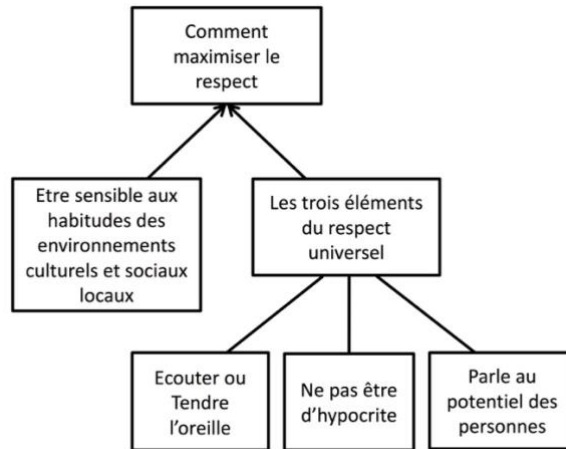


Peace Literacy 3: La reconnaissance et l'application de la puissance du respect



Peace Literacy Skill: La résolution des conflits/la puissance du calme

Pour nous aider à rester calme au milieu des conflits, nous devons nous concentrer sur quatre choses?

1. **Conserver une attitude d'empathie** quand nous sommes en conflit avec quelqu'un.
2. **Accorde aux gens le bénéfice du doute** quand nous sommes en conflit avec eux, ce qui demande la clarification, plutôt que réagir en ignorance.
3. **Ne pas personnaliser le conflit**, ce qui veut dire qu'on utilise l'empathie pour échapper des contraintes de notre égo, et qu'on forme nos pensées à voir les autres facteurs qui jouent dans le conflit.
4. **Garde les choses en perspective**, ce qui veut dire qu'on entraîne notre esprit à penser à pourquoi nous apprécierons celles et ceux avec qui nous sommes en conflit.

Pour aider les autres à se calmer, nous devons mettre l'accent sur ces trois points:

1. Restez calme.
2. Ecoutez et restez respectueux.
3. Faites preuve d'attention et d'intérêt.