

LES 4 *R*

Objectif : Appliquer un moyen pour gérer ma colère afin de ne pas utiliser de comportements violents.

Déroulement :

- Demandez au groupe quel(s) moyen(s) appliquent-ils lorsqu'ils sont en colère.
- Enseignez les 4*R*. Nommez que les 4 étapes sont les mêmes que celles du Temps d'Arrêt.
- Demandez au groupe si, durant la dernière semaine, ils ont eu des déclencheurs où ils auraient pu appliquer les 4 *R*.
- La semaine suivante, faites un retour en leur demandant s'ils ont appliqués les 4 étapes.

Les 4*R*

R1- Je me Retire.

R2- Je Relaxe.

R3- Je Réfléchie à ce que j'ai fait.

R4- Je Reprends contact et je discute des solutions.

