

STOP à la VIOLENCE!

Les 4 C pour régler les conflits



1

Calmer ses sentiments.

Je souffle.
Je m'éloigne.
Je réfléchis.

2

Communiquer

Je dis ce que je ressens sans crier.
Je parle de ce qu'il s'est passé.
Je pose des questions.



3

Chercher des solutions

Je change d'activité.
Je demande l'aide d'un adulte.
Je choisis un arbitre.

4

Cultiver la paix

J'accepte un compromis.
Je m'excuse.
Je fais équipe.