

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 (2) 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 tiens quels sont-ils ?

Cette méthode est constituée de 4 étapes

- 1) ***Quitter le lieu du conflit et convenir, avec les personnes concernées, l'endroit pour me calmer (le plus loin possible de la source du conflit).***
- 2) ***Me calmer en utilisant un ou plusieurs moyens que je choisis:***

- 3) ***Recherche de solutions pour régler mon conflit.***
- 4) ***Appliquer ma solution en reprenant contact de façon sécuritaire.***

3 clés pour un Temps d'Arrêt réussi



Expliquer le Temps d'Arrêt à mon entourage (parents, éduc, prof...)



S'entendre sur un lieu (chambre, hors de la maison)



S'entendre sur un temps (15 min, 2h)

Le temps d'arrêt

1) Je quitte le lieu du conflit



2) Je me calme



3) Je cherche une solution



4) Je reprends contact et j'applique ma solution



