

7 ÉTAPES pour résoudre les conflits familiaux de manière pacifique

1



S'ARRÊTER & RESPIRER

Faites une pause. Calmez l'émotion avant de parler.

2



ÉCOUTER AVEC EMPATHIE



Donnez la parole à chacun sans interrompre. Comprenez le ressenti de l'autre.

3



S'EXPRIMER EN UTILISANT LE "JE"

Parlez de vos propres sentiments ("Je me sens...") et de vos besoins,

4

CHERCHER DES SOLUTIONS GAGNANT-GAGNANT



Proposez des idées créatives ensemble. Évitez les critiques, cherchez le compromis.

5



SE METTRE D'ACCORD SUR UNE ACTION

Choisissez la meilleure solution et engagez-vous à l'appliquer de

6

METTRE EN PRATIQUE & ÉVALUER



Appliquez la solution choisie pendant une période. Observez les résultats et ajustez si nécessaire.

7



CÉLÉBRER LE LIEN & RENFORCER LA PAIX

Valorisez l'effort commun. Célébrez la résolution et renforcez l'amour familial.