

QUELQUES CONSEILS POUR DIRE STOP AUX VIOLENCES PSYCHIQUES ET PHYSIQUES EN PERIODE DE CONFINEMENT

Pour aider à la prévention des violences psychiques ou physiques, vous pouvez sensibiliser votre voisinage et vos proches à l'importance de la bienveillance, particulièrement essentielle dans les temps difficiles :

- **reconnaître les qualités de ses proches, et oser le dire** (féliciter, complimenter, remercier)
- **lutter contre le dénigrement**, cette mauvaise habitude dont on ne se rend plus compte des effets néfastes et qui fait perdre confiance en soi et en l'autre
- **lutter contre les insultes de manière ludique**, par exemple en créant une "poubelle à insultes" ou un "traducteur à insultes" pour convertir un mot méchant en une autre façon de s'exprimer (proposer des améliorations au lieu de critiquer et rejeter)
- **s'interdire des attaques et remises en question personnelles**: ce sont les situations qu'il faut faire évoluer, et cela ne se fait pas en s'attaquant les uns les autres...
- instaurer des **minutes ou quarts d'heure de silence**, lorsque l'on est trop nombreux, en invitant chacun à consacrer son silence à une pensée positive pour quelqu'un ou pour un projet futur
- et pour ceux qui sont tentés de frapper un.e proche, il n'y a pas de honte à **sortir marcher, courir ou faire des pompes pour se défouler** plutôt que de commettre l'irréparable...

Une proposition des "Volontaires pour la paix"