*EXERCICE D’AUTORÉFLEXION*

*Sujets : gestion des conflits, débats, connaissance factuelle de la façon de nommer et de gérer mes émotions.*

***Le plus grand ennemi de la famille n’est pas le conflit, mais l’indifférence*./ P. Pellegrino**

Les conflits et les malentendus se produisent dans chaque famille et savoir comment les résoudre de manière juste pour chaque membre de la famille, est très importante. L’une des méthodes de gestion des conflits familiaux est un **DÉBAT FAMILIAL**. Cette méthode est basée sur le respect mutuel et l’amour et cela aide à identifier les besoins et les émotions de chaque membre de la famille et à les accepter.

La méthode de DÉBAT FAMILIAL comporte 6 étapes :

1. Identifier le conflit ou le problème et choisir le bon moment pour organiser une réunion de famille.

2. Écouter activement le problème de l’enfant ou d’un membre de la famille pour montrer du respect pour les sentiments et les émotions de cette personne.

3. Faire participer tous les membres de la famille à la recherche d’une solution.

4. Évaluer de façon critique les solutions proposées.

5. Décider la meilleure solution.

6. Mettre en œuvre la décision prise et évaluer sa réalisation.

Questions d’autoréflexion :

1. Essayez d’identifier les conflits les plus courants dans votre famille. Comment les résoudre ? Quelles méthodes utilisez-vous dans votre famille ?

2. Pensez-vous que la méthode du débat familial est la méthode que vous pouvez utiliser pour résoudre les problèmes de votre famille ? Si oui, pourquoi ?

3. Quelles sont vos méthodes de gestion des émotions dans votre famille ?