

DÉSESCALADE STRATÉGIES

1. RESTEZ CALME

Une désescalade réussie repose sur votre capacité à paraître **calme**, à parler d'une voix douce et à utiliser un **langage corporel non menaçant**. Montrez-vous confiant dans l'interaction.



2. ÉCOUTER ET VALIDER

Écoutez activement pendant l'interaction. Essayez de comprendre le contexte de l'interaction et le point de vue de l'autre personne tout en **validant ses sentiments**.



3. ÉTABLIR LA CONFIANCE

Établissez une relation de **confiance** en faisant preuve de **compassion** à travers de petits gestes, comme vous enquêter sur leurs sentiments et éliminer les facteurs déclencheurs ou stressants dans leur environnement.



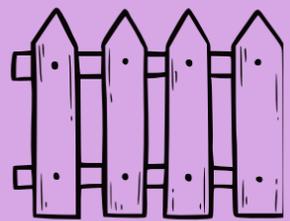
4. RECONNAÎTRE LES DÉCLENCHEURS

Dans la mesure du possible, **essayez de comprendre les expériences négatives passées** et utilisez ces connaissances pour réduire le besoin de comportements agressifs en **éliminant les déclencheurs**.



5. DÉFINIR LES LIMITES

Aidez la personne à comprendre quelles sont les **limites** acceptables dans la situation et proposez-lui des stratégies pour **respecter ces limites**.



6. OFFRIR DE L'ESPACE

Si possible, offrez-lui un espace ou la **possibilité de se retirer** et de revenir plus tard. Offrir à quelqu'un une issue peut **souvent empêcher l'escalade**.



7. SOYEZ CRÉATIF

Faites **preuve de souplesse et d'adaptabilité** dans les stratégies que vous proposez pour aider la personne. Cela peut inclure une résolution créative des problèmes en adaptant votre stratégie pour demander de l'aide afin de désamorcer la situation.



8. PROMOUVOIR L'AUTONOMIE

Assurez-vous que vos solutions favorisent l'autonomie dans les limites qui ont été fixées. Cela **permet** à l'individu de prendre des mesures pour désamorcer la situation.

