



« 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.

