

Trouver des solutions aux conflits

Pour trouver une solution non violente à mon problème, je peux :

M'éloigner/ me retirer dans un endroit calme

Demander une pause et prévoir un rendez vous pour se parler calmement

Formuler mes émotions, mes besoins et faire une demande

Me mettre à la place de l'autre : quelles sont ses émotions ? ses besoins ?

Demander à l'autre quels sont ses besoins

Trouver des solutions ensemble

Demander de l'aide à quelqu'un (adulte, médiateur...)

Réparer (la chose cassée, nettoyer, écrire une lettre...)

Présenter des excuses