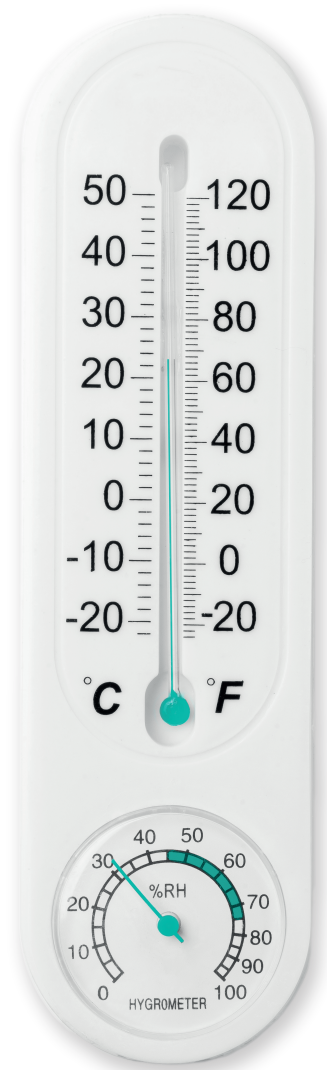


TON THERMOMÈTRE

Pour t'aider à te situer dans ton état



**Le thermomètre aide à prévenir l'escalade,
mais la violence ne se limite pas aux moments d'explosion.**

Le contrôle peut s'exercer dans le quotidien, par des gestes répétés qui limitent la liberté de l'autre et créent un climat de peur. Même lorsqu'ils semblent mineurs, pris de façon isolée, ces comportements peuvent s'accumuler et se traduire par du contrôle coercitif.



Zone critique

Je suis à risque d'exploser

Ce que je peux remarquer

- Ma voix monte.
- Mon coeur bat plus vite.
- Je répète les mêmes pensées.
- J'ai envie de réagir immédiatement.
- Je n'arrive plus à écouter l'autre.
- Je me montre intimidant et j'intensifie mes comportements de contrôle.

Mes moyens pour revenir au calme

- Arrêter temporairement la discussion.
- Aller dans un endroit calme.
- Parler à une personne de confiance.
- Choisir un moment pour reprendre la discussion tout en respectant le souhait de l'autre.

Déséquilibre

Je sens la tension monter

Ce que je peux remarquer

- Ma mâchoire ou mes épaules se crispent.
- Je deviens impatient ou irritable.
- Mes pensées commencent à tourner en boucle.
- J'ai plus de difficulté à écouter.
- Je cherche à convaincre ou avoir raison à tout prix.
- Je cherche à influencer, faire pression ou reprendre le contrôle.

Mes moyens pour revenir au calme

- Exprimer : «J'ai besoin d'une pause pour me calmer.»
- Prendre 10 respirations lentes, en expirant plus longtemps.
- Réduire le bruit, les écrans ou les stimulations.
- Nommer clairement et calmement mes besoins.

Bien-être

Je maintiens mon équilibre

Après le retour au calme, demande-toi

Qu'est-ce qui a déclenché ma colère? Qu'est-ce que je peux faire pour revenir à mon état de bien-être?
Est-ce que j'ai su m'arrêter à temps?

Casse le cycle, pas le reste.

Quel sera ton prochain choix?
450-692-7313