Complément B

B Faire une pause quand la tension monte

Arrêter une discussion difficile, sans fermer la porte

Qui remplit ce complément ? Toute personne qui participe à la discussion.
Avec qui ? Seul, ou avec les personnes de la discussion.

J'écris avec mes mots, ou je dessine. Je peux demander de l'aide pour écrire. Je n'ai pas besoin de tout remplir.

1. Ce que je remarque

Quels signes montrent que la tension monte ?

Le ton, les gestes, la fatigue…

2. Ce qui n'aide pas

Qu'est-ce qui fait monter la tension ?

3. Des phrases utiles

Je coche une phrase que je peux dire.

- ☐ Je veux continuer, mais pas de cette façon.
- ☐ J'ai besoin d'une pause.
- ☐ Reprenons plus tard.

Une autre phrase :

4. Ce qui peut attendre

Qu'est-ce qu'on n'a pas besoin de régler tout de suite ?

5. Quand reprendre

Quand et où pourrons-nous en reparler ?

Une pause sert à ralentir. Elle ne sert pas à faire taire quelqu'un ni à fermer la discussion.

Mes droits

J'ai le droit de dire non et de changer d'idée. En cas de danger, j'arrête et j'appelle le 911.

Pour en savoir plus : livret, section 5.