



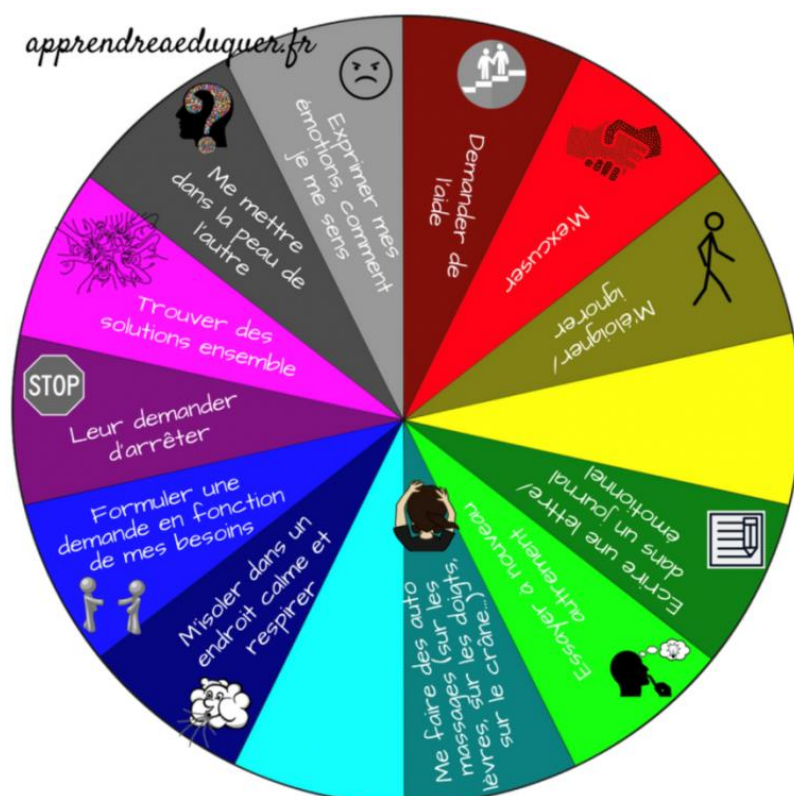
# Trucs et astuces 3

## Gérer de manière autonome et non violente les conflits

Cher élève,

Durant ces semaines, tu vas expérimenter une autre manière de faire l'école et une autre manière de vivre en famille. Se retrouver au quotidien, presque 24 heures sur 24, avec les membres de sa famille peut apporter une multitude de joies et de rires, mais également des désaccords, voire des conflits. Vivre en famille est chouette, mais pas si simple...

Voici une roue des choix qui te permettra de trouver des solutions quand il y aura des petits conflits ou des choses à régler.



Son but est de t'aider à développer la capacité à résoudre tes problèmes par toi-même et de manière respectueuse et non violente.

Voici quelques compétences que tu pourras retrouver sur cette roue :

- Exprimer mes émotions, comment je me sens (pense à parler en « je » – utilise l'échelle des émotions)
- Ecrire une lettre / dans un journal émotionnel : pour faire sortir ce qui pèse sur mon cœur, pour le voir avec plus de recul
- Formuler une demande en fonction de mes besoins
- Me mettre dans la peau de l'autre : essaie de comprendre ce qu'il a pu ressentir, les besoins qu'il a...

Il reste des cases vides...que tu pourras remplir avec VOS solutions.

Toutes ces compétences sont à la base du respect, de la coopération et de la confiance (en toi et en les autres).



Petite astuce : Découpe la roue et colle-la sur le frigo. Vous pourrez ainsi vous exercer en famille.



Belle semaine dans la paix et la joie!

Les maîtresses d'appui

## Références

- Outil tiré du site : <https://apprendreaeducer.fr/la-roue-des-choix-pour-trouver-des-solutions-et-resoudre-les-conflits/>
- Nelsen, J. (2014). *La discipline positive*. Paris : Poche Marabout.

## Outil téléchargeable sur le lien suivant

<https://www.ecolesdesvillages.ch/projets-d-%C3%A9cole-%C3%A0-l-attention-des-parents/bien-etre-%C3%A0-l-%C3%A9cole/2-eduquer-c-est-accepter-le-conflit/>