

Le STOP : Faire face à l'agressivité

●●● Pourquoi je vous propose cet outil ?

Cet outil rapide et efficace permet instantanément de faire face à de l'agressivité verbale et/ou physique de manière congruente.



Je l'utilise essentiellement dans la formation sur la gestion de l'agressivité. Cet outil permet de faire face à la crise et d'y donner une réponse adéquate.

●●● En quoi cet outil peut vous être utile et à quel moment l'utiliser ?

Lorsque nous faisons face à de l'agressivité, nous nous retrouvons en situation de danger. Lorsqu'il y a danger, le cerveau réagit en pilote automatique en activant le reptilien. Se présente alors à nous 3 réactions possibles appelées les 3F : Fuir, se figer ou frapper. Celles-ci, inconscientes et innées, nous permettent de se protéger contre l'agression. Cependant, vu que celle-ci est inconsciente, elle n'est pas contrôlable. Et en tant qu'intervenant social nous devons être capable de maîtriser nos réactions afin de prendre soin de la relation avec les bénéficiaires. C'est pourquoi s'impose un STOP.

●●● A qui est-il destiné ?

A tous les intervenants sujet à de l'agressivité verbale et/ou physique et qui souhaitent y faire face de manière adéquate.

●●● Durée :

3 minutes.

●●● Que faut-il pour le mettre en place ?

Rien de particulier. Aucun matériel nécessaire. Avoir toute sa tête avec soi.

●●● Explications de l'utilisation :

Lorsque l'on fait face à une personne agressive envers nous, faire un STOP. En quoi consiste le STOP ?

S = Step back : faire un pas en arrière. Symboliquement, c'est changer de point de vue, faire un Google earth, voir la situation de plus haut. Sortir du mode automatique. Le pas en arrière peut se faire mentalement mais peut aussi se faire physiquement. Ça peut également aider pour se protéger de la situation.



Julian Dumoulin

Formateur et superviseur au Ceform asbl. Psychopédagogue et hypnothérapeute. 20 ans d'expérience comme éducateur spécialisé et directeur dans l'aide à la jeunesse. Longue pratique en gestion de conflit. Recherche-action sur l'empathie.

T = Think : que se passe-t-il, quelles valeurs ça touche, est-ce vraiment important ?
Ce sont toutes des questions qui permettent d'ouvrir la réflexion sur la situation

O = Options : que faire ? Maintenant que nous avons donné place à la réflexion, plusieurs solutions s'offrent à nous.

P = Proceed : je passe à l'action. J'agis !

Pour que ce STOP devienne à son tour un automatisme, nous devons entraîner notre cerveau. Pour ce faire, divers moyens s'offrent à nous. A vous de choisir celui qui vous convient : des techniques de respiration, le sport, la relaxation, la musique, l'humour, jouer, offrir un cadeau sont autant de moyens pour éduquer notre cerveau.

● ● ● Lien utile :

Pour mieux comprendre le cerveau :

https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=epQ_r9qx730

● ● ● Référence de l'outil :

Fradin, J. (2008). « L'intelligence du stress ». Paris, Eyrolles

● ● ● Soutien individuel pour collectif à distance :

Le Ceform a développé son offre de formation et supervision individuelle et collective à distance. Plus d'info sur notre site.



info@ceform.be - www.ceform.be

Rue du Centenaire 12

7160 Chapelle-lez-Herlaimont

071/52 11 79

