

Pour régler un conflit sans violence

Etape 1: Chacun dit (ou écrit) ses **observations, émotions et besoins** pendant que l'autre l'écoute et le regarde attentivement.

Quand je vois que....(ou j'entends que....)

Je me sens....

J'ai besoin...

Etape 2: Reformulation de ce que ressent l'autre

Après que chacun ait parlé (ou écrit), chacun reformule ce que l'autre a dit. *"Si j'ai bien compris, tu....."*

Etape 3: Résolution du conflit sans perdant

Puis on répond ensemble à la question:

"Que pourrions-nous faire pour que tes besoins et les miens soient respectés?"

Toutes les propositions peuvent être notées puis on choisit ensemble celles qui répondent le mieux aux besoins de chacun.

Pour régler un conflit sans violence

Etape 1: Chacun dit (ou écrit) ses **observations, émotions et besoins** pendant que l'autre l'écoute et le regarde attentivement.

Quand je vois que....(ou j'entends que....)

Je me sens....

J'ai besoin...

Etape 2: Reformulation de ce que ressent l'autre

Après que chacun ait parlé (ou écrit), chacun reformule ce que l'autre a dit. *"Si j'ai bien compris, tu....."*

Etape 3: Résolution du conflit sans perdant

Puis on répond ensemble à la question:

"Que pourrions-nous faire pour que tes besoins et les miens soient respectés?"

Toutes les propositions peuvent être notées puis on choisit ensemble celles qui répondent le mieux aux besoins de chacun.