

Régler les conflits EN FAMILLE

STOP

Presser le bouton "Pause" et arrêter de faire ce qui pourra être regretté plus tard.



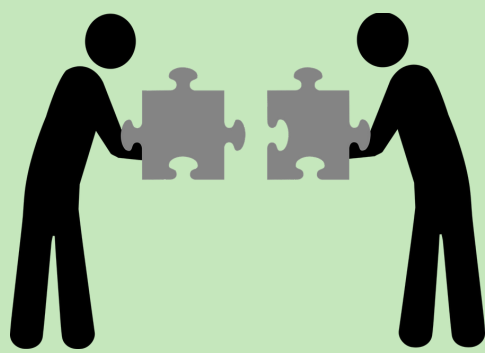
EMOTIONS

Se relier aux émotions ressenties et prendre le temps d'identifier les pensées qui alimentent la colère.



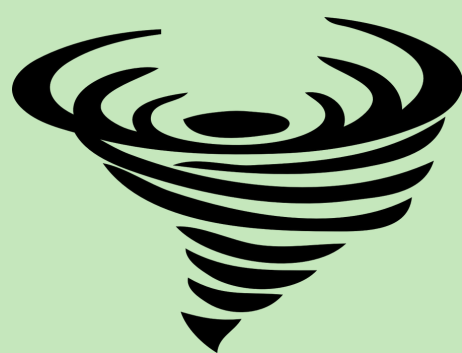
INTENTIONS

Se reconnecter aux valeurs importantes, à l'intention souhaitée dans la relation.



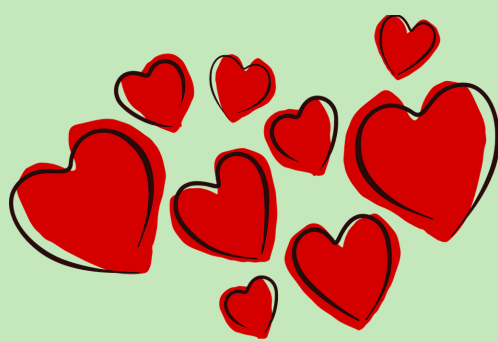
RETOUR AU CALME

Faire ce qui est efficace pour retrouver le calme (ex : un verre d'eau fraîche, respirer, sortir dehors, téléphoner à un.e ami.e...).



BESOINS

Raisonner en termes de besoins : quels sont mes besoins non satisfaits qui appellent mon attention de manière pressante ?



CONVERSATION

Quand tout le monde est calme, prendre un temps pour parler du conflit et chercher des manières de concilier les besoins de chacun.e.

Dans un moment non conflictuel, passer ces étapes en revue et explorer les activités qui permettent à chaque membre de la famille de se recentrer.

