



« On ne peut pas discuter avec un tigre quand on a sa tête entre ses deux mâchoires » **W. Churchill**

OBJECTIFS :

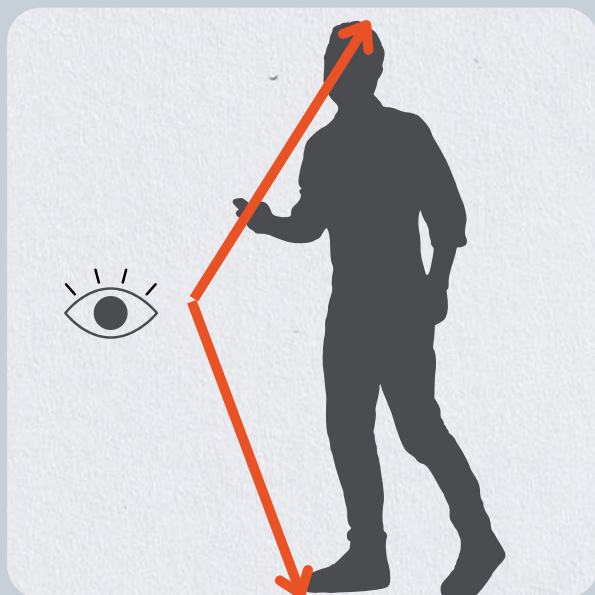
Cette fiche souligne l'importance des principes fondamentaux :
Distance / Apaiser / Respirer / Bouger

POUR QUI ?

Elle est destinée à celles et ceux qui pourraient se retrouver confrontés à des personnes violentes.

DISTANCE DE SECURITÉ

Je vois la tête, je vois les pieds, mon intimité est protégé.
Je vois que la tête, il est dans la zone intime.



POSITION D'APAISEMENT ET D'AUTO-PROTECTION

Parler avec les mains c'est lutter contre le gel.



POSITION 3/4

Un pied en avant de même largeur que les épaules. Pas de pied côte à côte.

BOUGER - RESPIRER

Mains ouvertes devant moi.
Parler c'est respirer.

