

COMMUNIQUER SANS VIOLENCE

Cahier de sensibilisation



Via l'anse

Apprendre à se reconnaître dans la non-violence

Communiquer sans violence

Table des matières

- 3 Qu'est-ce que la violence ?
 - Auto-évaluation des gestes de violence

- 5 Pourquoi changer ?
 - Auto-évaluation des craintes face au changement
 - Auto-évaluation des impacts négatifs de la violence
 - Auto-évaluation de la motivation au changement

- 8 Briser le cycle

- 9 Qu'est-ce que la colère ?
 - Auto-évaluation des risques de colère envers la conjointe ou le conjoint
 - Auto-évaluation des risques de colère envers les enfants
 - Auto-évaluation des autres facteurs de risque

- 13 Outils
 - Le thermomètre
 - Le temps d'arrêt

Rédaction :
Mario Trépanier

Collaboration aux travaux :
Maryse Bourdeau
Carole Labelle
Guylaine Lacombe
Annie Noiseux

© Via l'anse
340, boul. du Havre, suite 103
Salaberry-de-Valleyfield, Québec
J6S 1S6
450 370-3200

**La reproduction de ce document
est autorisée, avec mention de la
source**

Première édition en 1998
Entièrement revue et mise à jour en
novembre 2007
2^e mise à jour en juillet 2008
3^e mise à jour en janvier 2009

Qu'est-ce que la violence ?

Si vous ne prenez pas soin de vous-même, si vous n'êtes ni heureux, ni en paix, vous ne pourrez pas rendre l'autre heureux. Vous ne pourrez ni l'aider, ni l'aimer. La capacité d'aimer autrui dépend entièrement de la capacité de s'aimer soi-même, de prendre soin de soi-même.

Thitch Nhat Hanh

La violence est le contraire de l'action bienveillante, de l'expression de la bonté. La violence, c'est agir contre une personne, de manière à la blesser, de manière à la forcer à agir contre son gré et sans respecter ses droits.

Auto-évaluation des gestes et des comportements violents

Il m'est arrivé de...	Jamais	Une fois	Quelques fois	Souvent
- Employer un ton de voix méprisant, arrogant ou agressif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Exprimer ma colère ou ma frustration par des cris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Faire des critiques ou des reproches en rabaissant l'autre personne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Faire des gestes menaçants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Accuser systématiquement les autres lorsque je vis de la contrariété ou de la frustration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Bousculer une personne qui est sur mon passage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Donner des ordres, exiger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Boudier une personne ou l'ignorer volontairement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Manipuler ou mentir pour obtenir ce que je veux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Surveiller, suivre ou espionner quelqu'un	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fouiller les objets personnels de quelqu'un	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Prendre des décisions qui impliquent quelqu'un, sans son consentement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Tenter d'empêcher une personne d'être libre de ses choix, de ses actions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Empêcher une personne de disposer librement de ses biens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auto-évaluation des gestes et des comportements violents (suite)

Il m'est arrivé de...	Une fois Quelques fois Souvent			
	Jamais			
- Tenter d'imposer mon point de vue par la force	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Imposer des gestes de nature sexuelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Claquer des portes, frapper sur des objets ou des murs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Valoriser et encourager la violence ou inciter les autres à la violence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Lancer des objets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Conduire de manière agressive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Tenir des propos racistes, sexistes, homophobes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Menacer verbalement ou par des gestes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Menacer avec un objet ou une arme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ridiculiser, humilier, dénigrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Pousser ou secouer quelqu'un	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Retenir physiquement quelqu'un	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Donner une tape	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Donner un coup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Prendre à la gorge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Frapper avec un objet ou utiliser une arme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Empêcher une personne de quitter les lieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vous aurez compris que la violence peut prendre plusieurs formes, par la parole, le geste ou même l'expression du visage et l'attitude.

L'impact de cette violence sur l'autre personne peut, bien-sûr, être physique, mais également psychologique. Elle peut porter atteinte à plusieurs aspects de sa vie (sociale, économique, sexuelle ou autre).

Pourquoi changer ?

Regarde au-dedans de toi, c'est là qu'est la source intarissable du bien.

Marc-Aurèle

Il se peut que, pour protéger l'image de soi ou pour tenter d'éviter les conséquences de nos comportements violents, nous minimisions l'impact de la violence dans notre vie. Il n'est jamais facile de reconnaître nos torts ou nos mauvaises habitudes. On peut être ainsi tenté de considérer la violence comme quelque chose de normal, de pas très grave; ou encore, de se dire que ce n'est pas notre faute et d'en faire porter la responsabilité sur les autres.

Auto-évaluation des craintes face au changement

Je crains de cesser d'utiliser la violence, car sans elle...

(cocher si vous croyez que l'énoncé s'applique à votre cas)

- Je me priverais d'un moyen de me défendre lorsqu'on m'attaque
- On me respecterait moins
- Je ne saurais pas comment réagir pour faire valoir mes droits
- Je risquerais davantage qu'on me trahisse ou qu'on me trompe
- Cela diminuerait mon autorité
- Les autres feraient moins attention à moi et à mes besoins
- Je ne saurais pas quoi faire lorsque je suis à bout
- Je n'obtiendrais pas aussi facilement ce que je désire
- Je devrais subir davantage de reproches et de critiques

La violence entraîne toujours des répercussions négatives, même lorsque nous ne les voyons pas immédiatement, que ce soit parce qu'elle entraîne parfois la violence des autres ou que les blessures qu'elle leur inflige créent un état de mal-être, parfois même des traumatismes qui, à leur tour, nous affecteront, d'une manière ou d'une autre, ou affecteront nos proches, en particulier les enfants.

Auto-évaluation des impacts négatifs de la violence

Je fais le bilan des conséquences négatives à utiliser la violence, tant pour moi-même, pour mon entourage, que pour mes enfants

Conséquences négatives pour moi-même *(cocher les énoncés qui s'appliquent à votre cas)*

- En repensant à certains de mes comportements violents, je ressens de la honte
- Je n'arrive pas à réparer les torts causés par mes comportements violents
- Je me rends compte que certaines personnes que j'aime ont peur de moi
- Je me rends compte que certaines personnes m'évitent ou manquent de naturel en ma présence
- Je me rends compte que la violence ne règle jamais les conflits de façon durable
- Je crains des répercussions judiciaires à cause de mes comportements
- Je ressens de la honte en repensant à certains de mes comportements
- Je me maintiens régulièrement dans des pensées hostiles face aux autres
- Je manque d'affection, de douceur, d'harmonie, de confiance
- Je crains souvent qu'on me fasse des reproches
- Je crains la violence des autres en guise de représailles ou lors de conflits
- J'ai parfois peur de moi-même

Conséquences négatives pour mon entourage *(cocher les énoncés qui s'appliquent à votre cas)*

Les personnes de mon entourage (conjoint-e, famille, amis)...

- réagissent également par des comportements violents
- sont tristes, anxieuses, inquiètes
- ont peur de moi, qu'elles n'ont pas confiance
- ont été blessées, physiquement ou psychologiquement
- s'éloignent de plus en plus de moi
- n'ont pas la possibilité de régler les conflits avec moi
- m'ont quitté-e, ou songent à le faire
- craignent de laisser les enfants seuls avec moi
- ne se confient pas à moi par crainte de mes réactions

Conséquences négatives pour mes enfants (cocher les énoncés qui s'appliquent à votre cas)

Mes enfants...

- imitent mes comportements violents
- vivent de l'anxiété, de l'insécurité
- me craignent
- ressentent de la honte ou ils s'isolent
- ont des séquelles des blessures physiques que je leur ai infligées
- ont des problèmes de santé physique ou psychologique pouvant être causés par la violence (retards de croissance, allergies, maux de tête, maux de ventre, troubles du sommeil ou de l'alimentation, tentatives de suicide, faible estime de soi, difficultés d'apprentissage, difficultés de concentration, difficultés scolaires, etc.)
- ont des problèmes de comportements ou des difficultés sociales (abus de drogue, délinquance, abus d'alcool, fugues, prostitution, troubles de comportements, etc.) pouvant être causés par la violence

Auto-évaluation de la motivation au changement

Si je mettais fin à mes comportements violents, y-aurait-il, d'après moi, des conséquences positives, des avantages ?

(cocher les énoncés qui s'appliquent à votre cas)

- Je recevrais davantage d'affection et d'amour de ma ou mon partenaire
- Mes enfants se sentiraient plus en sécurité
- Mes enfant n'auraient plus peur de moi
- Les liens avec mes enfants seraient meilleurs
- Je serais un meilleur exemple pour mes enfants
- Je serais fier (fière) de moi
- Je me sentrais en paix avec moi-même
- Je me sentrais moins souvent coupable
- Ma conjointe ou mon conjoint se sentirait mieux
- Notre relation de couple serait plus harmonieuse
- Je n'aurais pas d'ennui avec le système judiciaire

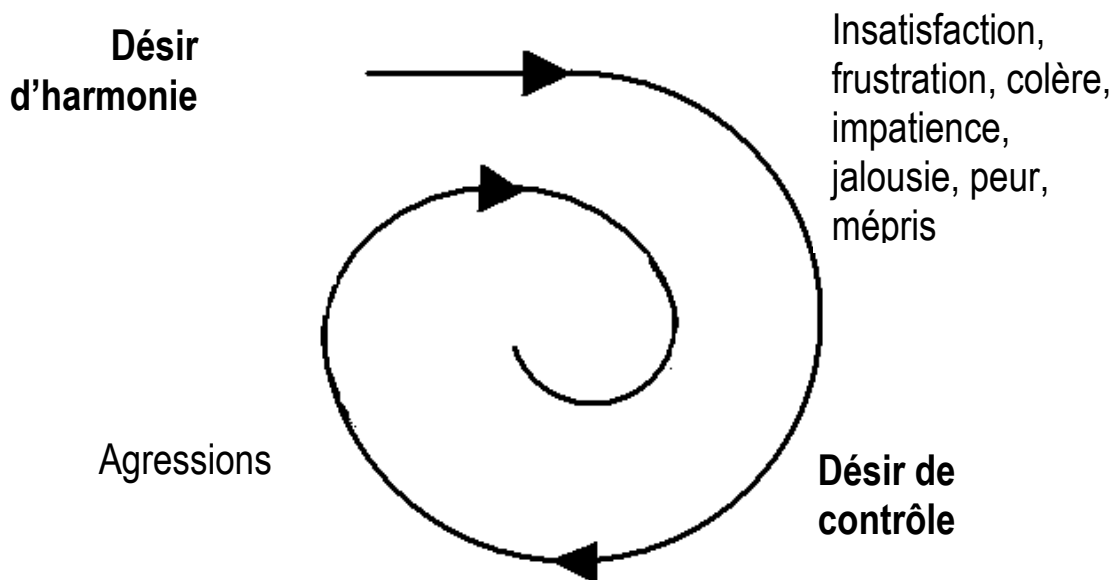
Briser le cycle

L'amour est la seule chose qui double à chaque fois qu'on le partage.

Albert Schweitzer

Changer un comportement qui est devenu une habitude n'est jamais facile. Nous avons tendance à répéter inlassablement les mêmes gestes face à des situations qui se ressemblent ou au contact d'émotions similaires.

Au début de notre relation de couple, nous désirions être en harmonie avec l'autre. Avec le temps, des frustrations ou des insatisfactions sont apparues et nous avons dû mettre en place des façons de régler les conflits qui surgissaient. Il peut arriver que le désir d'harmonie ait alors fait place à un désir de contrôle; qu'au lieu de trouver des façons de gérer les différends dans le respect des deux personnes, nous ayons mis en place des moyens pour tenter d'imposer nos solutions ou nos désirs. Avec le temps, le désir d'harmonie est devenu de plus en plus difficile à satisfaire, la violence ayant occasionné des blessures qui ont elles-mêmes engendré de la méfiance. Le désir de contrôler peut même s'être amplifié avec le temps, un peu comme si l'on croyait qu'un geste encore plus agressif pouvait régler la situation, plutôt que de rechercher de nouveaux moyens de régler les conflits. La violence est alors devenue cyclique.



Qu'est-ce que la colère ?

Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses.

Épictète, philosophe stoïcien

Personne n'agit en tout temps de façon violente. Lorsqu'on est heureux, que tout va bien, il n'y a aucune place pour la violence. Cependant, la vie n'est évidemment pas faite que de bons moments. Nous vivons tous des moments de frustration, de peine, d'inquiétude ou de fatigue et nous risquons toutes et tous de nous retrouver en situation de conflit avec d'autres personnes.

Au moment où l'on choisit de mettre fin à la violence, il faut non seulement apprendre à mieux gérer notre impulsivité pour ne pas se laisser reprendre dans le cycle, mais il faut également trouver de nouveaux moyens pour faire face à nos frustrations et à notre colère. On peut y arriver en apprenant à développer des moyens qui permettent l'affirmation de soi et la communication efficace.

La colère est une des émotions que nous ressentons lorsque nous sommes insatisfaits. Elle est toujours dirigée contre ce qui nous apparaît être, à tort ou à raison, la cause de notre insatisfaction. En elle-même, la colère n'entraîne pas la violence. Cependant, si nous ne choisissons pas de gérer cette colère efficacement, en demeurant respectueux des autres, la violence risque d'apparaître à nouveau.

Auto-évaluation des risques de colère envers la conjointe ou le conjoint

	Jamais	Parfois	Souvent
Le risque de me mettre en colère augmente lorsque...			
- Ma conjointe ou mon conjoint est en relation avec des personnes que je n'aime pas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint est de mauvaise humeur ou en colère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint semble avoir plus de plaisir avec d'autres personnes qu'avec moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint n'a pas la même opinion que moi sur un sujet important (ex. : avoir des enfants, déménager, acheter un véhicule...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Je suis insatisfait(e) du comportement de ma conjointe ou mon conjoint avec les enfants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Je suis insatisfait(e) des réactions de ma conjointe ou mon conjoint face à son ex, son patron, des membres de la famille ou d'autres personnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint ne participe pas à certaines tâches comme je le souhaiterais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Je suis insatisfait(e) des achats ou de la contribution financière de ma conjointe ou mon conjoint	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint prend des décisions qui me concernent sans me consulter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint est en retard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint remet en question sa décision de vivre avec moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint se confie ou demande de l'aide à une ou des personnes en qui je n'ai pas confiance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Je suis insatisfait(e) de nos rapports sexuels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint me dénigre ou me rabaisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint me bouscule ou me frappe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint blesse ou frappe les enfants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint me menace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint consomme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ma conjointe ou mon conjoint me semble distant(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jamais Parfois Souvent

Ma conjointe ou mon conjoint me fait des reproches...

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| - par rapport à la sexualité | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - par rapport à mon travail | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - par rapport à mon rôle de père (de mère) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - par rapport à mes dépenses ou à ma contribution financière | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - par rapport aux loisirs | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - par rapport aux tâches domestiques | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - par rapport à mes amis ou à ma famille | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - par rapport à ma consommation | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - par rapport à mes comportements violents | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Auto-évaluation des risques de colère envers les enfants

Jamais Parfois Souvent

Le risque de me mettre en colère augmente lorsque...

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| - L'enfant est de mauvaise humeur ou en colère | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - L'enfant est agité ou bruyant | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - L'enfant est en crise, qu'il crie, frappe ou lance des objets | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - L'enfant ne répond pas à une demande ou désobéit à une règle | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - L'enfant s'adresse à quelqu'un de façon irrespectueuse ou impolie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - L'enfant s'adresse à moi de façon irrespectueuse ou impolie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - L'enfant frappe, mord ou agresse une autre personne | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - L'enfant me frappe, me mord ou m'agresse | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - L'enfant me fait des demandes à répétition | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - L'enfant ne réussit pas comme je le souhaiterais (à l'école, dans les sports ou d'autres activités) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Auto-évaluation des autres facteurs de risque

Les moments où j'ai vécu de la colère sont survenus plus souvent lorsque...

(cocher les énoncés qui s'appliquent à votre cas)

- j'étais fatigué(e) ou que je manquais de sommeil
- j'avais des problèmes par rapport au travail
- j'étais stressé(e), pressé(e) ou préoccupé(e)
- j'avais consommé de l'alcool
- j'avais consommé des drogues
- j'avais des ennuis financiers
- j'étais souffrant(te) physiquement
- j'étais déjà contrarié(e) par quelque chose

Outils pour gérer les risques

Cet amoureux maltraité, qui se tortille sur son lit au lieu de dormir, et qui médite des vengeance corses, que resterait-il de son chagrin s'il ne pensait ni au passé ni à l'avenir ? Cet ambitieux mordu au cœur par un échec, où va-t-il chercher sa douleur, sinon dans un passé qu'il ressuscite et dans un avenir qu'il investi ?

Alain

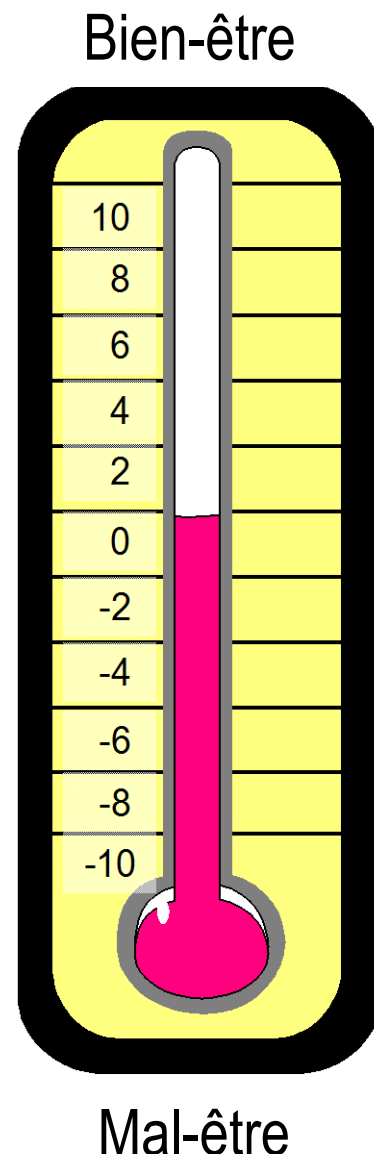
En connaissant mieux les facteurs qui risquent de faire naître en moi de la colère ou de l'impatience, il peut être plus facile de contrôler mon impulsivité. Être attentif (attentive) à ce que je ressens et prendre un petit moment de recul pour choisir la façon de bien réagir aux situations stressantes est souvent suffisant pour m'éviter bien des ennuis.

Le thermomètre

J'imagine un thermomètre, sur une échelle de -10 à 10.

Disons que le degré 10 représente l'état de bien-être le plus puissant que j'ai ressenti dans ma vie; que le degré -1 représente une très faible frustration et que le degré -10 représente la plus grande frustration de ma vie.

- À quel degré suis-je en ce moment ?
- À quel degré se situe, pour moi, la zone dangereuse ?
- À quel degré dois-je me retirer pour prendre le temps de me calmer ?



Le temps d'arrêt

Lorsque je suis tendu(e), irrité(e), en colère : respirer profondément et choisir de n'agresser personne. Décider de prendre un **temps d'arrêt**. Je dis alors à l'autre que j'ai besoin d'être seul(e) et que je vais revenir dans environ vingt minutes. Je peux, par exemple, prendre une marche ou me retirer dans un endroit où je pourrai être seul(e). Une activité physique comme la marche peut m'aider à diminuer les tensions. Il suffit de trois ou quatre respirations conscientes pour reprendre le contact avec nous-même. Durant ce temps d'arrêt, je peux alors écrire, ou simplement me parler.

Une fois seul(e), j'observe ce qui se passe dans mon corps : mes muscles sont tendus; mon cœur bat vite. Je demeure en contact avec mes émotions : colère, haine, peur, peine, inquiétude, honte, panique, rage, crainte...

J'observe mes pensées : elles me ramènent à la façon dont j'ai perçu l'événement : je ne vois probablement que les torts de l'autre; je juge l'autre et trouve inacceptable son comportement; je lui reproche de ne pas se conduire comme je le voudrais...

Je cherche alors lequel, ou lesquels, de mes besoins sont insatisfaits (besoin d'amour, de détente, de calme, de repos, de chaleur, de compréhension, de confiance, de sécurité, de soutien, d'écoute, d'intimité, de tendresse, de nourriture, d'abri...) : « je suis en colère parce que j'ai besoin de ». En identifiant ce besoin, je me redonne du pouvoir; je cesse d'être victime des événements et j'assume la responsabilité de ce que je vis.

Il se peut que plusieurs de mes besoins ne soient pas comblés et qu'il soit donc impossible de tout régler rapidement : « lequel de mes besoins puis-je commencer à combler ? ». J'identifie ce que je pourrais faire de constructif pour combler ce besoin.

J'essaie ensuite de voir comment je pourrais faire connaître à l'autre mes sentiments et mes besoins; comment je pourrais, éventuellement, lui faire une demande précise, sans exigence.

Je suis alors prêt(e) à reprendre la communication, au moment où l'autre sera disponible.

Si ma colère persiste, malgré ce temps d'arrêt, je pourrai continuer ma réflexion (en informant l'autre) et, possiblement, en parler à quelqu'un qui n'est pas directement concerné par le problème et qui m'écouterait avec bienveillance, sans entretenir, ni nourrir, ma colère, afin de m'aider à trouver une solution.