



A LA MAISON

Contexte dans lequel l'enfant est en conflit avec le parent ...

Et moi, parent, comment je m'y prends quand je dois résoudre un problème ?

J'ai vécu une situation conflictuelle dans ma vie privée / professionnelle ... >

J'utilise des techniques pour analyser la situation et pour trouver des solutions au conflit >

5 - 10 minutes

- **Prendre conscience de mon état émotionnel :** quand je suis en conflit, je ressens ..., au travail, dans ma vie personnelle, ça se traduit par..., je me sens ...
- **Prendre du recul : je me munis d'une feuille de papier et d'un stylo et je liste :** (travail pouvant être fait aussi avec la personne avec laquelle nous sommes en conflit)
 - ▶ **J'analyse la situation conflictuelle** > le problème, c'est QUI, QUOI, Où, QUAND, COMMENT, COMBIEN, POURQUOI...
 - ▶ **Je définis l'objectif** > pour atteindre l'objectif, j'ai besoin de ..., j'ai recours à tels moyens concrets, je me demande si l'effort fourni est en adéquation avec mes valeurs, je mesure les bénéfices attendus
 - ▶ **J'analyse les solutions connues** > je laisse tomber les solutions qui ne marchent pas, je peux essayer les solutions qui ont marché pour les autres. Je me félicite des succès.

Comment j'aide mon enfant à résoudre le problème ?

J'utilise des techniques qui permettent à mon enfant de prendre conscience du problème

10 - 15 minutes

- **Reprendre contact avec mon enfant : je rejoins l'enfant et j'ouvre le dialogue avec lui**
 - ▶ **Empathie :** J'exprime à mon enfant ce qui se passe en moi, quand je dois résoudre un problème...
 - ▶ **Bienveillance :** En disant cela, je pose ma main sur son épaule, ou je prends sa main. Je suis à côté de lui.
- **L'aider à résoudre le conflit : je propose à mon enfant de faire des activités**
 - ▶ **Je propose à mon enfant de prendre une feuille de papier et de refaire le même exercice pour adulte :**
 - **Il analyse la situation conflictuelle :** le problème, c'est QUI, QUOI, Où, QUAND, COMMENT, COMBIEN, POURQUOI...
 - **Il définit l'objectif :** pour atteindre l'objectif, il a besoin de ..., il doit utiliser tels moyens concrets, avoir recours à telle personne ressource, adéquation effort / valeurs, il mesure les bénéfices attendus
 - **Il analyse les solutions connues :** il laisse tomber les solutions qui ne marchent pas, et explore les solutions qui ont marché pour les autres.
 - ▶ **Les activités proposés par l'IREPS :** l'Ile déserte, la maison des rêves, le bonhomme OSBD...

Auto-régulation > 5 minutes

- **Auto réguler la situation :** lors des prochains jours, je félicite mon enfant des succès obtenus suite à la gestion du conflit.

