

## Le cycle de la violence - Ado

**Objectif :** Se reconnaître dans le cycle afin de prévenir l'explosion de violence.

**Déroulement :**

1)

- Formez deux équipes en divisant le groupe en deux.
- Distribuez les étapes découpées du cycle à chaque équipe.
- Demandez aux équipes de reproduire le cycle en plaçant les étapes aux bons endroits. Laissez-les réfléchir un 5 minutes.
- Quand ils ont terminé, demandez à chaque équipe d'expliquer leur version du cycle de la violence.
- Expliquez le cycle au groupe selon la version d'Accroc.

2)

- Expliquez le cycle au groupe à l'aide d'une feuille ou d'un carton :
  - Le cycle de la violence s'explique en débutant par le geste de violence.
    - a) « Un geste de violence est posé (verbale, physique, psychologique). Par exemple, tu cries,
    - b) Ensuite, tu t'excuses et tu promets que tu ne recommenceras pas.
    - c) Tu fais des efforts pour rester calme avec ton entourage. Tu fais le TA, tu répliques moins etc.
    - d) Ça va bien, tu n'as pas de conflits et tu es calme.
    - e) Après quelques frustrations, tu te tais pour ne pas exploser. À force de te taire, tu accumules et tu commences à être en colère.
    - f) Un déclencheur de plus et là ! Oups, tu cries et tu claques la porte encore... Et le cycle continue »
    - g) Posez la question : Es-tu capable de te placer dans le cycle ? Dans quelle étape es-tu aujourd'hui ?

## Le cycle de la violence

