

# LES ROCKSTARS DE LA RÉOLUTION

## DE CONFLITS

Partagez à tour  
de rôle  
vos pensées et  
émotions



Ecoute calmement,  
parle gentiment,  
trouve des solutions

Commence tes phrases en "Je"



Essaie de comprendre  
l'autre et non d'avoir le  
dernier mot



Fais une pause, calme-toi,  
reparles-en plus tard

Respire avant de parler



Trouvez un compromis