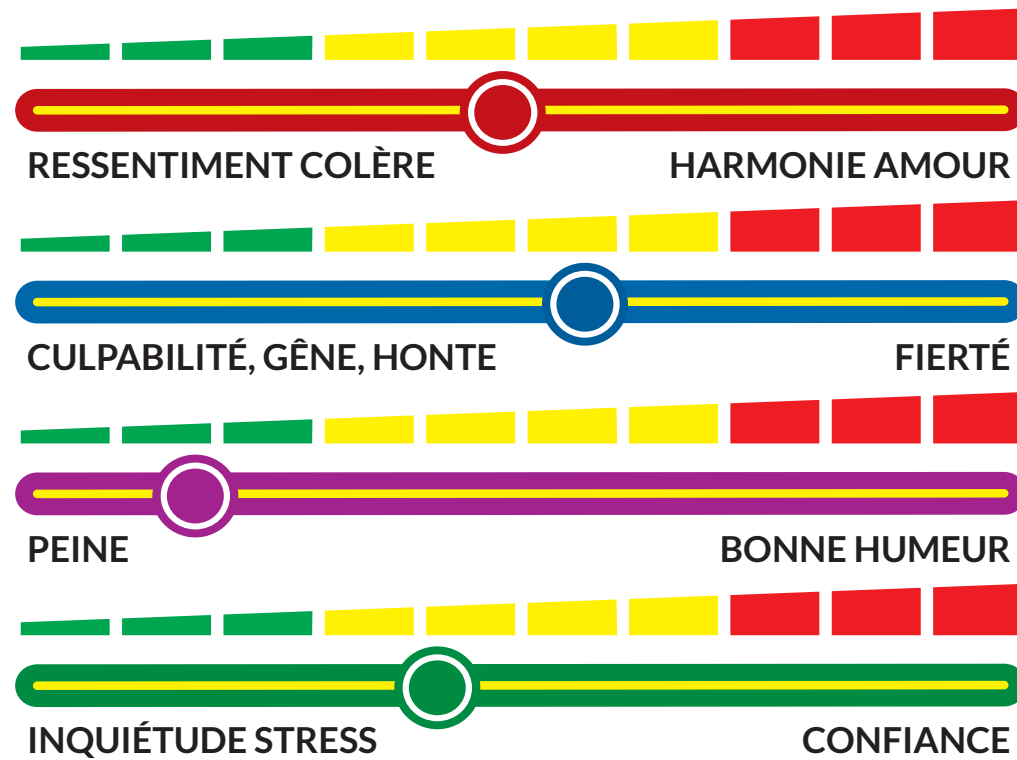


Le temps d'arrêt



TECHNIQUES D'ANCRAGE

1. Prendre conscience que je rumine. Me prendre en flagrant délit de rumination!
2. Me permettre un Temps d'arrêt pour me calmer, respirer, faire autre chose de plaisant et de constructif.
3. Prendre du recul en arrêtant de me poser de mauvaises questions.
4. Accepter la réalité et me poser de nouvelles questions
5. Trouver la solution qui s'applique le mieux dans cette situation

DE QUOI AI-JE BESOIN?

- Sécurité, repos, sommeil, contact physique... Appartenance, attention, chaleur, soins... Compréhension, information...
- Espace, liberté, solitude...
- Confiance, connexion, considération, respect, soutien... Espoir, harmonie, paix...

1 PRENDRE UN TEMPS D'ARRÊT

Lorsque je suis tendu-e, irrité-e, en colère et que j'identifie des signes de tension dans mon corps (ton de voix, battements du cœur, tremblements) : respirer profondément et choisir de n'agresser personne. Décider de prendre un temps d'arrêt.

2 INFORMER L'AUTRE

Je dis alors à l'autre que j'ai besoin d'être seul-e et que je vais revenir dans environ vingt minutes.

3 ME RETIRER

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 faire diminuer mes 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.

4 M'OBSERVER

- Une fois seul-e, j'observe ce qui se passe dans mon corps : mes muscles sont tendus; mon cœur bat vite...
- Je suis souvent en contact avec des émotions secondaires telles que le ressentiment ou le mépris. Je peux pratiquer des techniques d'ancrage. Je peux aussi rechercher quelles émotions primaires sont présentes, en particulier, la peur, la honte et la peine. J'identifie mes besoins et considère les besoins de l'autre.

5 PRÊT-E À REPRENDRE LA COMMUNICATION

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.

IMPORTANT

De manière à ce que nos temps d'arrêt soient respectés par l'autre partenaire, il est nécessaire d'en parler avant, de préférence, à un moment calme. On expliquera à l'autre personne qu'il est possible que qu'on ait parfois besoin de se retirer, le temps de se calmer, avant de pouvoir poursuivre une discussion.