

En cette période de crise, en raison du virus Covid-19 que nous vivons actuellement, il y a un nombre croissant de charges personnelles. Cela peut entraîner un stress émotionnel, des tensions familiales et des conflits à la maison. L'expérience a montré que cela est un terrain fertile pour la violence familiale. Sachez que vous avez la responsabilité d'agir sans violence dans les conflits qui surgissent.

### **Mesures utiles pour une bonne gestion et non violente de la situation actuelle à la maison**

- Réfléchissez avec votre partenaire pour savoir comment vous voulez façonner les prochaines semaines de crise pour vous-même et votre famille (idéalement créer un plan quotidien/hebdomadaire)
- Développer des routines et des rituels significatifs
- Réfléchir ensemble sur les tâches à faire
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire au lieu de ce que vous ne pouvez pas faire
- Gardez votre appartement aussi propre et bien rangé que possible
- Consultez les sources officielles pour les derniers développements (gouvernement fédéral, Institut Robert Koch, BZgA, OMS, WHO etc...)
- Utiliser les médias numériques et rester en contact avec vos amis/famille
- Parlez à vos amis et à votre famille de vos sensibilités, de vos peurs et de vos craintes
- Soyez conscient que tout le monde subit la même situation et que chacun a sa propre façon de faire face à la crise - accepter d'autres façons de traiter avec elle.
- Venez en aide aux autres dans la mesure du possible
- N'hésitez pas à demander de l'aide, quand vous en aurez vous-même besoin
- Sachez que cet état d'urgence est temporaire
- Passez le maximum du temps avec votre partenaire\*(planifiez si nécessaire)
- Évitez la consommation d'alcool ou d'autres drogues
- Prenez régulièrement des médicaments prescrits médicalement (peuvent être stockés)
- Faites attention aux besoins et aux signaux de votre propre corps (boire, manger, dormir, prendre du temps pour vous-même, etc.)
- Utilisez des techniques de réduction du stress (p. ex. Qi Gong, Méditation, Yoga, etc...)
- Pratiquez suffisamment d'exercices physiques (sports à l'intérieur ou à l'extérieur dans la mesure du possible)
- Assumez la responsabilité de la mise en œuvre des mesures et de la bonne gestion de toutes les personnes
- Trouvez avec votre partenaire un mot qui servira de signal ou de code pour signaler un « arrêt » lorsque la situation semble critique. Vous pourrez ainsi résoudre les cas d'urgence à temps.
- Discuter des règles suivantes en cas de conflit

## **Dans les situations de conflit, suivez ces règles :**

- Laissez votre partenaire parler à fond, au moment où il s'excuse et écouter calmement
- Faites attention à votre propre volume, parlez d'une voix calme
- Tenir au moins deux longueurs\*de bras de distance à votre partenaire
- Protéger les enfants contre la violence
- Ne prenez pas d'objets dans votre main si nécessaire pour mettre des objets hors de votre main
- Sortir de la situation de conflit ou s'en aller (temporellement et spatialement)
- Utilisez le mot de caractère/signal/code convenu en temps utile
- Accepter le mot caractère/signal/code de l'autre personne et quitter la situation
- Dites au partenaire que vous prenez une pause et dites combien de temps cela prendra
- Pendant ce temps de pause, faites un monologue intérieurement (p. ex. « Nous y arriverons ! ») contacter quelqu'un par téléphone si nécessaire, qui peut vous soutenir positivement
- Informez votre partenaire avant de rentrer à la maison à nouveau. Questions si le partenaire se sent en sécurité. Respecter son désir s'il veut que vous restiez à l'écart
- N'insistez pas à vouloir résoudre le conflit immédiatement après votre retour
- Si nécessaire, prenez rendez-vous et fixez une date à laquelle vous pourriez en parler en paix
- Informez vos enfants des résultats de vos conversations (p. ex. « En cas de litige, papa/maman va à l'étude, ou marche, etc.)
- Assurez-vous de vous conformer à ces règles et aux dispositions prises indépendamment de la conduite de votre partenaire ou d'autres personnes

En outre, ce qui suit m'aide également: