

Fiche personnel d'école

10^e année - 2024-25

ÉMOTIONS ET GESTION DE CONFLITS

INTRODUCTION DU SUJET

Les émotions et la gestion de conflits sont extrêmement importantes en ce qui concerne l'entretien de relations saines. Les conflits arrivent dans toutes les relations et ce n'est pas possible de les éviter. Il faut alors se connaître dans les conflits ainsi que connaître les différents moyens que d'autre personne gère leurs conflits. En s'éduquant au sujet des émotions que l'on ressent lorsqu'un conflit approche, les différents styles de gestion de conflits, ainsi que des situations de pratiques, les élèves ont la chance de voir que les conflits peuvent arriver sans avoir de rancunes ou de méchancetés qui sont dit et iels peuvent appliquer ces moyens dans leurs relations interpersonnelles (amitiés tout comme intimes).

TEL QUE PRÉVU PAR LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DE LA C.-B.

Contenu

- Signes et symptômes du stress, de l'anxiété et de la dépression
- Sources d'information sur la santé
 - Professionnels de la santé
 - Sites web
 - Revues et annonces télévisées
- Influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations
 - Évolution et modification des pensées et des sentiments pendant la puberté et l'adolescence
 - Évolution et modification des interactions et des relations interpersonnelles pendant la puberté et l'adolescence.
- Stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
 - Parler à un adulte de confiance
 - Faire preuve d'assertivité
 - Éviter les situations potentiellement dangereuses
 - Utiliser l'internet de manière sécuritaire
 - Reconnaître les leurres et les trucs utilisés par les prédateurs
- Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels de mode de vie sain
- Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer l'efficacité des stratégies employées
- Développer des compétences pour maintenir des relations saines et pour réagir aux conflits interpersonnels
 - Compétences en communication
 - Stratégies de négociation
 - Méthodes de résolution de conflits
- Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
 - Comment les divers changements qu'on est susceptible de vivre durant l'adolescence ont-ils une influence sur ses relations avec les autres?

CONCEPTS IMPORTANTS VUS DANS L'ATELIER

Comment gérer un conflit :

- Identifier nos émotions (en effet, si nous ne sommes pas capable d'identifier nos émotions, nous ne pourrions pas les exprimer à l'autre ; ni comprendre réellement ce qui nous fait réagir)
- Choisir un bon moment pour parler (après avoir calmé sa colère, quand l'autre personne est prête à parler)
- Écouter de façon active (être attentif/ve aux sentiments de l'autre)
- Communiquer de façon assertive (exprimer clairement ce qu'on ressent, ses besoins, tout en montrant de l'empathie pour l'autre)
- Négocier (avec l'autre – partager ses sentiments et rejoindre un point d'entente)
- Modèle Thomas-Kilman : selon ce modèle nous explorons différents styles qui peuvent être abordés dans la gestion de conflits. Dominateur, Coopératif, Abstentionniste, Conciliant, Compromis. C'est d'ailleurs pourquoi nous discutons de l'importance de comprendre la façon dont nous gérons des conflits et comment les autres gèrent leurs conflits pour reconnaître nos lacunes dans le processus de négociation/réconciliation ainsi qu'améliorer la communication entre les partis. Ultimement, on veut tous apprendre à coopérer ensemble (collaborer) quand on fait face à un conflit.

ACTIVITÉS CONNEXES QUI PEUVENT ÊTRE COMPLÉTÉES EN CLASSE

En comprenant que dans chaque conflit une personne amène un vécu différent et des expériences différentes, il est important d'avoir de l'empathie et prendre le temps de demander des questions si nous croyons avoir mal compris et avoir une écoute active.

Écrire un mot sur une feuille, demander au premier élève d'écrire le premier mot qui lui vient à l'esprit lorsqu'il voit ce mot et ensuite plier la feuille pour que seulement leur mot soit visible. Continuer avec tous les élèves. À la fin il devrait y avoir une feuille de mot qui ne sont pas entièrement liés. Les élèves diront peut-être « avoir su que l'autre élève a dit ce mot, j'aurais probablement dit quelque chose de différent ». En effet, lorsque nous n'avons pas l'histoire complète, il est difficile d'arriver à des conclusions logiques. Rappeler aux élèves que ce concept s'applique dans toutes les sphères de relations saines ; l'empathie est toujours importante pour être capable d'améliorer la communication.

QUESTIONS POUVANT SERVIR À L'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

Comment est-ce que la manière que tu gères des conflits affecte tes relations interpersonnelles avec ceux qui t'entourent ?

Ressources supplémentaires :

- Notre site internet, www.jlrs.ca/trousse-enseignants
- [9 conseils pour mieux échanger avec un enseignant](#) (Jeunesse J'écoute)
- [Quoi faire lorsqu'un jeune se confie](#) (Jeunesse J'écoute)
- [Parler ouvertement avec les jeunes](#) (Jeunesse J'écoute)

Communiquez avec nous :



Questions générales : info@jlrs.ca
Claudya Leclerc : projets@jlrs.ca



www.jlrs.ca



@jeunesleadersrs



Réseau-Femmes
Colombie-Britannique



Conseil scolaire francophone
de la Colombie-Britannique



Fédération des
parents francophones
de Colombie-Britannique



Agence de la santé
publique du Canada