

## Fiche d'autoévaluation

Nom: \_\_\_\_\_

As-tu agi avec ces comportements à éviter?

- Crier     Insulter
- Agresser physiquement
- Tricher
- Dire des mensonges
- Faire une alliance contre quelqu'un



Niveau du thermomètre intérieur au début: \_\_\_\_\_/10

Raison du conflit:

---

---

---

---

Conflit résolu? Oui/Non

Niveau du thermomètre intérieur à la fin: \_\_\_\_\_/10

As-tu adopté ces bons comportements?

- Se détendre à sa façon
- Demander des explications
- Dire comment on se sent
- Faire preuve d'empathie
- Dire la vérité
- Demander des excuses
- Accepter des excuses
- Demander l'aide d'un adulte