



QU'EST-CE QU'UNE DISPUTE ?

Les disputes, les différends et les conflits font partie de la vie. Il n'empêche qu'il n'est pas facile de les gérer. Pour ce faire, il faut posséder différentes compétences, que l'on peut développer.

Les enfants – et les adultes, bien entendu – peuvent apprendre à gérer les disputes. Cette compétence pourra leur être utile tout au long de la vie.

Qu'entend-on exactement par une « dispute » ?

Note ou dessine ici ce que ce terme t'inspire.

Qu'est-ce que les autres enfants ont écrit ou dessiné ? Comparez vos résultats. Qu'est-ce qui est similaire ?

Qu'est-ce qui est différent ?



ÉMOTIONS

Il existe beaucoup d'émotions différentes. Avec ton voisin ou ta voisine, examinez les cartes des émotions et choisissez-en trois.

Décrivez dans le tableau ci-dessous dans quelle situation vous vous êtes senti·e·s ainsi récemment.

Carte 1 : _____

Situation :	Comment je me suis senti·e :

Carte 2 : _____

Situation :	Comment je me suis senti·e :



CARTES DES ÉMOTIONS

de bonne humeur, détendu·e



intéressé·e



curieux / curieuse



heureux / heureuse





CARTES DES ÉMOTIONS

content·e



joyeux / joyeuse



amusé·e



fier / fière



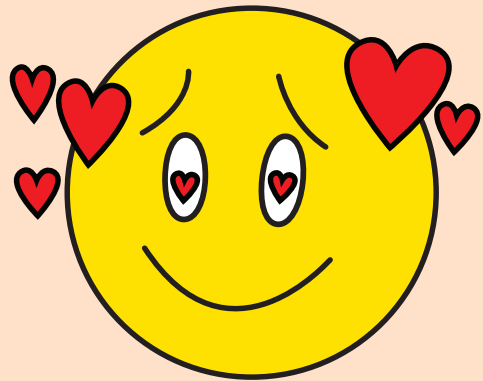


CARTES DES ÉMOTIONS

excité·e



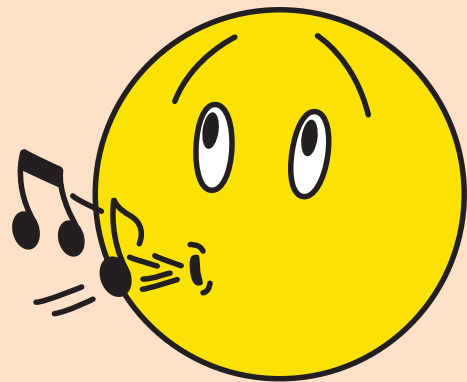
amoureux / amoureuse



timide



innocent·e





CARTES DES ÉMOTIONS

affamé·e



confus·e



soulagé·e



concentré·e





CARTES DES ÉMOTIONS

pensif / pensive



sceptique



pris·e d'ennui



négatif / négative





CARTES DES ÉMOTIONS

fatigué·e



malade



déçu·e



blessé·e





CARTES DES ÉMOTIONS

désemparé·e



nerveux / nerveuse



surpris·e



triste





CARTES DES ÉMOTIONS

pris·e de regrets



angoissé·e



effrayé·e



dégouté·e





CARTES DES ÉMOTIONS

jaloux / jalouse



vexé·e



énervé·e



furieux / furieuse

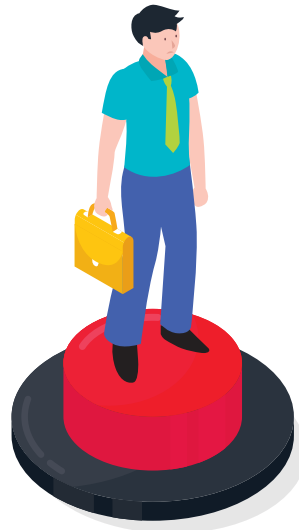




MON BOUTON ROUGE

Nous possédons tou-te-s un « bouton rouge ». C'est le moment où nous nous mettons réellement en colère et où nous nous disputons.

Note ou dessine tes réflexions concernant les questions suivantes.



Quel est ton « bouton rouge » ? Quand te mets-tu vraiment en colère ?

Comment te sens-tu dans ces moments ? Où le ressens-tu ?

Qu'est-ce que les autres perçoivent ?



DE QUOI AI-JE BESOIN ?



De quoi as-tu besoin dans ces moments ?

Comment peux-tu l'expliquer aux autres ?