

## Le temps d'arrêt

Le temps d'arrêt est une méthode que nous employons pour éviter l'escalade, pour éviter d'exercer un comportement violent et assurer la reprise d'un contact sécuritaire dans le respect de soi et de l'autre. Elle nécessite cependant deux préalables, soit : 1) renoncer à l'utilisation de la violence pour régler un conflit, 2) connaître ses signes précurseurs (sensation de tension, chaleur, tremblement, accélération de la respiration et du rythme cardiaque etc.) Et les vôtres quels sont-ils ? \_\_\_\_\_

---

---

---

Cette méthode est constituée de 5 étapes :

- 1) **Quitter le lieu du conflit en sortant à l'extérieur**
- 2) **Profiter de ce moment de solitude pour me calmer en respirant profondément (ou tout autre moyen que vous avez trouvé pour vous calmer). Les vôtres : \_\_\_\_\_**
- 3) **Réfléchir sur ma participation à la chicane :**
  - Sur ce que j'ai fait
  - Sur ce que je ressentais.
- 4) **Penser à comment je vais reprendre contact avec ma conjointe de façon sécuritaire.**
- 5) **Reprendre contact avec ma conjointe de façon sécuritaire.**

Les étapes de un à cinq devraient pouvoir se faire à l'intérieur de deux heures. Pour réussir à utiliser le Temps d'arrêt, il est très important d'informer votre conjointe sur votre choix de non-violence et de l'utilisation de cette méthode pour y parvenir. Vous pouvez aussi lui montrer ce document.

D'autre part pour favoriser la résolution du conflit, il est préférable de reparler de la situation conflictuelle lorsque le calme est revenu et que les deux personnes sont disposées à reparler du sujet. Cette étape peut être accompli les jours suivants. Mais il est important d'en reparler sinon le conflit ne sera jamais réglé et votre conjointe pourrait interpréter votre comportement comme de la fuite et hésiter à vous laisser quitter le lieu du conflit.



Je sors à l'extérieur

60 Boul des Hauteurs St-Jérôme  
(Québec) J7Y 1R4

Téléphone : 450.569.9966

Ligne sans frais : 1.877.460.9966

Télécopieur : 450.569.8208

[www.accroc.qc.ca](http://www.accroc.qc.ca)

[info@accroc.qc.ca](mailto:info@accroc.qc.ca)

Le temps d'arrêt n'est pas une fuite. Vous trouverez ci-dessous des éléments pouvant vous aider à faire la distinction.

Le temps d'arrêt	La fuite
<p>1) <b>Quitter le lieu du conflit en sortant à l'extérieur.</b> J'ai identifié mes signes précurseurs et je sais si je persiste dans cette situation que je risque fortement de dire ou d'agir des choses qui pourraient blesser l'autre et que je pourrais regretter. J'ai aussi informé ma conjointe que dorénavant j'utiliserai cette méthode. J'utilise le temps d'arrêt pour éviter d'entrer en escalade avec ma conjointe et pour éviter d'agir de la violence.</p>	<p>Je ne suis pas en contact avec mes signes précurseurs lorsque je quitte le conflit. Je fuis spontanément le conflit pour éviter de parler d'un sujet qui me déplaît et/ou pour faire fâcher ma conjointe. Je n'ai jamais informé ma conjointe que j'utiliserai le temps d'arrêt.</p>
<p>2) <b>Profiter de ce moment de solitude pour me calmer en respirant profondément</b> (ou tout autre moyen que j'ai trouvé pour me calmer). Mes moyens sont : _____            _____            _____            _____</p>	<p>J'utilise ce moment pour faire autre chose par exemple : écouter la télévision, jouer à l'ordinateur etc; ou je me livre à des comportements qui nuisent à la relation comme aller aux danseuses, consommer alcool, drogues, etc. Si je repense à la chicane, je passe mon temps à blâmer l'autre.</p>
<p>3) <b>Réfléchir sur ma participation à la chicane : sur ce que j'ai fait et sur ce que je ressentais.</b></p>	<p>Je ne veux surtout pas réfléchir sur ma participation à la chicane. Je veux oublier, me changer les idées, m'évader.</p>
<p>4) <b>Penser à comment je vais reprendre contact avec ma conjointe de façon sécuritaire.</b> Je suis conscient que ma conjointe puisse être dans la colère ou dans des émotions différentes des miennes</p>	<p>Je ne pense pas à la manière dont je vais reprendre contact. J'entretiens la croyance que ma conjointe aura oublié comme moi la chicane à mon retour. Et nous agirons comme si rien ne s'était passé.</p>
<p>5) <b>Reprendre contact avec ma conjointe de façon sécuritaire.</b> Lors de ma reprise de contact avec ma conjointe, je suis plus calme et ma réflexion me permet de modifier mon attitude et mon comportement envers elle .</p>	<p>Je peux être autant ou plus fâché qu'à mon départ et la chicane peut repartir. J'espère tout simplement que ça va passer si je ne fais pas de vague ou je pose des gestes pour acheter la paix.</p>

## IDENTIFICATION DES SIGNAUX D'ALARME

Nous avons deux types de signaux d'alarmes qui nous permet de prévenir les comportements violents. Le premier est les **facteurs de risque** et le second est les **signes précurseurs**.

**Les signes précurseurs** qui arrivent généralement avant l'escalade de la violence. Ce sont des signes qui nous permettent de faire une prise de conscience sur le risque d'utiliser des comportements violents. Plus, nous les identifions d'avance, plus nous allons pouvoir nous retirer du conflit de façon non-violente.

Visage rouge ou pâle	<input type="checkbox"/>	Tremblement, agitation,	<input type="checkbox"/>
Mâchoires ou poings serrés	<input type="checkbox"/>	Craquer ses doigts	<input type="checkbox"/>
Transpiration, sueur	<input type="checkbox"/>	Changement dans la voix	<input type="checkbox"/>
Timbre de voix chevrotant	<input type="checkbox"/>	Respiration rapide, peu profonde	<input type="checkbox"/>
Serrement intérieurs	<input type="checkbox"/>	Création d'un scénario négatif	<input type="checkbox"/>
Tension	<input type="checkbox"/>	Sensation d'étouffement	<input type="checkbox"/>
Goût de consommer drogue, alcool...	<input type="checkbox"/>	Bégaiement	<input type="checkbox"/>
Augmentation du rythme cardiaque	<input type="checkbox"/>	Froncement des sourcils	<input type="checkbox"/>
Autre : _____	<input type="checkbox"/>	Autre : _____	<input type="checkbox"/>

**Les facteurs de risque** sont tout ce qui perdure dans le temps et qui risque de vous rendre irritable et favoriser l'utilisation des comportements violents. Coche ceux qui te représente.

### Au plan physique

Perte ou augmentation d'appétit	<input type="checkbox"/>	Migraine, maux de tête	<input type="checkbox"/>
Fatigue	<input type="checkbox"/>	Mauvaise digestion	<input type="checkbox"/>
Problème intestinaux	<input type="checkbox"/>	Problèmes sexuels	<input type="checkbox"/>
Stress	<input type="checkbox"/>	Mal dos, dents, pieds...	<input type="checkbox"/>
Problèmes chroniques de santé	<input type="checkbox"/>	Handicap	<input type="checkbox"/>
Insomnie	<input type="checkbox"/>	problème neurologique	<input type="checkbox"/>
Autre : _____	<input type="checkbox"/>	Autre : _____	<input type="checkbox"/>

### Au plan psychologique

Insécurité	<input type="checkbox"/>	Manque de confiance en soi	<input type="checkbox"/>
Angoisse, anxiété	<input type="checkbox"/>	Manque de motivation	<input type="checkbox"/>
Sentiment de vide	<input type="checkbox"/>	Problème dépressif	<input type="checkbox"/>
Cauchemars fréquents	<input type="checkbox"/>	Trous de mémoire	<input type="checkbox"/>
Deuil	<input type="checkbox"/>	Stress post-traumatique	<input type="checkbox"/>
Autre : _____	<input type="checkbox"/>	Autre : _____	<input type="checkbox"/>

### Au plan comportemental, social et autres

Difficulté à communiquer	<input type="checkbox"/>	Perfectionnisme	<input type="checkbox"/>
Séparation, rupture, divorce	<input type="checkbox"/>	Alcoolisme, toxicomanie	<input type="checkbox"/>
Joueur compulsif	<input type="checkbox"/>	Problèmes financier	<input type="checkbox"/>
Isolement social	<input type="checkbox"/>	Comportements antisociaux	<input type="checkbox"/>
Problème de jalousie	<input type="checkbox"/>	Problèmes avec la justice	<input type="checkbox"/>
Exigences élevées envers les autres	<input type="checkbox"/>	Croyances, mythes, stéréotypes	<input type="checkbox"/>
Problèmes avec les enfants	<input type="checkbox"/>	Chicane de couple répétitifs	<input type="checkbox"/>
Relations conflictuelles (ami, beaux-parents...)	<input type="checkbox"/>	Problèmes au travail, «Workoolic»	<input type="checkbox"/>
Autre : _____	<input type="checkbox"/>	Autre : _____	<input type="checkbox"/>



## *Moyens pour calmer ma colère*

---

- Respirer lentement et profondément*
- Aller prendre une marche**
- Écouter de la musique
- FAIRE DU SPORT**
- Verbaliser mes émotions, « le dire », en parler*
- Faire un décompte de chiffres dans sa tête
- Écrire ce que je vis**
- Me passer de l'eau froide dans le visage, boire un verre d'eau
- PLEURER
- Relaxation, Méditation, yoga...**
- Courir
- Chiffonner du papier**
- M'isoler un moment
- Lire*
- Faire de la peinture
- Dessiner
- Fendre du bois
- Autre : \_\_\_\_\_

---

Il est important de trouver un ou des moyens **efficaces et adaptés** qui me permettra de me calmer dans plusieurs sphères de ma vie (travail, maison, auto...). De plus, il faut que mon moyen respecte le besoin des autres et qui ne leur nuisent pas. Exemples : mon moyen est d'écouter de la musique forte, mais je dérange tout le bloc appartement. Mon moyen est de crier, mais je crie dans la maison à côté de la chambre des enfants à 23h00.