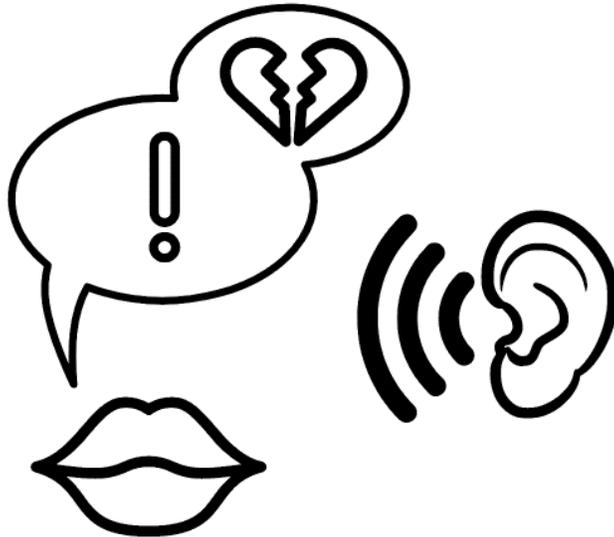


Module 3 – Je m’exprime et j’écoute quand je règle les conflits



FICHE DE L'ÉLÈVE

A. Bien s’exprimer

A.1. L’intensité de ses émotions

Imagine que c’est à ton tour de prendre la parole au sein d’un conflit. Il y a plusieurs mots pour identifier tes émotions et leur intensité. Utiliser les bons mots pour bien t’exprimer est un outil essentiel lors de la résolution de conflits.



Place les mots sous les émojis exprimant le mieux l’émotion.

agacement | colère | embarras | étonnement | gêne
 inquiétude | peine | peur | surprise | tristesse

 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 tristesse	 <input type="text"/>
 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>	 <input type="text"/>

A.2. Tes émotions en contexte

Associe l’émotion à un exemple de conflit dans la vie et termine la phrase en identifiant le besoin personnel qu’indique l’émotion.

Par exemple : Je suis triste quand on me choisit en dernier car j’ai besoin de me sentir compétent et apprécier.



Émotion	Phrase
tristesse	Je suis triste quand <input type="text"/> car <input type="text"/> .
peine	J’ai de la peine quand <input type="text"/> car <input type="text"/> .

Émotion	Phrase
embarras	Je suis embarrassée/embarrassé quand <input type="text"/> car <input type="text"/> .
colère	Je suis en colère quand <input type="text"/> car <input type="text"/> .
étonnement	Je suis étonnée/étonné quand <input type="text"/> car <input type="text"/> .
peur	J'ai peur quand <input type="text"/> car <input type="text"/> .
gêne	Je suis gênée/gêné quand <input type="text"/> car <input type="text"/> .
surprise	Je suis surprise/surpris quand <input type="text"/> car <input type="text"/> .
agacement	Je suis agacée/agacé quand <input type="text"/> car <input type="text"/> .
inquiétude	Je suis inquiète/inquiet quand <input type="text"/> car <input type="text"/> .

B. L'écoute active et l'empathie

Imagine que tu essaies de régler un conflit.

Écoute attentivement l'énoncé de ta ou ton camarade de classe. Regarde la personne qui parle.

Reste calme et prend des respirations. Pose des questions au besoin pour clarifier ce que l'autre personne a dit sans ajouter tes idées.

Attends que ton enseignante ou enseignant te donne le signal et partage dans tes propres mots, ce que tu as compris.

Utilise l'aide-mémoire suivant au besoin.

Aide-mémoire 

Si j'ai bien compris,

tu te sens...

parce que...

et c'est pour cette raison que tu veux...

C. Faire de bons choix pour une vie saine

Régler les conflits est un acte volontaire. C’est à toi de faire les bons choix pour ton bien-être et pour régler les conflits de façon positive.

Complète le tableau suivant en expliquant le choix ou l’effet positif qui en découle, selon le cas.

Choix	Effet positif
Prendre des respirations profondes avant de parler quand je suis en colère.	
	Mon amie va mieux comprendre mon point de vue.
Écouter activement comment mon ami s’est senti pendant le conflit.	

Choix (suite)	Effet positif (suite)
<p>Choisir une solution au conflit qui fait l’affaire de nous deux.</p> <div data-bbox="159 653 792 947" style="border: 1px solid gray; height: 140px; width: 100%;"></div>	<div data-bbox="824 310 1458 604" style="border: 1px solid gray; height: 140px; width: 100%;"></div> <p>Se sentir satisfaite/satisfait que les autres puissent avoir confiance en moi pour régler les conflits.</p>



Besoin d’aide ?

Lorsqu’une discussion t’affecte, tu peux appeler : **Jeunesse, J’écoute** en tout temps, peu importe le jour et l’heure. Jeunesse, J’écoute offre un service de soutien gratuit, sans jugement et confidentiel, peu importe ton problème. Pour plus d’information :

- Envoie le mot PARLER au 686868.
 - Appelle le 1-800-668-6868.
-

D. À retenir – Glossaire

Expression	Définition
S’affirmer	Se respecter et exprimer clairement ses émotions et ses besoins.
Conscience de soi	Connaître sa personnalité et ses besoins et remarquer sa réaction.
Écoute active	Se concentrer sur les messages verbaux et non verbaux d’une personne afin de comprendre ce qu’elle communique.
Empathie	Comprendre les émotions de l’autre et se laisser toucher par celles-ci de façon appropriée, la capacité de se mettre à la place de l’autre.
Reformuler	Répéter avec tes propres mots ce que l’autre personne t’a communiqué.

E. Bibliographie

Vous souhaitez faire des recherches complémentaires ?

Faites attention à vos sources ! Le droit peut varier d’une province ou d’un territoire à l’autre.

- Pour en savoir plus sur la common law en vigueur au Canada, visitez : [**www.CliquezJustice.ca**](http://www.CliquezJustice.ca)
- Pour une définition simple de termes juridiques, visitez : www.cliquezjustice.ca/glossaire

Association canadienne pour la santé mentale, « L’art d’écouter : comment apprendre à écouter en 6 étapes ». En ligne : <https://www.mentalhealthweek.ca/fr/art-d-ecouter-en-6-etapes/>.

Association canadienne pour la santé mentale, « L’empathie : une compétence à votre portée ». En ligne : <https://cmha.ca/fr/empathie-competence-a-votre-portee/>.

Cette ressource a été créée par l’Association des juristes d’expression française de l’Ontario dans le cadre du projet CliquezJustice.ca.

© 2023 Association des juristes d’expression française de l’Ontario

ajefo Association des juristes
d’expression française
de l’Ontario