

ANNEXE 3

6 CONSEILS POUR GÉRER SA RÉACTION PRIMITIVE :

1. Ayez conscience de la manière dont vous réagissez dans des situations de stress ou face à un comportement inapproprié.
2. Demandez-vous pourquoi vous aimeriez réagir autrement dans ces situations, et faites-le de manière aussi concrète que possible.
3. Nommez votre comportement (fuir, se battre ou se figer) lorsque vous vous trouvez dans une situation de stress.
4. Insérez une pause en comptant par exemple jusqu'à 10.
5. Demandez-vous pendant cette pause si vous voulez poursuivre avec votre réaction primitive ou réagir autrement.
6. Réagissez ! (Voir exercices sur le comportement assertif et donner un feed-back).