
15. Partager avec autrui

DÉFINITION

« La colère est une réaction humaine et universelle qui donne à la personne une sensation de malaise, de mécontentement. Seuls les êtres vivants, et parmi eux, les humains connaissent cette réaction. »

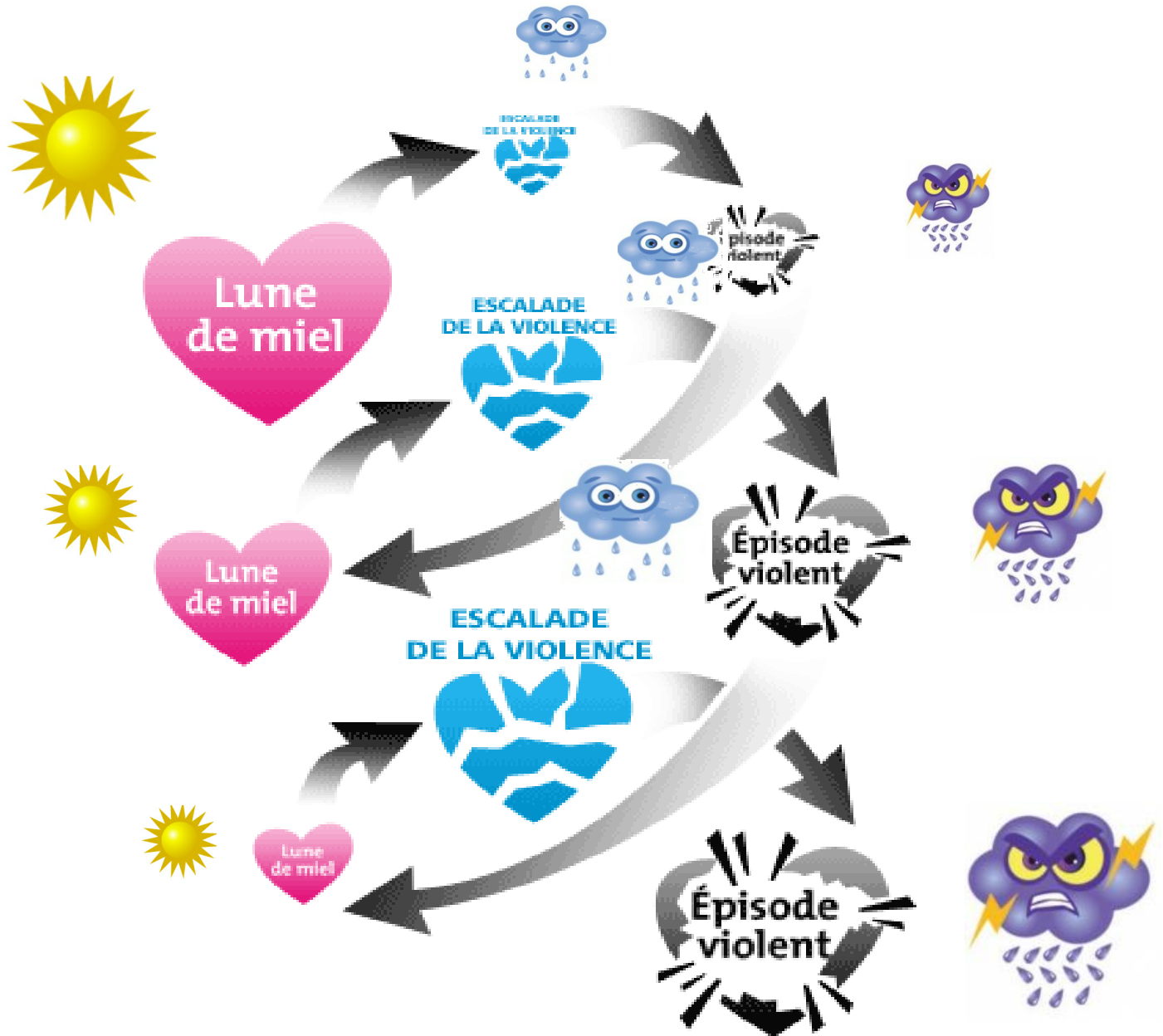
SYNONYMES DE LA COLÈRE

| | | |
|-----------|-----------|-------------|
| Fâché | Irrité | Agacé |
| Enragé | Frustré | Contrarié |
| Exaspéré | Dérangé | Énervé |
| Impatient | Mécontent | Insatisfait |

TYPES DE VIOLENCE

| VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE | |
|---|---|
| Faire des farces Intimider Ignorer Dénigrer/ dégrader Harceler Donner des messages contradictoires Rire de l'autre | Blâmer Provoquer Faire des reproches, critiquer Mépriser Faire comme si on était supérieur Humilier Ridiculiser |
| VIOLENCE PHYSIQUE | |
| Gifler Pincer Serrer Pousser Secouer Taper, frapper Étouffer Tasser contre un mur, immobiliser | Attacher Marcher d'un pas lourd Claquer des portes Mordre Coup de poing, coup de pied Bousculer Blessé un animal Utiliser des objets comme arme Cracher |
| VIOLENCE VERBALE | |
| L'éclat de voix menaçant Hausser le ton de voix dans le but d'intimider ou menacer Baisser le ton de voix pour ne pas que l'autre entende | Insulter, injurier Traiter de folle ou de fou Être sarcastique Menacer Crier, hurler |
| VIOLENCE ÉCONOMIQUE | |
| Faire sentir à l'autre qu'il dépend de nous financièrement Amener l'autre à être dépourvu financièrement Vandalisme | Voler S'emparer de la paie ou de l'argent de l'autre Briser les effets personnels de l'autre Faire du taxage Mettre le feu |
| VIOLENCE SEXUELLE | |
| Viol Inceste Atteinte à la réputation sexuelle Photo et vidéo sur Internet | Abus Incitation Pédophilie Attouchement |

Cycle de la violence



Source : Conçu par le service correctionnel du Canada dans « Briser le cycle de la violence », 1988. Adapté par une source inconnue. Nous avons ajouté les images de tempête pour illustrer davantage le cycle de la violence.

Conséquences pour la personne victime

| CONSEQUENCES PHYSIQUES | CONSEQUENCES PSYCHOLOGIQUES | CONSEQUENCES SOCIALES | CONSEQUENCES FINANCIÈRES |
|--|---|--|--|
| <p>BLESSURES PHYSIQUES : Ex : fracture, ecchymoses</p> <p>BAISSE D'ÉNERGIE</p> <p>BAISSE DE L'IMMUNITÉ Ex : tendance aux rhumes</p> <p>DOULEURS MUSCULAIRES</p> <p>MAUX DE TÊTE</p> <p>PROBLÈMES MENSTRUELS</p> <p>FRILOSITÉ OU BOUFFÉES DE CHALEUR</p> <p>PROBLÈMES DIGESTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Baisse ou augmentation de l'appétit ▪ Constipation ▪ Maux de cœur <p>TREMBLEMENTS</p> <p>HYPERTENSION</p> <p>CHANGEMENTS DANS LES HABITUDES SEXUELLES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Augmentation ou diminution de la libido ▪ Absence d'orgasmes | <p>AMBIVALENCE AU PLAN DES ÉMOTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentiment de solitude ▪ Sentiment de culpabilité ▪ Sentiment d'impuissance ▪ Sentiment d'injustice ▪ Sentiment de colère <p>MÉFIANCE</p> <p>TRISTESSE</p> <p>DIFFICULTÉ DANS LE PROCESSUS MENTAL :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perte de mémoire ▪ Diminution de l'attention, concentration ▪ Difficulté à prendre des décisions et à établir des priorités <p>PENSÉES RÉPÉTITIVES (flash back)</p> <p>DÉMOTIVATION GÉNÉRALISÉE</p> <p>NERVOSITÉ</p> <p>TROUBLES DU SOMMEIL</p> <p>PEURS OU PHOBIES</p> <p>DIMINUTION DE LA CONFIANCE EN SOI</p> | <p>ISOLEMENT (la victime se retire de la société ou ses amis l'évitent)</p> <p>TENSIONS FAMILIALES</p> <p>CHANGEMENT D'EMPLOI</p> <p>DÉMÉNAGEMENT</p> <p>PEUR DE SORTIR</p> <p>PEUR D'ÊTRE SEUL</p> <p>ÉVITEMENT DES ENDROITS SEMBLABLES À CELUI OÙ S'EST DÉROULÉ LE CRIME</p> | <p>PERTES SALARIALES : victime et conjoint</p> <p>TÉMOIGNAGE À LA COUR</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perte de salaire ▪ Frais de transport ▪ Frais de garderie <p>THÉRAPIES</p> <p>HOSPITALISATION</p> <p>TRANSPORT EN AMBULANCE</p> <p>MÉDICAMENTS</p> <p>POURSUITES AU CIVIL</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Honoraires d'avocats <p>BIENS VOLÉS OU BRISÉS</p> <p>AUGMENTATION DE LA SÉCURITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Serrures ▪ Système d'alarme <p>CHANGEMENT DE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE</p> <p>SOINS MÉDICAUX NON COUVERTS PAR LA RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE Ex : physiothérapie</p> |

FACTEURS POUVANT AFFECTER LA PERSONNE VICTIME

1. Gravité de la blessure _____ ou psychologique
2. Présence de situations particulières, telles :
décès, séparation, problème de santé physique ou
mentale, _____, _____, _____
3. Capacité d'_____ et réponse au _____
4. Lieu d'agression (_____, _____, _____)
5. Soutien offert à la _____
6. La présence d'une _____ victimisation
7. _____ entre victime et agresseur

Conséquences pour la personne violente

| LÉGALES | PHYSIQUES | PSYCHOLOGIQUES |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Comparution au tribunal • Dossier judiciaire • Probation • Travaux communautaires • Détention • Poursuites civiles • Hébergement en centre de réadaptation • Perte d'emploi • • | <ul style="list-style-type: none"> • Problèmes de peau • Problèmes respiratoires • Problèmes digestifs et d'estomac • Maux de tête, maux de dos, douleurs musculaires • Tics - bégaiement • Hypertension artérielle • Blessures • • | <ul style="list-style-type: none"> • Fuite, isolement, solitude • Anxiété, peur • Culpabilité • Révolte • Perte d'affection - rejet • Perte de liberté • Problèmes familiaux et scolaires • Cauchemar, insomnie • Idéation suicidaire • Automutilation • Problème d'alimentation • Consommation de drogue et d'alcool • Atteinte à la réputation • • |

Il est évident que plusieurs personnes vivent des moments difficiles après un geste de violence ou un délit. Les conséquences peuvent être nombreuses.

Encerle, dans le tableau ci-haut, les conséquences légales, physiques, psychologiques que tu as vécues. S'il y a des conséquences qui ne sont pas dans le tableau, ajoute-les à la suite des autres.

EXERCICE - Mise en situation

Pour chaque situation, indiquer :

- Les conséquences pour la personne qui commet la violence
- Les conséquences pour la victime

-
1. Jean-Marc vient à nouveau de frapper son père. Tout comme la dernière fois, il venait de consommer plusieurs bières. Il est détenu et il regrette beaucoup son geste violent. Ses parents refusent de le reprendre, ils ont trop peur de lui.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

2. Jocelyne et une amie frappent plusieurs fois une étudiante dans la cour d'école. Elles sont suspendues de l'école pendant une semaine. La victime est hospitalisée et devra subir une opération. Les parents de la victime décident de poursuivre au civil les deux jeunes pour une somme de 25 000 \$.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

3. Christian aime bien son amie intime. Il devient par contre jaloux lorsqu'elle est avec des garçons de son âge. Un jour, elle refuse de l'écouter. Par conséquent il se fâche, l'insulte et la frappe violemment.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

LES ÉMOTIONS

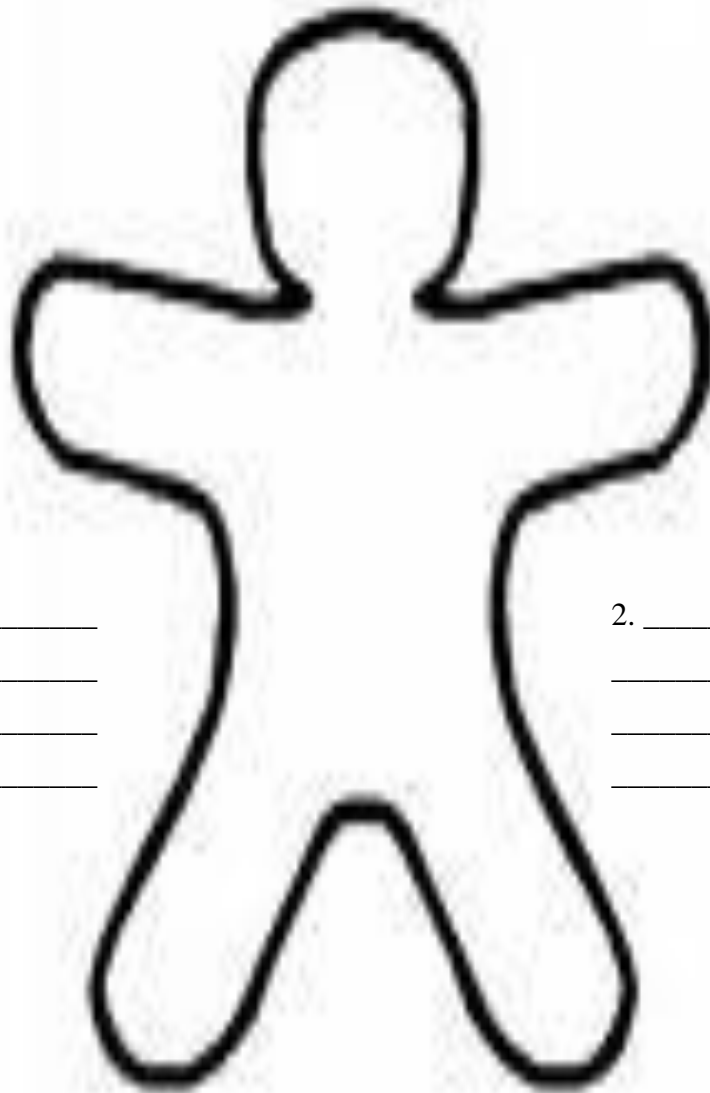
| MES SENTIMENTS |
|------------------------------|
| Je suis content(e) lorsque |
| Je suis fâché(e) quand |
| J'espère que |
| Je ne souhaite pas que |
| Je suis habile à |
| J'ai de la misère à |
| J'ai peur de |
| Je suis triste lorsque |
| Je suis enjoué(e) quand |
| Je me sens en sécurité quand |
| J'ai besoin de |
| J'apprécie |
| Je me sens seul(e) quand |
| Je me sens bien quand |
| Je suis fier(e) de moi-même |
| J'ai honte de |
| J'aime vraiment |
| Je déteste |
| Je suis heureux(se) quand |
| Je rêve de |
| Je |
| Je |

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

SIGNES PHYSIQUES DE LA TRISTESSE

Sur les lignes, écris trois choses qui arrivent à ton corps quand tu es triste. Pour chacune, dessine une flèche partant de ce que tu as écrit jusqu'à la place dans ton corps où tu sens ce signal.



1. _____

2. _____

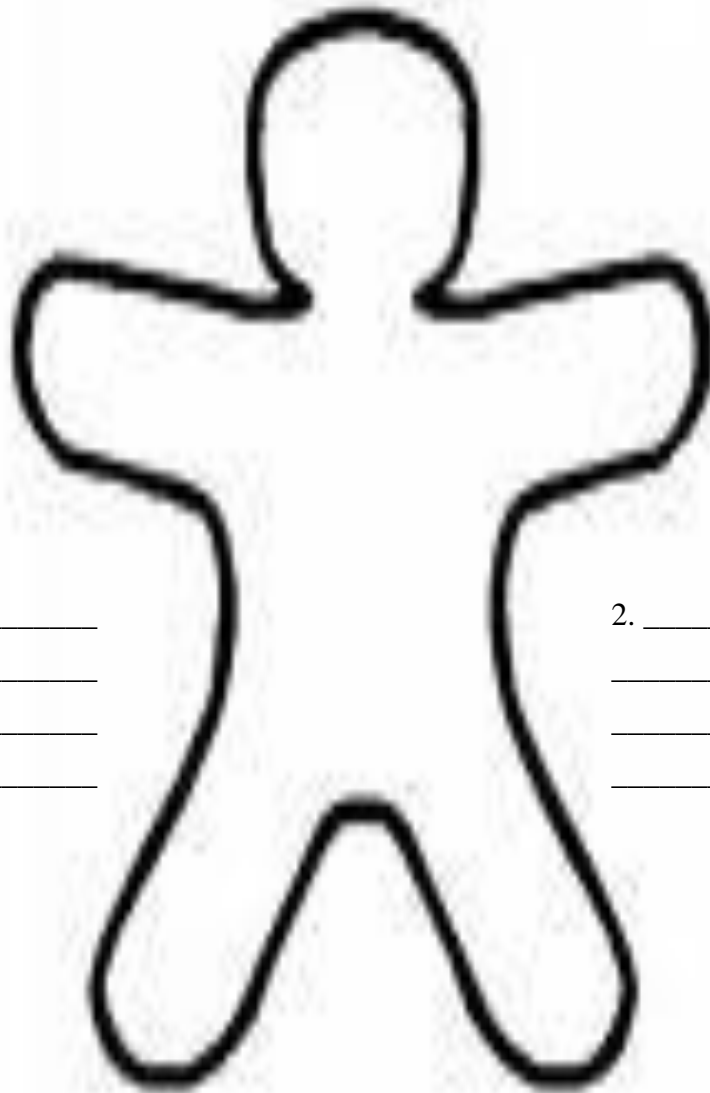
3. _____

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

SIGNES PHYSIQUES DE LA COLÈRE

Sur les lignes, écris trois choses qui arrivent à ton corps quand tu es colère. Pour chacune, dessine une flèche partant de ce que tu as écrit jusqu'à la place dans ton corps où tu sens ce signal.

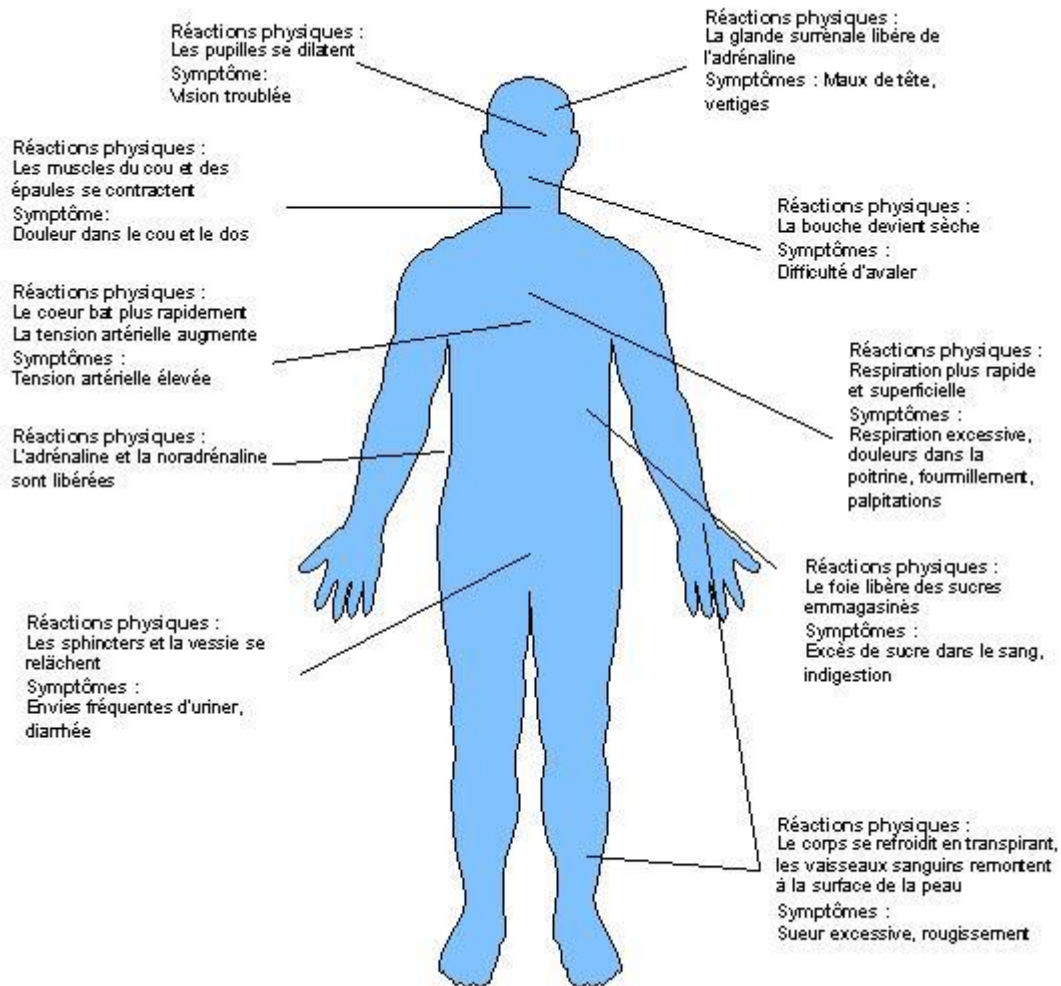


1. _____

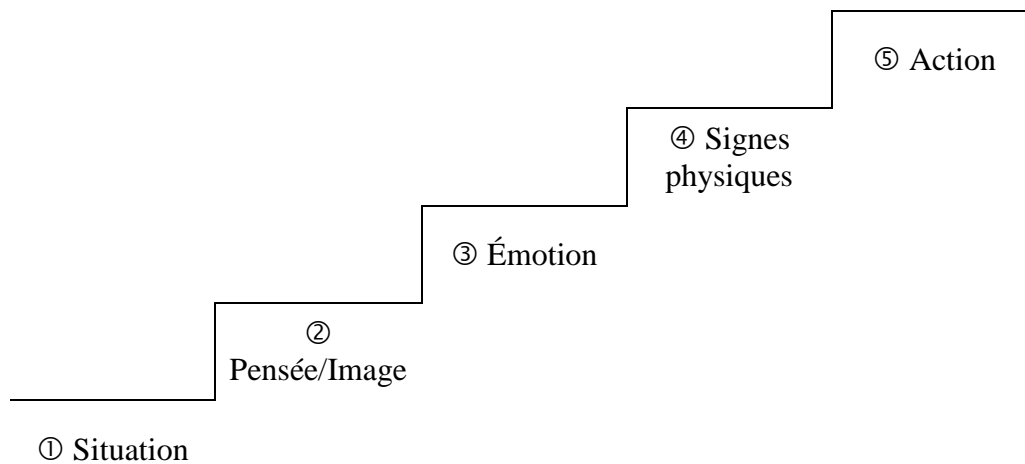
2. _____

3. _____

EFFETS PHYSIQUES DE LA COLÈRE



Temps d'arrêt



Le temps d'arrêt est une méthode que nous employons pour éviter l'escalade, pour éviter d'exercer un comportement de violence pour assurer le respect de soi et de l'autre.

Il comporte les cinq étapes, tel qu'illustré dans le schéma :

- ① Situation : événement qui se produit, élément déclencheur
- ② Pensée/Image : premières pensées ou images qui me viennent à l'esprit
- ③ Émotion : émotions vécues pendant la situation
- ④ Signes physiques : réactions physiques de mon corps
- ⑤ Action : comportement choisi en lien avec la situation

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

LE TEMPS D'ARRÊT

| LA SITUATION : | | | | |
|--------------------|---|---|--------------|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| INTENSITÉ : | | | | |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| Pas intense | | | Très intense | |

| PENSÉES/IMAGES | ÉMOTIONS | SIGNES PHYSIQUES | ACTIONS |
|------------------------------|----------|-------------------------------------|---------|
| | | | |
| CONSÉQUENCES POUR SOI | | CONSÉQUENCES POUR LES AUTRES | |
| | | | |

Moyens et projections - exercice

Apprentissage visé :

Que les participants réalisent qu'une accumulation de frustrations peut causer des dommages considérables.



LISTE DES DÉCLENCHEURS DE MA COLÈRE

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

LISTE DE MES MOYENS

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

Moyens pour maîtriser ma colère

- **J'identifie ce qui m'a mis en colère.**
- **J'écris tout ce qui me passe par la tête** (ce que je vis, ce que je comprends de la situation, quelles sont les émotions, sentiments qui y sont rattachés, si je fais des menaces vers qui, vers quoi elles sont dirigées, etc.).
- **Je prends un moment de recul** (j'attends un peu avant de réagir, je pratique le SILENCE pour éviter d'aggraver la situation).
- **J'analyse la situation telle qu'elle est réellement** (je regarde ce qui s'est passé, qui est responsable de quoi, quelle est la part de chaque personne impliquée dans la situation, etc.).
- **J'essaie d'évacuer mes frustrations au fur et à mesure** (je dis mes pensées : mécontentements et frustrations, déceptions lorsqu'elles se présentent, etc.).
- **Je parle à un ami ou à autre personne** en qui j'ai confiance, qui saura m'écouter.
- **Je prends de grandes respirations. J'applique le 4-4-8.**
- **Je vais prendre un bain chaud pour me détendre.**
- **J'apprends à dire « NON ».**
- **Je tourne ma langue 7 fois avant de parler.**
- **J'accepte d'avoir peur et je nomme mes peurs sans gêne.**
- **Je m'isole.**
- **Je fais du sport.**
- **Je dessine.**
- **Etc.**

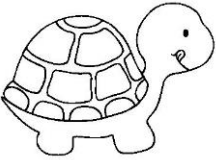
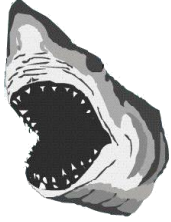

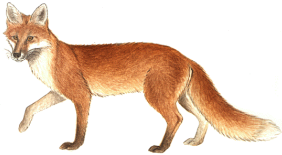

Ceci n'est qu'une toute petite liste de moyens pour maîtriser, contrôler la colère. Il en existe bien d'autres. Par contre, ce qui est important, c'est d'en sélectionner quelques uns et de les mettre en pratique dans votre quotidien. Plus vous vous pratiquerez, meilleur vous serez pour maîtriser votre colère.

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

RÉSOLUTION DE CONFLIT

TYPES DE RÉACTIONS POSSIBLES

| | |
|--|---|
| <p>Retrait (évitement ou fuite)</p>  | <p>La personne qui adopte cette attitude le fait parce qu'elle craint la confrontation. Elle tente alors de fuir l'autre et de l'éviter. Elle s'affirme donc peu et ne coopère pas du tout. Cette attitude est inadéquate parce qu'elle favorise le retrait social.</p> |
| <p>Bataille (agression)</p>  | <p>La préoccupation principale de celui qui adopte une telle attitude est de tenter de gagner, de défaire l'autre partie. Les intérêts et les besoins de l'autre ne comptent pas. Un tel comportement est inadéquat parce qu'il est basé sur de fausses perceptions de réalité que l'individu tend à renforcer.</p> |
| <p>Souplesse (accommodement ou soumission)</p>  | <p>Celui qui adopte une telle attitude tente d'accommoder l'autre en cédant son comportement agressif. Il met de côté ses propres intérêts pour satisfaire ceux de l'autre. La personne qui accommode l'autre s'affirme très peu de tout en coopérant beaucoup. Ce comportement est inadéquat parce qu'il peut mener à des attitudes de retrait en encourageant la domination.</p> |
| <p>Compromis</p>  | <p>En adoptant cette attitude, l'une des parties impliquées dans le conflit cède quelque chose à l'autre dans l'espoir de le satisfaire suffisamment pour qu'il cesse son comportement ou pour qu'il cède lui aussi quelque chose en retour. Le compromis constitue une sorte de transaction ou chacun s'échange un avantage quelconque dans le but de mettre fin au conflit. C'est une solution qui est limitée dans son efficacité.</p> |
| <p>Négociation (collaboration)</p>  | <p>Ce type de réaction est marqué par la volonté des parties de parvenir à une solution qui réponde aux besoins et aux préoccupations de chacun. Il allie de manière positive et productive l'affirmation de soi et la coopération. Si, malgré tout, le conflit persiste, c'est que souvent une seule des parties impliquées accepte de collaborer.</p> |

DÉFINITION DU CONFLIT

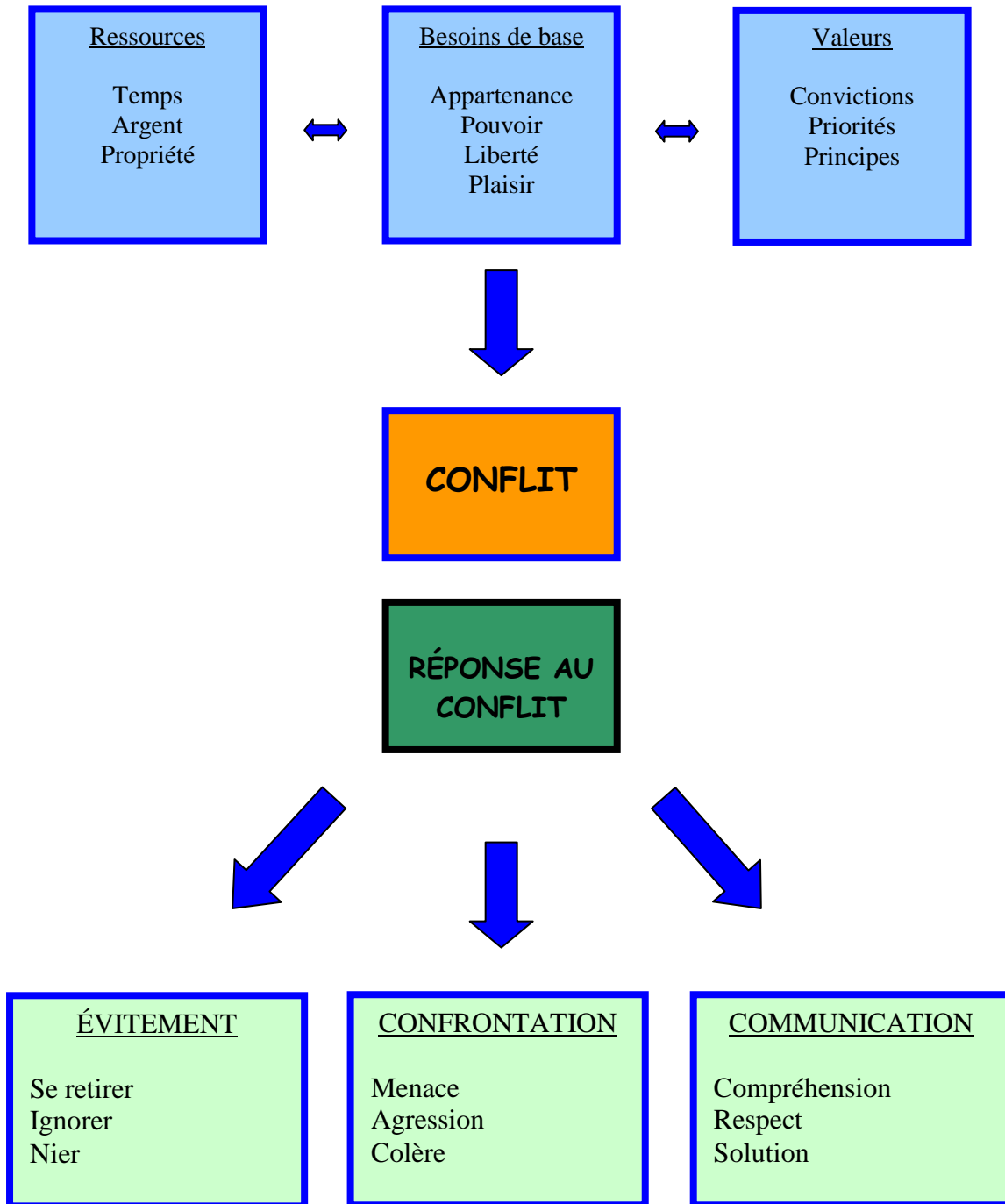
Le **conflit** est difficile à définir parce qu'il revêt de nombreuses formes et survient dans des cadres différents. Il semble que le **conflit** soit, par essence, un désaccord, une contradiction ou une incompatibilité. Le terme **conflit** s'applique à toute situation dans laquelle se trouve des individus ou des groupes dont les objectifs, les pensées ou les émotions diffèrent. La liste des différentes formes de **conflits** impliquant des individus ou groupe d'individus est longue :

- Conflit social
- Conflit de génération
- Conflit familial
- Conflit dans le couple
- Conflit parent enfant
- Conflit de voisinage
- Conflit au travail
- Conflit en entreprise
- Conflit d'intérêt
- Conflit dans le monde

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

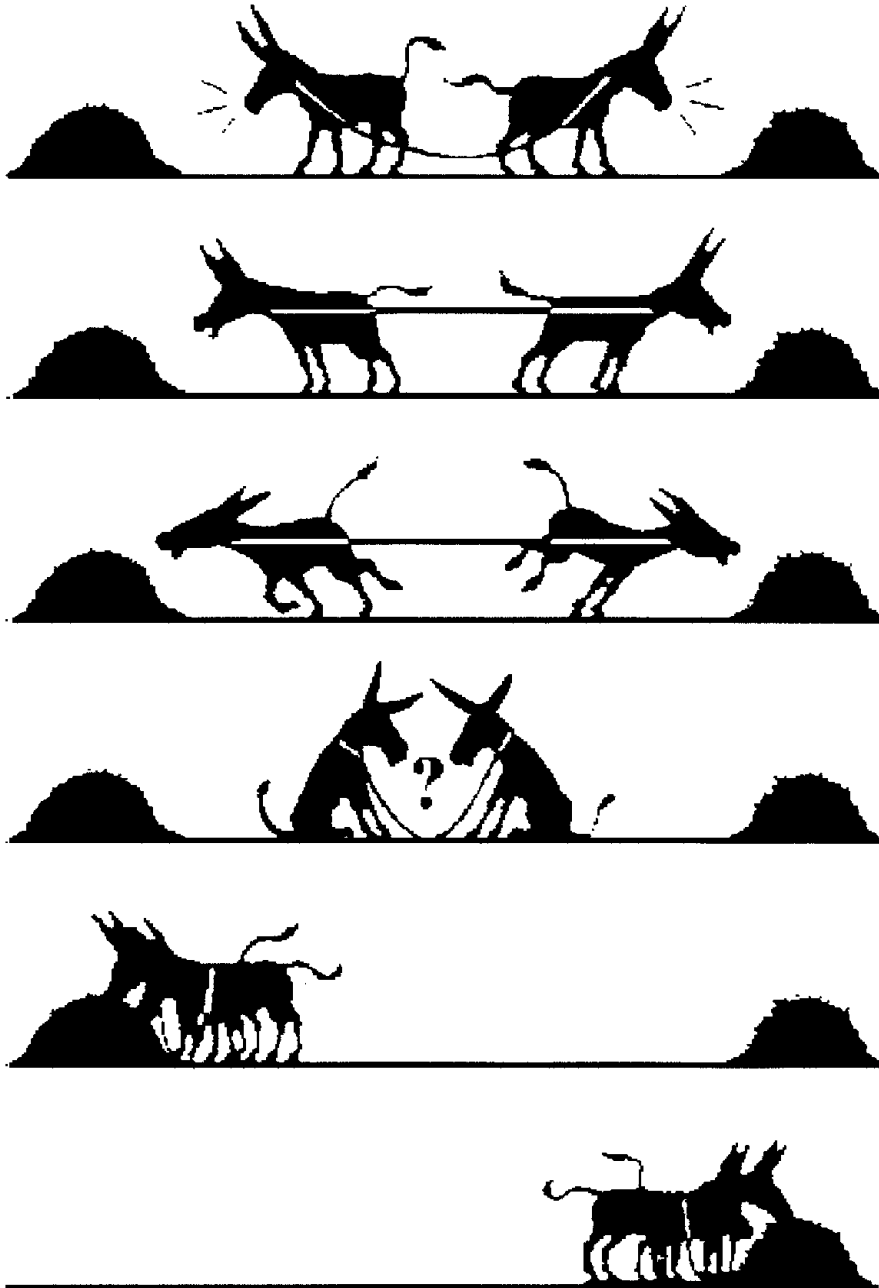
SOURCES DE CONFLIT



PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

RÉSOLUTION DE CONFLITS



Source inconnue

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

PRINCIPES À LA COMMUNICATION

1. Choisir le bon moment pour discuter de la situation, ne pas brusquer les choses et s'assurer d'avoir assez de temps pour en discuter.
2. Être à l'écoute de l'autre personne, laisser chaque personne s'exprimer, répondre aux questions et expliquer ses idées.
3. S'assurer de bien comprendre ce que l'autre personne veut dire. Poser des questions pour bien comprendre ou même reformuler ce qu'elle vient de dire pour être certain de ne pas interpréter les propos de l'autre personne.
4. Favoriser un échange plutôt qu'une argumentation : écouter plutôt que de préparer votre prochaine réplique. Ne pas toujours chercher à convaincre, écouter l'autre.
5. Accepter que l'autre ne dise pas tout, il n'est pas essentiel de tout connaître dans les détails. Cela démontre du respect et de l'ouverture à la confiance pour l'autre personne.
6. Parler des événements, des sentiments, des besoins plutôt que des comportements et de juger l'autre personne.
7. Ne pas toujours souhaiter arriver à une entente : il se peut que vous ne soyez pas d'accord l'un envers l'autre, mais accepter les différences et trouver une solution pour répondre à tous vos besoins.
8. Toujours se rappeler que vous voulez garder une bonne relation avec cette personne.

BLOCAGES À LA COMMUNICATION

1. **Donner des ordres, commander** : *Il faut que tu... Tu vas...* Cela amène de la résistance de la part de l'autre personne, une réaction négative, de la révolte.
2. **Menacer** : Produit de la peur, de la soumission, et peut terminer en rage et rébellion.
3. **Moraliser** : *Tu devrais... Si j'étais toi je...* Crée un sentiment de culpabilité, baisse de confiance en soi et amène la personne à argumenter davantage.
4. **Juger, critiquer, blâmer** : implique à l'autre l'incompétence, la stupidité, le manque de jugement et peut amener l'autre personne à croire ces dires et se révolter.
5. **Crier des noms, ridiculiser** : crée un sentiment d'incompétence, de rabaissement, d'intimidation. La personne peut se révolter ou se venger par des paroles ou des gestes.
6. **Questionner sans arrêt** : amène une réplique, de l'évitement, des demi-vérités ou des mensonges. Fait sentir une non-confiance.
7. **Interrompre ou ne pas écouter** : *Pis moé j'trouve que... T'achèves-tu ?...* Cela empêche la continuité dans la communication et incite à hausser la voix. Entraîne l'autre à se taire, s'exclure ou répéter davantage.
8. **Accuser** : *C'est ta faute si... C'est toi qui...* Fait réagir l'autre personne, vu le jugement sans preuve. Amène de la frustration et de la révolte.

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

Moyens pouvant être utilisés pour gérer un conflit

- Ⓜ Se retirer, se calmer et respirer
- Ⓜ Discuter calmement
- Ⓜ Parler au « je » sans le « tu »
- Ⓜ Être à l'écoute de l'autre
- Ⓜ Ne pas accuser, blâmer ou dénigrer l'autre
- Ⓜ Être empathique
- Ⓜ Respecter l'autre
- Ⓜ Avoir confiance en soi, reconnaître être capable de régler un conflit pacifiquement, avoir aussi confiance en l'autre
- Ⓜ Résister à l'influence négative des autres
- Ⓜ Penser aux conséquences négatives imprévues de nos actions
- Ⓜ Identifier une personne tierce pour aider à régler le conflit
- Ⓜ Exprimer honnêtement ses émotions et ses besoins
- Ⓜ Chercher des idées de solutions ensemble
- Ⓜ S'assurer que le message est clair et compris par tous
- Ⓜ Éviter de parler trop souvent et trop longtemps (pas toujours ramener les vieilles affaires)
- Ⓜ Être ouvert aux opinions différentes des siennes



MISSION POSSIBLE

1. Quel est mon objectif personnel (il doit être décrit positivement)

2. Qui sera mon coach et mes supporteurs?

3. Quel est le nom de mon projet?

4. Quel est le symbole de mon projet ?

5. Comment mon projet va être bon pour moi, qu'est-ce qu'il va m'apporter ?

6. Comment mon projet va exercer une influence positive sur mon entourage (qu'est-ce qu'il va apporter de positif à mon entourage) ?

PEACE

Pacifiste En l'Approche de tes Conflits et de tes Émotions

7. Pourquoi est-ce que je crois que mon projet va réussir (penser à tes forces, tes expériences de succès passées) ?

8. Quelles sont les étapes pour atteindre mon but ? Des pas de bébés !

9. Comment vais-je célébrer ma réussite ?

Quand ce projet sera terminé, donne-toi le défi de créer un autre projet ! La vie est pleine de défi et il faut reconnaître nos forces pour y arriver !

Notre réalité est le résultat de nos rêves.

« Faites que le rêve dévore votre vie afin que la vie ne dévore votre rêve. »

Antoine de Saint-Exupéry