

Mon volcan

Objectif : Identifier les déclencheurs vécus dans le quotidien dans les différentes sphères de vie afin de prévenir un comportement violent.

Déroulement :

- Dessinez un Volcan au tableau. Créez une section à la fois afin de le diviser en 5 (Couple, enfants, travail, famille, autres-DPJ/lois...)
- Demandez au groupe de nommer les déclencheurs qu'ils vivent en couple, ce qui les met en colère, ce qui les fait réagir. Et ce, pour toutes les catégories.
- Lorsque le volcan est complété, demandez au groupe de nommer leurs observations. Il y a en général plus de déclencheurs dans leur couple.
- Nommez qu'il y a beaucoup de déclencheurs qu'ils doivent gérer au quotidien. Les reconnaître dans leur gestion. Les sensibiliser au risque d'accumulation.
- Demandez au groupe d'identifier trois (3) déclencheurs qui reviennent le plus souvent sur lesquels ils vont tenter de faire des Temps d'arrêt (TA) durant la prochaine semaine.
- Créez des mini-défis et commencez la rencontre de la semaine suivante avec ces défis.

Mon volcan

