

Dossier:

RÉSOLUTION

DE PROBLÈMES



HABITAT JEUNESSE
MASCOUCHE Inc.

*ÉDITION RÉSERVÉE
AUX ADOS*



TRUCS
CONSEILS
RESSOURCES D'AIDE

COMMENT ARRIVER À UN COMPROMIS DANS LE RESPECT DE CHACUN ?

Les étapes clés:

1- Être à l'écoute de ce que je vis :

Quelles émotions suis-je en train de ressentir ?
Quand on veut exprimer à l'autre nos émotions, il faut les connaître, les reconnaître et les comprendre !

2- J'ai besoin d'une pause :

Quand les émotions sont trop fortes, prends un pas de recul pour prendre de grandes respirations et laisser tomber la poussière. Tu peux ensuite revenir sur la situation de manière plus calme et posée. Vous serez plus disponibles à écouter le point de vue de l'autre !

3- Choisir le bon moment pour communiquer :

Il faut choisir le bon moment: avoir du temps pour régler la situation, ne pas être dérangé et que l'autre soit disponible afin de pouvoir s'expliquer, écouter et trouver une solution !

4- Choisir le bon moyen de m'exprimer :

Est-ce que je suis plus à l'aise de le dire en personne, par FaceTime, au téléphone, par texto ?

5- Être à l'écoute de soi et de l'autre :

Qu'est-ce qui m'attriste, me fait de la peine ? Et comment l'autre vit le conflit ? Tente de faire preuve d'ouverture d'esprit et d'empathie dans le but d'arriver à un compromis, et non d'avoir raison !

6- Ose exprimer comment tu te sens au « je » :

Il est tout à fait normal de ressentir de la colère ou de la tristesse envers quelqu'un qui nous fait de la peine dans ses actions ou dans ses paroles. Il est important de dire à la personne comment on se sent au lieu de la critiquer, de l'accuser, de l'attaquer ou de lui porter directement des intentions.

ATTENTION AVEC LES TEXTOS !

Ils peuvent être interprétés de toutes les façons et ceci peut aggraver le conflit. Même si cela peut être gênant, parler d'un conflit face à face te permet de voir le non-verbal de l'autre et de mieux comprendre ce qu'il ressent, ce que les émojis n'arrivent pas à faire aussi bien !



SAVAIS-TU QUE ...

L'EMPATHIE ,
c'est la capacité à se mettre à la place de l'autre, selon son histoire vécue , ses valeurs, ses traits de personnalité et sa réalité ?

Comment est-ce que j'aurais réagit si j'avait été dans ses chaussures ?



COMMENT AVOIR UNE BONNE ÉCOUTE QUAND MON AMI(E) SE CONFIE À MOI ?

Quoi faire

Quoi dire

- Avoir une posture et un non-verbal d'ouverture ; regarder la personne dans les yeux, s'asseoir à la même hauteur, ne pas croiser ses bras ou faire d'autres choses en même temps, etc.
- Laisse la personne exprimer son point de vue jusqu'au bout sans l'interrompre, même si tu n'es pas d'accord !
- Pose des questions ouvertes pour que la personne se sente entendue ; « Comment tu te sens toi dans cette situation » ?
- Encourage la personne à exprimer comment elle se sent en validant sa souffrance ; « Ce que tu vis, c'est beaucoup sur tes épaules. Tu as le droit de dire que ça te met en colère ! Je suis là pour toi malgré tout » .
- Accompagne-la à aller chercher de l'aide, en lui donnant le numéro d'une ligne d'écoute .
- Accueille ce que la personne te dit et évite de la juger !

LA DIFFÉRENCE ENTRE PARLER AU « JE » ET AU « TU » :

Comment dire

L'autre soir, quand tu m'as dit que je ne serai jamais capable de réussir mon examen parce que je ne mets pas assez d'effort dans mes études, j'ai eu beaucoup de peine. Je ressens beaucoup d'anxiété face à l'école et je me sens dévalorisé(e) quand tu me parles ainsi. J'aimerais me sentir plus supporté(e) par toi.

Au lieu de ...

Tu es qui toi pour me dire que je ne mets pas assez d'effort ! Regarde qui parle... Toujours en train de critiquer les autres mais ne se regarde jamais dans le miroir ! Tu n'es qu'un(une) menteur(euse) et un(e) égoïste qui dégrade toujours les autres ! Vois-tu la différence ?

Si tu te mets à la place de la personne qui accueille ces paroles, avec qui es-tu plus enclin à ressentir de l'empathie et trouver un compromis ?

LA COMMUNICATION EST SAINNE LORS DES CONFLITS LORSQUE JE SENS QUE ...

- Je suis entendu(e) et validé(e) dans les émotions que je vis et qui ont le droit d'exister,
- Mes valeurs et celles de l'autre personne sont différentes, mises de l'avant et respectées;
- Mon opinion a autant d'importance que celle de l'autre;
- Je suis pris(e) au sérieux dans la tristesse ou dans les émotions que je ressens et je ne suis pas ridiculisé(e) ou humilié(e);
- Je peux être honnête et transparent(e) sans me faire juger;
- Même si j'ai un comportement à me reprocher, l'autre personne est ouverte à trouver une solution avec moi pour ne plus que ça se reproduise;
- À la suite de notre discussion, nous avons trouvé des solutions et il y a des actions concrètes que nous avons décidé de mettre en place;
- Parler de mes émotions a été positif dans ma relation avec cette personne.

BOÎTE À OUTILS

En mode Ado : Les conflits
enmodeado.ca/les-conflits/

Fondation Jeunes en tête : Trousse Jeunes
fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/

Tel-Jeunes : Section jeunes
teljeunes.com/

Coffre à outils Comment favoriser
l'expression des émotions de l'adolescent ?
cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_favoriser_l'expression_des_emotions_de_l'adolescent.pdf

SOURCES

cdn.fondationjeunesentete.org/wp-content/uploads/2020/11/30102816/FJET-FICHE-REGLES-GESTION-CONFLITS1.pdf

apte.ca/parents/app/story_content/external_files/resolution_conflict.pdf

enmodeado.ca/les-conflits/

teljeunes.com/fr/jeunes/amour/etre-en-relation/8-conseils-pour-regler-un-conflit

teljeunes.com/fr/jeunes/amour/etre-en-relation/la-communication-dans-un-couple

cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_favoriser_l'expression_des_emotions_de_l'adolescent.pdf



RESSOURCES

Tel-Jeunes : 1-800-263-2266
Jeunesse J'écoute : 1 800 668-6868
Centre de prévention suicide :
1-866 APPELLE (277-3553)
Drogue aide et référence : 1-800-265-2626
Jeu aide et référence : 1-800-461-0140
Ligne Parents : 1 800 361-5085

Remerciements à nos précieux partenaires

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 

Centre
de services scolaire
des Affluents

Québec 



- François Bonnardel, député de Granby
- Lionel Carmant, député de Taillon
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- Bernard Drainville, député de Lévis
- Pierre Fitzgibbon, député de Terrebonne
- Lucie Lecours, députée de Les Plaines
- François Legault, député de L'Assomption
- Caroline Proulx, députée de Berthier
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- **Merci spécial à Mathieu Lemay, député de Masson**