

3 outils pour bien gérer les tensions à la maison!



1 Définissez un geste

Lorsque les tensions sont trop fortes, il est plus utile et efficace d'arrêter de parler que de chercher à discuter ou résoudre le problème sur le champs. Définissez le geste ensemble.

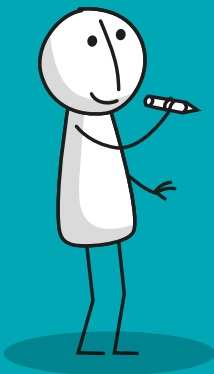


- Ce geste doit être simple à mémoriser.
- Il doit être respectueux et amusant pour les enfants de le faire comme, par exemple de «se frotter le ventre»...



2 Créez une échelle de 1 à 10

Évaluez sur une échelle de 1 à 10 quel est le degré de tension présent dans la maison, 1 signifiant qu'il n'y a pas beaucoup de tension et 10 qu'il y a beaucoup de tension.



- Chaque personne peut donner une note différente.
- Une évaluation est toujours subjective.
- Si le degré de tension évalué est supérieur à 6, faites juste le constat et ne cherchez pas à discuter sur les causes des tensions.
- Ritualisez ce moment: faites le tous les jours par exemple au début du souper.

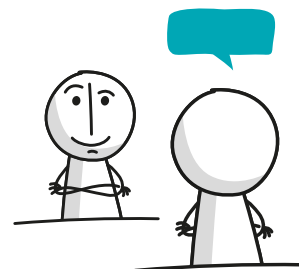


3 Parlez de manière alternée

Tous les soirs, une personne exprime pendant 10 minutes comment elle vit les tensions à la maison. Les autres écoutent sans commenter. Le lendemain, quelqu'un d'autre dit ce que les paroles ont provoqué chez elles en parlant de ses émotions et sans juger.



- Parlez en utilisant les 5 émotions de base: la peur, la joie, la tristesse, la colère, le dégoût. Il est important en tant qu'adulte d'accompagner les enfants à découvrir leurs émotions.
- Cet outil n'est pas adapté à des situations où la tension est régulièrement à plus de 7. Dans ce cas, nous vous recommandons davantage un accompagnement personnalisé.



EX-pression

Organisme de prévention et d'aide aux auteur-e-s de violence

Hilfsorganisation für GewalttäterInnen und Gewaltprävention

0848 08 08 08*

www.ex-pression.ch

*coût réduit / Geringere Kosten CHF 0.04/min