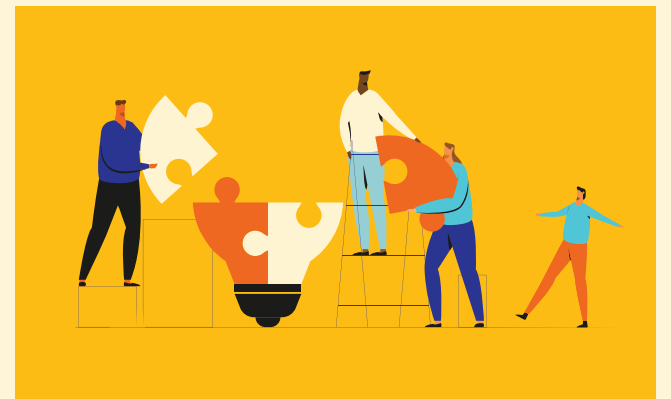


Défi 21 jours : Des outils pour mieux se comprendre et cultiver l'harmonie



Jour 14

Votre défi d'aujourd'hui

Identifiez certains comportements que vous avez déjà adoptés et réfléchissez aux impacts qu'ils ont eus sur le conflit.

Voici certains comportements qui influencent la trajectoire du conflit:

Comportements contribuant à l'escalade du conflit:

- Faire des reproches
- Chercher des alliés
- Ignorer l'autre
- Communiquer alors qu'on est encore sous le coup de l'émotion
- Se défendre sans écouter
- Prêter une intention malveillante à l'autre

Comportements contribuant à la prévention de l'escalade des conflits:

- Valider ses perceptions
- Identifier et exprimer ses sentiments et ses besoins de façon respectueuse
- Être réellement disponible pour dialoguer
- Tenter d'être empathique, de comprendre l'autre

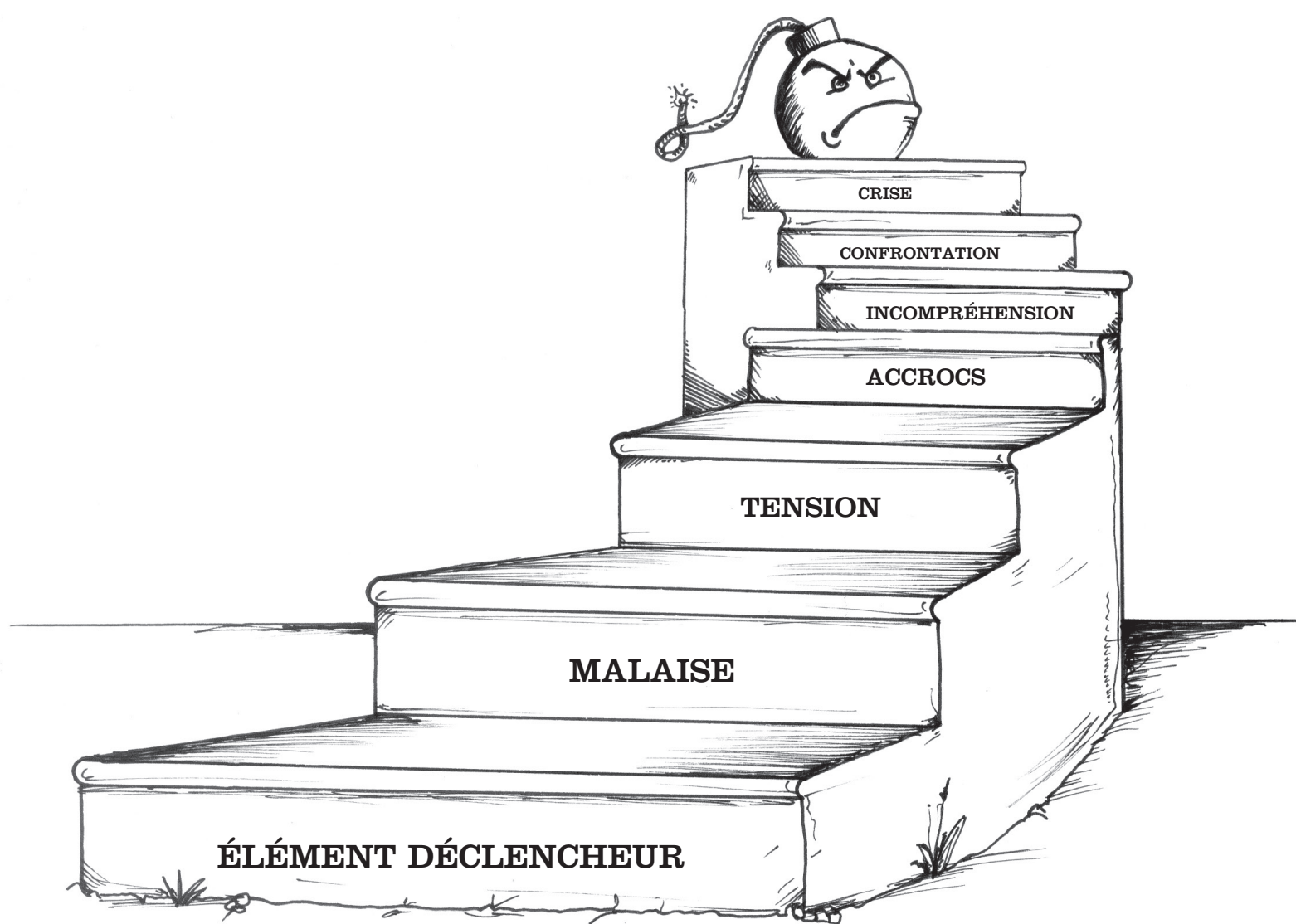


Image tirée du programme *Différents, mais pas indifférents* - Institut Pacifique

Et si le prochain défi vous amenait à vous questionner sur ce qui nous rassemble ?

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 Gouin Est,
Montréal (Québec), H2B1Y3
Tél. 514 598-1522

Courriel : info@institutpacifique.com

Site web : institutpacifique.com