

# La balance décisionnelle



Cet exercice sert à évaluer les conséquences possibles de nos actions.

- Cela permet de prendre une décision éclairée lorsqu'on se retrouve face à une situation où on est à risque d'utiliser de la violence.
- De plus, reconnaître les gains à l'utilisation de la violence permet de prendre du pouvoir sainement sur une situation.

## Les 4 catégories de gains

Pour obtenir  
du pouvoir

- Impression de supériorité vis-à-vis l'autre
- Illusion de contrôle sur une situation ou une personne
- Sentiment de force ou d'invincibilité (prouver que je ne suis pas faible)

Pour  
exprimer sa  
colère

- Défolement, évacuation de la tension, du "trop plein"
- Extérioriser ses émotions
- Impression de faire entendre son point de vue, de se faire comprendre

Pour la  
recherche de  
statut et de  
privileges

- Inclusion dans un groupe
- Impression de se faire respecter, de "faire son nom"
- Imposer son autorité
- Obtention de faveurs, de biens matériels ou de permissions

Contexte  
défensif

- Défense ou protection de soi
- Défense ou protection des autres

## Les pertes possibles

- Arrestation, problèmes avec la justice
- Problèmes familiaux
- Blessures, possibilité de mortalité
- Bris de matériel
- Conditions légales (interdiction de contact, travaux communautaires, amendes, etc.)
- Suspension ou renvoi au travail
- Perte de confiance des gens à mon égard
- Perte de relation avec des personnes significatives
- Interventions obligatoires (DPJ, AVIF, etc.)
- Difficultés dans mon couple
- Etc.

Voici les questions à se poser afin de choisir l'action privilégiée:

- Est-ce qu'il y a plus de pertes que de gains ?
- Est-ce que je peux obtenir les gains sans utiliser la violence?
- Est-ce que je suis prêt à subir les pertes, à court et à long terme?

# La balance décisionnelle



## Exemple

**Situation:** Un collègue m'accuse d'avoir commis une erreur importante au travail, il ajoute qu'on dirait que je n'ai rien fait à mon dernier shift et m'ordonne d'aller finir ce que j'ai commencé.



**Réaction possible:** Envie de physiquement m'imposer proche de lui, lui crier après, de l'insulter en lui disant qu'il est le pire employé ici et qu'il est mieux de ne plus jamais me parler comme ça, sinon ça risque d'aller mal pour lui.



### Gains:

- Me défouler sur le moment
- Me donner l'impression de me faire respecter (que tu n'accepteras pas qu'on te parle de cette façon)
- Sentiment de force (faire comprendre que je ne me laisserai pas faire)
- Impression de faire entendre mon point

### Pertes:

- Suspension/Renvoi
- Provoquer une bataille
- Subir des blessures ou en infliger
- Accusation de menaces au criminel
- Détérioration des relations de travail



Voici les questions à se poser afin de choisir l'action privilégiée:

- Est-ce qu'il y a plus de pertes que de gains ?
- Est-ce que je peux obtenir les gains sans utiliser la violence ?
- Est-ce que je suis prêt à subir les pertes, à court et à long terme ?

