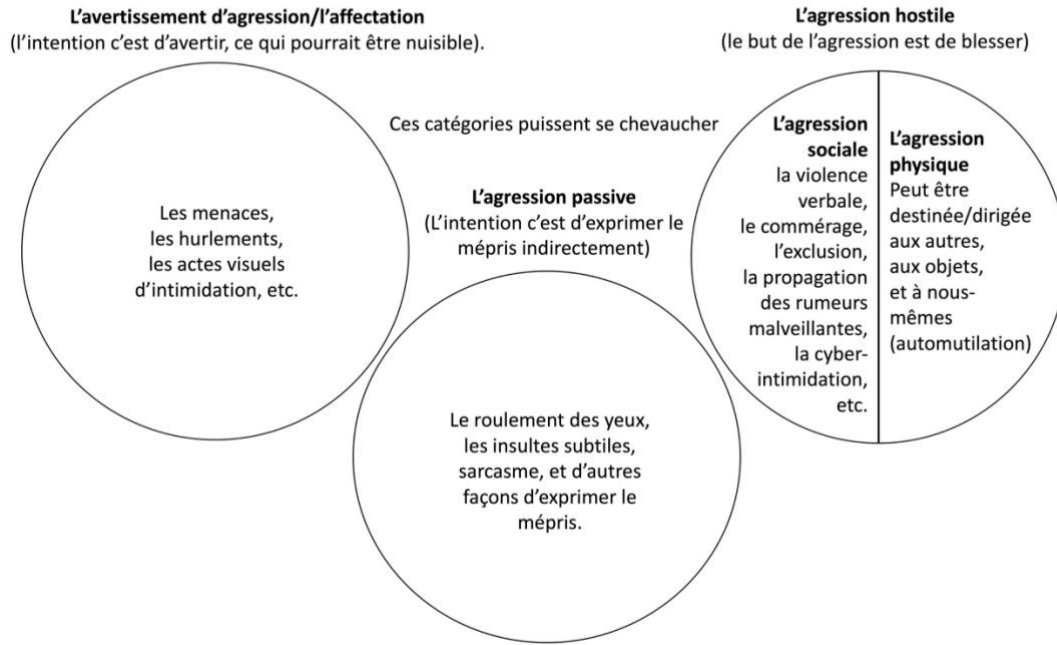


Peace Literacy 2: La compréhension et la guérison de l'agression

L'anatomie de l'agression



Peace Literacy Skill:

Apprendre à voir l'agression comme une réponse à la douleur et l'inconfort

Les feux d'agression:

Quand vous voyez l'agression à la surface, cherchez les feux mais chaque douleur/inconfort qui brûlent sous la surface.

La peur
Le manque de respect
La frustration
Le manque de confiance en soi
L'humiliation
La trahison
La honte
L'inconfort physique
Le traumatisme psychologique
L'isolement
L'aliénation
Une mauvaise estime de soi
La déception
Le désespoir
Le rejet

Des façons plus saines de gérer la douleur/l'inconfort:

Toute agression est générée par la douleur/l'inconfort, ne devrait pas mener à l'agression.

