

MES SIGNAUX D'ALARME

Objectif : Identifier les signaux d'alarme afin de savoir à quel moment faire le TA (Étape 1 : quitter le lieu).

Déroulement :

- Remettez la feuille aux participants.
- Demandez aux participants de cocher les signaux d'alarme qu'ils ont et d'ajouter, plus bas, ceux qui ne se retrouvent pas sur la feuille.
- Faites identifier un Top 3, allant du premier signe d'alarme qu'ils ressentent au troisième signe qu'ils ressentent. C'est graduel.

Ex. 1- Je tape du pied, 2- Je craque mes doigts, 3- Je serre les poings

- Enseignez que c'est au deuxième signe d'alarme qu'ils doivent se retirer, sinon ils risquent d'utiliser de la violence.
- Discutez en groupe des moments où ils sont parvenus à faire leur TA dans la dernière semaine.
- Les participants quittent avec la feuille.



SIGNAUX D'ALARME

J'identifie mes signaux d'alarme :

- Je ressens une chaleur corporelle
- Je ressens un nœud dans l'estomac
- J'ai le goût de me lever lors de la discussion (prendre le pouvoir)
- Mon ton de voix s'élève, j'ai le goût de crier
- Je prépare ma réplique au lieu d'écouter ce que l'autre me dit
- Je ressens une tension dans mes muscles
- Mes oreilles chauffent
- Ma bouche devient pâteuse
- J'ai besoin de bouger
- Je pointe l'autre personne
- Je respire rapidement
- Je me mords la bouche
- Je rumine le passé (je fais des reproches sans lien avec le sujet discuté)
- Ma vision change
- J'ai chaud
- Mon cœur bat vite
-
-
-

