

**Défi 21 jours : Des outils pour mieux se comprendre  
et cultiver l'harmonie**



**Jour 13**

## Votre défi d'aujourd'hui

**Visionnez la vidéo et ensuite identifiez les éléments importants dans votre famille pour créer votre zone de disponibilité.**

**Cliquez ici pour visionner la vidéo:**  
*Trucs et astuces: Créer une zone de disponibilité*

**Et si le prochain défi nous éclairait sur les impacts de certains comportements en situation de conflit?**

### À propos

La mission de l'Institut Pacifique est de développer, mettre en œuvre et promouvoir des savoir-faire en matière de résolution de conflits et de prévention des problèmes psychosociaux pour bâtir des milieux de vie exempts de violence et soutenir l'épanouissement psychosocial des enfants, des jeunes et des adultes.

### Nous rejoindre

2901 boulevard Guin Est,  
Montréal (Québec), H2B1Y3  
Tél. 514 598-1522

Courriel : [info@institutpacifique.com](mailto:info@institutpacifique.com)

Site web : [institutpacifique.com](http://institutpacifique.com)