

Voici les cinq étapes qui pourront vous aider à faire preuve d'ouverture aux occasions d'apprentissage qui vous sont offertes :

# 1 2 3 4 5

## METTRE EN PERSPECTIVE

Vous n'êtes pas attaqué. Vous êtes une bonne personne. Il est question ici de votre comportement et de cesser de causer du tort aux autres.

## ÉCOUTER

N'interrompez pas les autres et ne cherchez pas des moyens de vous défendre. Penser plutôt à comprendre ce qui était blessant et à faire preuve d'empathie.

## RECONNAÎTRE/ S'EXCUSER

Plutôt que d'expliquer pourquoi vous avez agi ainsi, commencez par reconnaître ce qui s'est passé. Si nécessaire ou si on vous le demande, présentez vos excuses pour le mal que vous avez causé.

## POSER DES QUESTIONS

Si les personnes blessées y consentent et que le temps et les ressources sont disponibles, demandez ce que vous auriez pu faire à la place et comment réparer les torts.

## AVANCER

La meilleure façon de s'excuser est de changer son comportement. Si l'on vous a suggéré des façons raisonnables de changer, faites-le. Ne posez plus les gestes qui ont causé du tort. Utilisez cette expérience pour aider d'autres personnes à apprendre.

Vous pouvez toujours demander de l'aide à des adultes, des amis ou des pairs en qui vous avez confiance lorsque vous avez des discussions difficiles.

Réfléchissez à ce que ces actions impliquent, amorcez une discussion sur les normes et adoptez une méthode de rétroaction propre à votre groupe. Une approche collective et collaborative sera nécessaire pour y arriver de manière appropriée.

*Pour obtenir plus de renseignements, nous vous invitons à consulter la ressource complète en cliquant ici.*



Ce contenu et ce matériel visuel ont été adaptés à partir de contenus créés par Lukayo. Ce matériel est considéré comme un savoir communautaire et a été enseigné à Lukayo par Mélanie Jubinville-Stafford.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

