LA TROUSSE PACIFIQUE POUR LA MAISON

FACILITER LES RELATIONS HARMONIEUSES ET LA RÉSOLUTION DES CONFLITS

INFORMATIONS ET ACTIVITÉS DESTINÉES AUX PARENTS ET AUX ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE

Institut Pacifique

LA MAISON, UN LIEU DE CONFIANCE ET DE DÉFIS POUR APPRENDRE À VIVRE EN HARMONIE !

Parce que la maison est le premier espace où l'enfant développe ses compétences sociales et émotionnelles, il convient naturellement de le guider dans ces apprentissages qui lui serviront pour la vie.

Cette trousse, couvrant tous les cycles du primaire et le préscolaire 5 ans, aborde ainsi diverses thématiques de manière ludique et propose des activités à faire en famille. Son grand objectif : **aider l'enfant à vivre en harmonie avec lui-même et les autres !**

Ensemble, parcourez des thèmes tels le conflit, les sentiments, la gestion de la colère, la communication pacifique, l'écoute véritable, l'empathie, l'estime de soi, la recherche de solutions et la résolution pacifique des conflits. Parions que vous ferez de nombreuses découvertes !

En plus de mieux comprendre ce qui compose les relations, vous trouverez de petits jeux à compléter avec votre enfant, des images à caractère pédagogique à colorier ainsi que des outils pouvant s'avérer utiles tous les jours. Nous vous invitons d'ailleurs à les mettre en pratique !

Que cette trousse devienne une invitation quotidienne à vous élever en famille vers des relations pacifiques !

À PROPOS DE L'INSTITUT PACIFIQUE

L'Institut Pacifique est un centre pancanadien d'expertise en **résolution de conflits** et en **enseignement des compétences sociales** reconnu du milieu universitaire et enraciné dans la communauté depuis plus de 40 ans.

Présent dans divers milieux, l'Institut Pacifique a pour objectif de favoriser les relations interpersonnelles harmonieuses et inclusives dès le jeune âge. Ses **programmes pédagogiques** implantés dans les écoles d'ici et d'ailleurs, dont le réputé *Vers le pacifique*, ont accompagné **plus d'un million de jeunes jusqu'à maintenant !**

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

TABLE DES MATIÈRES

- Et si on parlait de conflit... 4
- Les sentiments... Les reconnaître et les nommer 8
- Cette colère... Tout un sentiment à gérer ! 12
- La communication pacifique 17
- L'écoute véritable 21
- Développer son empathie 25
- Une estime de soi positive ... Un cadeau pour la vie ! 29
- Chercher des solutions au conflit 33
- La résolution pacifique des conflits...
  Une démarche en 4 étapes 37

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

ET SI ON PARLAIT DE CONFLIT…

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

Est-ce normal de vivre des conflits ?
Bien sûr que oui !

Les enfants ne partagent pas toujours les mêmes opinions, idées, intérêts ou valeurs : chacun est unique. Ainsi, il est tout à fait normal qu'une fois en relation, des situations de conflits surgissent. Le conflit peut d'ailleurs être un évènement positif lorsqu'il est géré pacifiquement puisqu'il peut permettre certains apprentissages. Au contraire, si les tensions ne sont pas désamorcées, les conflits peuvent dégénérer et aboutir parfois à la violence.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Laissez votre enfant vivre ses conflits en évitant de les régler à sa place. Aidez-le en le guidant vers des moyens adaptés pour les résoudre ;
- Demandez à votre enfant de mettre en pratique les 4 étapes de la résolution de conflits lorsque la situation s'y prête ;
- Félicitez votre enfant lorsqu'il tente de faire face à ses conflits de façon pacifique ;
- Signalez à votre enfant les situations où il utilise la violence par ses mots ou par ses gestes, et faites-lui prendre conscience des impacts négatifs qui en résultent.

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

Les 4 étapes pour régler mes conflits

1 Se calmer

2 Se parler

des faits et de nos sentiments

3 Chercher

des solutions possibles

4 Trouver

et s'entendre sur une solution pacifique

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

1

VRAI OU FAUX

- Il est facile pour tous de régler ses conflits. _____

- Crier des insultes et susciter des moqueries, ce n'est pas de la violence. _____

- Il est inacceptable d'utiliser la violence pour régler ses conflits. _____

Les conflits, c'est parfois **P** _ _ _ _ _ _, mais
ça devient **N** _ _ _ _ _ _ lorsqu'on utilise
la **V** _ _ _ _ _ _ _ pour les régler.

Nous vous proposons **quatre étapes** pour régler les conflits de façon pacifique.

Réponses :

Faux / Faux / Vrai
Positif, négatif, violence

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

2

RÉBUS

+ contraire de bien

Il est _ _ _ _ _ _ de vivre des

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _. Il faut toutefois utiliser

des moyens _ _ _ _ f i q u e s

pour les _ _ _ _ _ r.

Réponses :
normal, conflits, pacifiques, régler

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

LES SENTIMENTS…
LES RECONNAÎTRE ET LES NOMMER

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

Il est normal de vivre des conflits, mais ces derniers réveillent en nous beaucoup de sentiments. Parler de nos sentiments lorsque l'on est en conflit n'est pas chose facile. Pourtant, il est tout à fait légitime de vivre de la tristesse, de la gêne, de la colère ou tout autre sentiment selon la situation. Apprendre à reconnaître et à exprimer nos sentiments de façon pacifique devient donc la clé pour éviter de blesser l'autre et d'utiliser la violence comme mode d'expression. Il est important de guider votre enfant à élargir son vocabulaire afin de cerner ses sentiments et ainsi mieux les exprimer et respecter ceux des autres.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Acceptez les sentiments de votre enfant ;
- Aidez votre enfant à reconnaître et à nommer ses sentiments :
  - En lui demandant comment il se sent ;
  - En lui nommant les sentiments que vous percevez ;
  - En lui nommant les signes physiques que vous observez.
- N'hésitez pas vous-mêmes à exprimer vos sentiments de manière pacifique ;
- Sensibilisez votre enfant à l'importance de respecter les sentiments des autres.

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

Je reconnais mes sentiments

Jaloux(se)

Indifférent(e)

Heureux(se)

Découragé(e)

Effrayé(e)

Peiné(e)

Surpris(e)

Furieux(se)

Ajoutes-y de la **couleur !**

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible

2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

1

ÉTABLISSEZ LA LISTE DES SENTIMENTS QUE VOUS CONNAISSEZ.

Parent	Enfant

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS AUJOURD'HUI ? DESSINEZ-LE !

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU

À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

2

ÊTES-VOUS DES EXPERTS DES SENTIMENTS ?

1. Trouver trois synonymes au mot TRISTE :

Parent | Enfant

_____ _____

_____ _____

_____ _____

2. Pour une même situation, tout le monde vit les mêmes sentiments.

Parent : Vrai ☐ Faux ☐ Enfant : Vrai ☐ Faux ☐

3. Pour exprimer un sentiment de joie, tout le monde crie et saute.

Parent : Vrai ☐ Faux ☐ Enfant : Vrai ☐ Faux ☐

4. Pour bien exprimer un sentiment de colère, il faut utiliser des mots plutôt que des gestes.

Parent : Vrai ☐ Faux ☐ Enfant : Vrai ☐ Faux ☐

5. Si quelqu'un ne partage pas les mêmes sentiments que moi, je peux rire de lui.

Parent : Vrai ☐ Faux ☐ Enfant : Vrai ☐ Faux ☐

Réponses :

1-Abattu, accablé, affecté, affligé, attristé, chagriné, découragé, désabusé, désenchanté, désolé, éploré, malheureux, maussade, morose, nostalgique, peiné, soucieux, taciturne...

2-Faux 3-Faux 4-Vrai 5-Faux

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

CETTE COLÈRE…
TOUT UN SENTIMENT À GÉRER !

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

La colère est un sentiment normal et légitime. Toutefois, si elle est gérée inadéquatement, elle mène parfois à des comportements inacceptables et regrettables. Ces derniers entraînent à leur tour des conséquences négatives autant pour la personne qui exprime sa colère de façon non pacifique que sur les autres qui en sont les témoins ou les cibles. Il faut donc apprendre à la reconnaître et à la gérer adéquatement afin de minimiser les conséquences négatives pour tous et que notre sentiment soit entendu et reconnu par les autres. Une démarche de la gestion pacifique de la colère en quatre phases vous est donc proposée pour accompagner votre enfant.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Acceptez le sentiment de colère de votre enfant; évitez de le punir lorsqu'il le manifeste ;
- Soyez attentifs quant aux signes physiques que votre enfant manifeste lorsqu'il éprouve ou ressent de la colère afin de pouvoir les lui mentionner par la suite ;
- Aidez votre enfant à trouver par lui-même, des moyens pacifiques pour apaiser sa colère ;
- Félicitez votre enfant lorsqu'il utilise des moyens adéquats pour apaiser sa colère et lorsqu'il en parle calmement avec la personne concernée ;
- Réservez à la maison un endroit pour qu'il puisse se calmer.

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

Je gère pacifiquement ma colère

① Je réalise
que je suis en colère

② Je prends
un moyen pour me calmer

③ Je trouve
la cause de ma colère

④ J'exprime
pacifiquement ma colère

Ajoutes-y de la **couleur** !

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU

À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

1

INDIQUEZ QUELS SONT VOS SIGNES PHYSIQUES LORSQUE VOUS ÊTES EN COLÈRE

Parent

Enfant

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible

2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

2

MOYENS POUR ME CALMER À LA MAISON

Parmi les moyens illustrés, lesquels désirez-vous utiliser à la maison pour vous aider à gérer pacifiquement votre colère ?

Parent
(Encerclez-en deux)

Enfant
(Colores-en deux)

Lire

Boire de l'eau

S'allonger sur son lit

Dessiner, écrire

Regarder la télé

En parler à quelqu'un

Respirer profondément

Se laver le visage

Votre propre moyen

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU

À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

3

PLACEZ LES MOTS DANS LE TEXTE

l'exprimer — prendre conscience — normal
colère — pacifique — se calmer

Il est _____ d'éprouver de la

_____. Cependant, il est important

d'en _____ _____

et de trouver des moyens adéquats pour

_____ et _____

à la personne concernée de façon

_____.

Réponses :
normal, colère, prendre conscience, se calmer, l'exprimer, pacifique

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

LA COMMUNICATION PACIFIQUE

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

La communication est un élément-clé lorsque l'on doit résoudre un conflit. Même si nous communiquons tous les jours, communiquer *pacifiquement* représente un défi, surtout en situation de conflit. Il est donc essentiel de bien comprendre les différents aspects d'une communication pacifique afin de prévenir l'apparition des conflits ou de bien les résoudre. Il faut premièrement respecter certaines conditions : parler calmement chacun son tour, écouter l'autre et respecter ce qu'il vit, et faire un message clair en parlant de soi et en utilisant le mot « je ».

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

Rappelez à votre enfant les attitudes et conditions à adopter lors d'une communication pacifique :

- Rappelez à votre enfant les conditions nécessaires pour une bonne communication (parler un à la fois et avec respect, écouter l'autre, parler calmement, faire des messages clairs en utilisant le mot « je») ;
- Incitez votre enfant à parler au « je » pour exprimer ses idées, ses sentiments, ses besoins et ses opinions ;
- Félicitez votre enfant lorsqu'il utilise de bons moyens pour s'exprimer ;
- Soyez un modèle! Exprimez-vous en respectant les conditions et en adoptant les attitudes d'une communication pacifique.

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

La communication pacifique

Je parle
calmement et respectueusement

Je fais un message clair
Je me sens...
Parce que...
J'aimerais...

Je porte attention
à l'autre

Je pose des questions

Je reformule

Être à une distance raisonnable

Se placer à l'écart des autres

Respecter son tour de parole

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU

À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

1

ALPHABET DES SYMBOLES

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
α	β	χ	δ	ϵ	ϕ	γ	η	ι	φ	κ	λ	μ

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
ν	ο	π	θ	ρ	σ	τ	ϑ	√	ω	ξ	ψ	ζ

Trouvez les conditions d'une bonne communication à l'aide des symboles :

1. Se placer à l'_ _ _ _ _ des autres afin de pouvoir parler _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.
   ϵ χ α ρ τ χ α λ μ ϵ μ ϵ ν τ

2. Être à une _ _ _ _ _ _ _ _ _ raisonnable pour bien entendre ce que l'autre dit.
   δ ι σ τ α ν χ ϵ

3. Chacun a le droit de _'_ _ _ _ _ _ _ _ _ _, mais pour nous écouter et nous entendre, nous devons parler _ _ à la fois.
   σ'ϵ ξ π ρ ι μ ϵ ρ ϑ ν

4. Parler de _ _ _, de ses sentiments, de ses _ _ _ _ _ _ _ sans accuser ni insulter l'autre signifie parler au _ _.
   σ ο ι β ϵ σ ο ι ν σ φ ϵ

Réponses :
écart, calmement, distance, s'exprimer, un, soi, besoins, je

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

2

TROUVEZ L'INTRUS

Parmi ces énoncés, lesquels ne respectent pas les conditions d'une bonne communication ? Encerclez les énoncés erronés.

A. Martin prend son temps pour parler, il est calme.

B. Saïma arrête de dessiner quand Nicolas parle, elle l'écoute.

C. Antony et Sébastien se racontent leur fin de semaine en même temps.

D. Avant de parler, Fabian choisit ses mots pour bien se faire comprendre.

E. Luis parle de ses sentiments, il parle au « je ».

F. Arthuro respecte ce qu'Ismaël ressent.

G. Gaëlle crie son message à Lee-Ann, qui se trouve dans une autre pièce.

Réponses :
C et G

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

L'ÉCOUTE VÉRITABLE

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

Communiquer sans être écouté ne favorise en rien la résolution de conflits. Être distrait ou faire semblant d'écouter frustre souvent l'autre personne qui essaie de nous parler. Il faut beaucoup de concentration pour écouter une autre personne, nous devons donc être dans des conditions favorables pour pratiquer une bonne écoute.

Ce sont principalement nos attitudes, notre disponibilité et notre ouverture d'esprit qui démontrent une véritable écoute et qui nous mènent vers la résolution pacifique de nos conflits.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Rappelez à votre enfant les attitudes à adopter pour être véritablement à l'écoute : tendre l'oreille, regarder l'autre, se tenir droit devant l'autre, etc.;
- Soyez à l'écoute vous aussi, montrez l'exemple ;
- Félicitez et encouragez les bonnes attitudes d'écoute adoptées par votre enfant.

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

J'écoute véritablement

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

1

ASSOCIATION

Veuillez relier à quelle partie du corps est associée chaque attitude d'écoute et de non-écoute.

Attitudes d'écoute	Parties du corps	Attitudes de non-écoute
1. Se concentrer pour bien comprendre	Yeux	A. Parler en même temps
2. Regarder l'autre	Bouche	B. Penser à ma réponse ou à autre chose
3. Hocher la tête	Cerveau	C. Regarder ailleurs
4. Se tenir droit devant l'autre	Tête	D. Tourner le dos à l'autre
5. Poser des questions	Corps	E. Tourner la tête

Réponses :
1.oreilles, 2.attentif(ve), 3.communication, 4.conflits, 5.pacifique

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

2

J'ENTENDS FRAPPER...

Trouvez le mot qui se cache derrière chaque porte :

1. Se situent de chaque côté de la tête : _____
2. Contraire de distrait : _____
3. Élément-clé pour s'exprimer : _____
4. Synonyme de « chicanes » : _____
5. Reférence à la paix : _____

La véritable écoute nécessite plus que d'écouter avec ses 1.

Je dois être 2. pour bien comprendre ce que l'autre dit.

L'écoute est une des conditions nécessaires à une bonne 3. et contribue à régler les 4. de façon 5. .

Réponses :
1.oreilles, 2.attentif(ve), 3.communication, 4.conflits, 5.pacifique

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

DÉVELOPPER SON EMPATHIE

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

Pour vivre des relations harmonieuses avec les autres, votre enfant doit non seulement être capable de prendre conscience de ses propres sentiments, mais il doit également prendre conscience des sentiments vécus par les autres et développer son empathie… Quel défi!

L'empathie, c'est la capacité de comprendre et de respecter les sentiments des autres ; ce qui n'est pas toujours facile surtout lors des situations conflictuelles. Il faut éviter de confondre l'empathie avec la sympathie qui est le fait de ressentir les mêmes sentiments que l'autre.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Posez les questions suivantes à votre enfant : « Comment te sentirais-tu si tu étais à sa place ? », ou « Comment penses-tu qu'il se sent dans cette situation ? » ;
- Rappelez à votre enfant l'importance de respecter les sentiments et les réactions de l'autre personne et d'accepter la différence ;
- Félicitez votre enfant lorsqu'il parvient à être empathique ou lorsqu'il fait un effort pour le devenir.

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

Je suis empathique

1 J'identifie
le sentiment de la personne

2 Je vérifie
mes perceptions pour comprendre ce que la personne vit

3 Je respecte
la personne

Ajoutes-y de la couleur !

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

1

EMPATHIE

À partir des illustrations suivantes, écrivez comment vous vous sentiriez si vous étiez à sa place.

Parent

Enfant

Parent

Enfant

Réponses :
peiné(e), triste, humilié(e) / en colère, frustré(e)

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

2

LES SENTIMENTS DE L'AUTRE

Avec votre enfant, voyez comment Christophe et son petit frère peuvent se sentir dans cette situation.

Christophe a eu une très mauvaise journée à l'école. Il a reçu la note de son dernier examen d'histoire : 55 % ! Il rentre à la maison, bouscule son petit frère et s'enferme dans sa chambre.

Comment peut se sentir Christophe ?

Est-ce qu'il a le droit de se sentir ainsi ? Pourquoi ?

Est-ce que la réaction de Christophe est acceptable ?

Comment peut se sentir le petit frère de Christophe ?

Réponses :
frustré, en colère, déçu... / Oui, parce que chacun a ses propres sentiments.
Non / Peiné, il ne comprend pas pourquoi son grand frère agit comme ça avec lui.

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

UNE ESTIME DE SOI POSITIVE …
UN CADEAU POUR LA VIE !

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

L'estime de soi se développe tout au long de la vie, et ce, dès l'enfance. Par ses expériences et par l'image de lui-même que lui renvoient les gens qu'il côtoie, votre enfant se forge tranquillement sa propre perception de ce qu'il est. Il découvre également que nous sommes tous différents, avec des capacités, des goûts et des champs d'intérêt distincts. Ainsi, l'enfant doit donc apprendre à se connaître, à s'accepter tel qu'il est et à respecter les différences individuelles. Avoir une bonne estime de soi, c'est reconnaître ses compétences, s'accepter tel que l'on est et refuser d'être diminué. Elle nous permet d'avoir confiance en nos capacités de régler un conflit et d'affirmer pacifiquement nos opinions, nos sentiments et nos solutions, en tenant compte des perceptions des autres, et en cherchant des solutions ensemble.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Aidez votre enfant à avoir confiance en lui faisant prendre conscience de ses qualités, de ses capacités et en valorisant ses bons coups ;
- Encouragez votre enfant à faire ses propres choix et à trouver des solutions par lui-même lors des situations problématiques ;
- Aidez votre enfant à se trouver des qualités comme la générosité, la persévérance, plutôt que des qualités uniquement reliées aux capacités physiques ou esthétiques ;
- Acceptez votre enfant, tel qu'il est, avec ses forces et ses limites ;
- Encouragez les rêves et les efforts de votre enfant.

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

Je m'estime à ma juste valeur

① Je me reconnais
tel que je suis

② Je m'accepte
tel que je suis

③ J'ai confiance en moi

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

1

Certains facteurs peuvent influencer notre estime de soi comme nos expériences, les gestes et les paroles des autres.

Nommez une expérience positive que vous avez vécue :

Parent : _____

_____

_____

Enfant : _____

_____

_____

Identifiez des gestes et des paroles que vous faites et qui peuvent influencer positivement l'estime des autres :

Parent : _____

_____

_____

Enfant : _____

_____

_____

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

2

COCHEZ VOS HABILETÉS ET VOS QUALITÉS

	Parent	Enfant		Parent	Enfant
Sport	☐	☐	Généreux	☐	☐
Lecture	☐	☐	Souriant	☐	☐
Capacité de demander de l'aide	☐	☐	Drôle	☐	☐
Capacité de perdre	☐	☐	Astucieux	☐	☐
Capacité de s'affirmer	☐	☐	Curieux	☐	☐

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

CHERCHER DES SOLUTIONS AU CONFLIT

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

Il est temps de passer à l'action. Pour bien résoudre ses conflits, il faut maintenant chercher des solutions. Des coups et des insultes pour résoudre ses conflits ; il n'en est pas question ! Ce genre de solution ne fait qu'aggraver la situation. Il faut donc trouver des solutions qui seront constructives, satisfaisantes pour tous et bien sûr, pacifiques.

La recherche de solutions, ce n'est pas sorcier. Certaines conditions peuvent nous aider par exemple ; faire preuve d'imagination, chercher à deux, demander de l'aide, s'inspirer de solutions qui ont été efficaces dans le passé, chercher plus d'une solution et prendre son temps. Les bonnes solutions sont celles qui plaisent à tous et qui sont bien sûr, pacifiques.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Lors de situations de conflits, invitez votre enfant à chercher plusieurs solutions et aidez-le à faire un tri par la suite ;
- Encouragez votre enfant à être créatif, sans juger ses idées ;
- Amenez votre enfant à évaluer les différentes options de solutions qu'il a trouvées ;
- Invitez votre enfant à prendre son temps dans la recherche de solutions ;
- Rappelez-lui de ne pas faire des promesses qu'il ne saurait tenir ;
- Lors de l'entente, assurez-vous que les deux parties soient satisfaites de la solution ; démontrez que vous leur faites confiance ;
- Restez disponible pour aider votre enfant dans sa démarche de recherche de solutions.

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

1

ÊTES-VOUS CAPABLE DE TROUVER DES SOLUTIONS À CE CONFLIT ?

Après l'école, c'est la course entre Camille et Claude. Le premier qui arrive à la maison pourra regarder son émission de télé préférée. Comme Camille court très vite, elle arrive souvent la première. Mais aujourd'hui, Claude en a assez de perdre. Il se fâche et commence à insulter Camille...

Quelles solutions pouvez-vous leur proposer ?

Parent	Enfant

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

2

QUELLES SOLUTIONS POUVEZ-VOUS LEUR PROPOSER

REPLACEZ LES MOTS CI-DESSOUS DANS LES BONS ÉNONCÉS ET REPORTEZ-LES ENSUITE À L'ENDROIT CORRESPONDANT DANS LA GRILLE.

HORIZONTAL

1. S'_____ permet de prendre en considération les idées des autres et ainsi trouver une solution qui sera appréciée de tous.
2. Faire preuve de _____ permet d'alimenter la recherche de solutions.
3. Être _____ permet de trouver plusieurs solutions originales.
4. Toujours critiquer _____ les idées des autres peut entraîner l'arrêt complet de la recherche de solutions.

VERTICAL

1. Être _____ laisse à l'autre le pouvoir de décider.
2. Trop se dépêcher peut favoriser une solution _____.
3. Proposer des idées et écouter les _____ des autres aident à trouver une solution appréciée de tous.
4. Ne pas s'affirmer peut entraîner une solution _____.
5. L'autre peut se sentir attaqué si je le _____ sans cesse.
6. Être _____ peut donner l'impression d'un manque d'intérêt.

CRÉATIVITÉ – PRESSÉ – IMPLIQUER – NÉGATIVEMENT – CRITIQUE – EFFACÉ – OPINIONS – INÉQUITABLE – IMAGINATIF – INEFFICACE

Réponses :
horizontal : 1-impliquer / 2-créativité / 3-imaginatif / 4-négativement / vertical : 1-effacé / 2-inefficace / 3-opinions / 4-inéquitable / 5-critique / 6-pressé

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

LA RÉSOLUTION PACIFIQUE DES CONFLITS … UNE DÉMARCHE EN 4 ÉTAPES

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

Grâce aux nombreux moyens que nous avons appris, il est beaucoup plus facile de mettre en application les 4 étapes de la résolution de conflits.

1) **Se calmer,** admettre qu'il y a un conflit. Ensuite, trouver un moyen pour apaiser sa colère, puis l'exprimer de façon adéquate.

2) **Se parler,** mais pas n'importe comment ! Il faut respecter les conditions d'une bonne communication, parler de soi et de ses sentiments, écouter l'autre et faire preuve d'empathie.

3) Se faire confiance et **chercher** des solutions pour satisfaire les deux parties en conflit.

4) **Trouver** et s'entendre sur une solution pacifique.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Faites confiance à votre enfant et laissez-le régler ses conflits, ne réglez pas toujours le problème à sa place ;
- Au besoin, rappelez à votre enfant les 4 étapes de résolution de conflits ;
- Félicitez votre enfant lorsqu'il utilise les 4 étapes pour résoudre ses conflits sans violence.

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

Les 4 étapes pour régler mes conflits

1 Se calmer

2 Se parler

des faits et de nos sentiments

3 Chercher

des solutions possibles

4 Trouver

et s'entendre sur une solution pacifique

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

JEU
À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

1

ENSEMBLE, ESSAYEZ DE RÉSOUDRE CE CONFLIT.

Théo et Sabrina sont toujours en train de se quereller pour la même chose. Théo prend les crayons de sa sœur sans lui demander la permission et Sabrina se met en colère à chaque fois. Théo oublie toujours son coffre à crayons à l'école, ce qui explique l'attitude de Sabrina. Mais aujourd'hui, leur mère propose de les aider à résoudre leur conflit et ils font ensemble les 4 étapes.

Ils se calment.

Trouvez un moyen pour Sabrina :

_____

_____

Trouvez un moyen pour Théo :

_____

_____

Ils se parlent. (Faites des messages clairs !)

Comment se sent Sabrina ? _____

Comment se sent Théo ? _____

Ils cherchent des solutions. Pouvez-vous suggérer des solutions à leur problème ?

_____

_____

Ils trouvent et s'entendent sur une solution pacifique.
Est-ce une solution qui satisfait les deux ?

_____

© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible
2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com

Institut Pacifique

BRAVO !

Ensemble, vous avez parcouru *La trousse pacifique* et découvert ses nombreux outils. Plus vous les utiliserez et plus ils feront partie de votre vie de famille !

Continuez à favoriser un climat harmonieux à la maison en suivant l'Institut Pacifique !

INSTITUTPACIFIQUE.COM