

### **RESPIRER**

- Respiration consciente
- Respiration prolongée (les 4 temps)
- Respiration ventrale

### **RELATIVISER**

- Se centrer sur sa mission (« ne pas prendre pour soi »)
- Technique du Rappel : se rappeler ce qui est important pour nous dans la vie, se rappeler qui je suis...
- Technique du Rideau : je ne vois plus ce que je vois, je n'entends plus ce que j'entends = le repli dans sa bulle pour se ressourcer

### **RESPECTER**

- C'est mon objectif : cela doit guider mon action
- La réponse que je vais faire à mon interlocuteur agressif doit contribuer à
  - MON RESPECT
  - AU RESPECT DE L'AUTRE
- Principe de la SORTIE HONORABLE