

# Quand le ton monte : sortir de l'escalade

## Le problème

À chaud, chacun parle plus fort et plus rien n'avance.

## Ce qui aide

Repérer que ça monte, arrêter de convaincre, faire une pause, limiter les mots, reprendre après.

## À retenir

Arrêter une discussion n'est pas céder. C'est choisir un meilleur moment.

1



### Je repère que ça monte

Voix plus forte, agitation, mêmes arguments qui tournent.

2



### J'arrête de convaincre

À chaud, personne n'écoute vraiment.

3



### Je fais une pause

On reprend quand on sera plus calmes.

4



### Je limite les mots

Pas de long discours.  
Pas de vieux reproches.

5



### Je reviens au problème après

Quelle règle ? Quelle solution ?