

LES CINQ PRINCIPES DE L' AUTODEFENSE

CRIER

Utilisez votre voix pour exprimer vos besoins et pour les autres. Avec calme ou avec force. Exprimez clairement vos limites.

COURIR

Allez vous en. Vous décidez quand quitter une situation inconfortable.

COMBATTRE

Résister physiquement. Utilisez les parties fortes de votre corps contre les parties faibles.

REFLECHIR

Évaluez. Soyez présent. Écoutez votre intuition. Remarquez ce qui se passe et ce que vous voulez faire.

RACONTER

Partagez et guérissez dans un espace sûr avec quelqu'un en qui vous avez confiance pour vous soutenir.