

RÉSOLUDRE LES CONFLITS



NIVEAU

Niveau d'introduction

TRANCHE D'ÂGE

13 – 16 ans

SUJET

Résoudre les conflits

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

Connaissance

Décrire les différents types de conflits et identifier leurs causes et leurs effets.

Compétences

Identifier et reconnaître la responsabilité des actions et des comportements.

Évaluer les conséquences à court, moyen et long terme des solutions proposées pour résoudre un conflit.

Attitudes

Valoriser l'importance de la résolution des conflits dans l'établissement de relations positives avec les autres.



VIDÉO EXPLICATIVE

La vie est pleine de hauts et de bas, et les conflits en font naturellement partie. Qu'il s'agisse d'un désaccord avec un ami, d'une dispute avec un frère ou d'une sœur ou d'un affrontement avec un enseignant, les conflits peuvent être stressants et inconfortables. Mais saviez-vous que les conflits peuvent aussi être une opportunité de croissance et de changement positif ? Dans cette vidéo, vous allez apprendre à résoudre les conflits grâce à une écoute active, une bonne communication et à rester calme.

Un conflit est un désaccord ou un affrontement entre deux personnes ou plus, souvent causé par des croyances, des opinions ou des valeurs différentes. Des conflits peuvent survenir dans de nombreux domaines de la vie, comme à la maison, à l'école ou même dans nos amitiés. Les conflits surviennent pour diverses raisons. Parfois, ils surviennent à cause d'une mauvaise communication ou de malentendus. D'autres fois, ils découlent d'une différence de valeurs ou de croyances. Malgré la raison, les conflits peuvent causer beaucoup de stress et de frustration.

Apprendre à résoudre les conflits est très important. La première étape consiste à rester calme et à écouter le point de vue de l'autre personne. Essayez de vous mettre à leur place et de comprendre d'où ils viennent. Cela peut vous aider à voir la situation sous un angle différent et à trouver une solution qui fonctionne pour tout le monde.

Un autre aspect important de la résolution des conflits est la communication. Soyez honnête et clair sur vos propres pensées et sentiments, mais soyez également prêt à écouter les pensées et les sentiments de l'autre personne. Essayez de trouver un terrain

d'entente et trouvez un compromis qui convient à tout le monde. Il est également important de se rappeler que les conflits font naturellement partie de la vie. Nous ne serons pas toujours d'accord avec tout le monde, et ce n'est pas grave. Au lieu d'éviter les conflits, essayez de les aborder avec un esprit ouvert et une volonté de trouver une solution.

Une excellente façon de vous assurer que vous pouvez éviter les conflits inutiles est de faire attention lorsque vous êtes en conversation avec une autre personne. En prêtant attention à ce qu'ils disent et en leur montrant de l'intérêt en utilisant un langage corporel positif, en posant des questions de clarification et en montrant de l'intérêt. C'est ce qu'on appelle l'écoute active, et cela peut aider à réduire les conflits en vous permettant de montrer de l'intérêt pour ce que l'autre personne dit.

En conclusion, les conflits font partie de la vie, mais ils ne doivent pas nécessairement être une source de stress ou de frustration. En restant calme, en écoutant les autres, en communiquant efficacement et en étant disposé à trouver une solution, nous pouvons résoudre les conflits d'une manière qui convient à tout le monde. Alors, la prochaine fois que vous vous retrouverez dans un conflit, souvenez-vous de ces conseils et voyez si vous pouvez trouver une solution qui fonctionne pour toutes les personnes impliquées.



QUIZ D'ENREGISTREMENT

Les conflits font naturellement partie de la vie et peuvent survenir dans n'importe quelle relation ou situation, y compris entre amis, famille et camarades de classe. Il est important d'apprendre à résoudre efficacement les conflits, car cela peut aider à améliorer les relations et à promouvoir la compréhension et le respect. Ce quiz vise à tester vos connaissances en matière de résolution de conflits et votre compréhension des conflits en général.

1. Quelle est une façon d'aborder les conflits lorsqu'ils surviennent ?
 - a. Devenir sur la défensive et en colère
 - b. Respirez profondément et essayez de penser rationnellement
 - c. Ignorer le conflit et espérer qu'il s'en aille
2. Vrai ou faux : les conflits ne peuvent avoir que des impacts négatifs sur les relations.
3. Pourquoi l'écoute active est-elle importante dans la résolution des conflits ?
 - a. Ça nous permet de trouver de meilleures insultes
 - b. Cela peut nous aider à comprendre le point de vue de l'autre personne
 - c. Cela nous donne l'air de nous soucier de nous, même si nous ne le faisons pas
4. Qu'est-ce que l'empathie ?
 - a. La capacité de voir les choses du point de vue de quelqu'un d'autre
 - b. La capacité d'avoir toujours raison dans un conflit
 - c. La capacité d'ignorer les sentiments des autres
5. Qu'est-ce qu'une solution mutuellement bénéfique dans la résolution des conflits ?
 - a. Une personne obtient tout ce qu'elle veut
 - b. Une personne renonce à tout ce qu'elle veut
 - c. Un compromis qui fonctionne pour toutes les personnes impliquées

ARTICLE : RÉSOUDRE MES CONFLITS !

Les conflits font naturellement partie de la vie et peuvent survenir dans n'importe quelle relation ou situation. Il peut être très frustrant et accablant de gérer un conflit, surtout lorsqu'il est inattendu. Lorsque vous êtes adolescent, vous développez encore vos compétences émotionnelles et sociales, ce qui rend les conflits difficiles. C'est pourquoi apprendre à résoudre efficacement les conflits est une compétence de vie essentielle qui peut nous être bénéfique dans divers aspects de la vie.

Tout d'abord, il est important de reconnaître que les conflits peuvent être émotionnels et peuvent nécessiter du temps et de la patience pour être résolus. En tant que tel, il est nécessaire d'avoir une approche calme lorsqu'il s'agit d'eux. Lorsqu'un conflit survient, respirez profondément et essayez de réfléchir rationnellement à la situation. Évitez de vous déchaîner ou d'être sur la défensive, car cela peut conduire à des malentendus et aggraver la situation.

Une autre compétence clé dans la résolution des conflits est une communication efficace. Il est essentiel de communiquer clairement et calmement ce que vous ressentez et ce que vous voulez accomplir pour résoudre le conflit. Lorsque vous communiquez, essayez d'éviter d'utiliser un langage accusateur ou de jugement car cela peut amener l'autre personne à devenir défensive. Au lieu de cela, utilisez des déclarations en « je » pour exprimer ce que vous ressentez et assurez-vous d'écouter activement le point de vue de l'autre personne.

L'empathie est également cruciale dans la résolution des conflits. Mettez-vous à la place de l'autre personne et essayez de comprendre son point de vue. Il est facile de se laisser prendre par nos propres sentiments et croyances, mais prendre le temps de voir les choses

du point de vue de l'autre peut aider à favoriser la compréhension et le respect. L'empathie peut également aider à créer un sentiment de connexion et de confiance, ce qui peut être utile pour résoudre les conflits.

Enfin, il est essentiel de trouver une solution mutuellement bénéfique lors de la résolution des conflits. Parfois, les deux parties peuvent ne pas obtenir exactement ce qu'elles veulent, mais il est crucial de trouver un compromis qui fonctionne pour toutes les personnes impliquées. Évitez d'utiliser des ultimatums ou des menaces, car ils peuvent donner à l'autre personne l'impression que ses besoins ne sont pas pris en compte. Au lieu de cela, concentrez-vous sur la recherche d'une solution qui tient compte des besoins et des désirs de toutes les parties concernées.

En conclusion, les conflits font partie de la vie et apprendre à les résoudre efficacement est une compétence de vie essentielle. Il est important d'aborder les conflits avec calme, de communiquer efficacement, de faire preuve d'empathie et de trouver une solution mutuellement bénéfique. En pratiquant ces compétences, les adolescents peuvent apprendre à gérer les conflits de manière positive et respectueuse, en favorisant des relations plus saines et plus épanouissantes.



ACTIVITÉ D'AUTO-ASSISTANCE : RESTER CALME PENDANT L'ANXIÉTÉ

Faire face à un conflit peut être très difficile et mettre à rude épreuve votre capacité à traiter et à gérer des émotions fortes. Pour prendre soin de vous et de votre esprit après un conflit, au lieu de vous concentrer sur les émotions négatives, il est important de gérer la diminution de ces émotions fortes par une réflexion consciente. La meilleure façon d'y parvenir est de vous concentrer sur votre respiration et de trouver le calme.

Dans cette activité, vous allez pratiquer une respiration consciente et une réflexion calme sur vous-même que vous pouvez utiliser pour vous aider à faire face à la détente après un conflit.

1. Trouvez un endroit confortable et calme pour vous asseoir, à l'abri des distractions.
2. Fermez les yeux et inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche. Essayez de respirer d'une manière qui remplit votre ventre, plutôt que votre poitrine uniquement.
3. Maintenant, laissez votre respiration reprendre son rythme naturel. Observez simplement votre respiration lorsqu'elle entre et sort de votre corps. Concentrez-vous sur la sensation de votre respiration, la façon dont elle se sent lorsqu'elle entre et sort de votre corps.
4. Si votre esprit commence à vagabonder, ne vous inquiétez pas. C'est naturel. Reconnaissez simplement vos pensées et ramenez doucement votre attention sur votre respiration.
5. Pendant que vous continuez à vous concentrer sur votre respiration, commencez à compter chaque inspiration et chaque expiration. Comptez jusqu'à 10 puis recommencez à 1. Si vous perdez le compte, ne vous inquiétez pas. Il suffit de recommencer.

6. En comptant vos respirations, vous remarquerez peut-être que votre esprit devient plus calme et détendu. Vous pourriez vous sentir plus conscient de votre corps et du moment présent.
7. Continuez à vous concentrer sur votre respiration et comptez pendant les 3 prochaines minutes. Lorsque le temps est écoulé, ouvrez lentement les yeux et respirez profondément.

Lien vers la vidéo :

Exercice de respiration consciente *par Every Mind Matters* :

<https://www.youtube.com/watch?v=wfDTp2GogaQ>



VIDÉOTHÈQUE

Résolution de conflits : Comment régler vos différends équitablement *par BrainPOP*

https://www.youtube.com/watch?v=jg_Q34kGsKg

Foire aux combats : comment résolvez-vous les conflits ? *par AMAZE Org*

https://www.youtube.com/watch?v=gu8gSuF_lw

Exemple visuel des 5 différents styles de résolution de conflits *par Justin Powell*

<https://www.youtube.com/watch?v=qiqbmuXAc0g>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422