

Donne-t♂i une chance

Je me reconstruis

Programme de rééducation en violence conjugale et familiale



1939, rue St-Louis, local 4
Gatineau, Québec
J8T 4H5

Téléphone: 819-205-1451
Télécopieur: 819-205-4458

www.donnetoinechance.org

Je me reconstruis

Pour l'homme ayant des conduites violentes qui désire s'engager dans un cheminement dans le but d'adopter des valeurs et des conduites égalitaires exemptes de violence (programme en violence).

Volet sensibilisation

S'adresse à l'homme qui se questionne sur la dynamique des conduites violentes ainsi que ses conséquences et qui désire amorcer une réflexion afin de modifier ses comportements.

La première étape est le Cessez-Feu.

Volet responsabilisation

S'adresse à l'homme qui désire approfondir sa réflexion pour identifier les facteurs de risques individuels, situationnels et sociaux influençant l'adoption de conduites violentes dans le but de développer des habiletés sociales pour favoriser le développement des facteurs de protection à l'adoption de conduites violentes.

La deuxième étape est la responsabilisation face aux émotions, aux besoins et aux comportements.

La troisième étape est l'expression et gestion des émotions, des besoins et des conflits.

Exemples de comportement:

- Je crie, je sacre après elle...
- Je rends les autres responsables de mes problèmes.
- Je la dévalorise et je la critique.
- Je suis jaloux et possessif.
- Je donne des coups sur les murs, lance des objets.
- Je boude.
- Je m'excuse souvent pour mes comportements.
- Je me sens mal après avoir réagi.

Objectifs généraux du programme

- Favoriser l'arrêt d'agir violent
- Conscientiser l'homme à l'égard des conséquences de la violence chez tous les acteurs.
- Reconnaître, comprendre les sources d'influence d'une conduite violente afin de faire des choix appropriés.
- Identifier et expérimenter des mécanismes appropriés de communication, de prise de décision et de gestion des émotions.
- Conscientiser l'homme aux avantages d'un modèle relationnel égalitaire.
- Développer l'estime et l'affirmation de soi dans le respect de l'autre.

Tu te questionnes?

Est-ce que je me fâche souvent? Pour toutes sortes de raisons?

Est-ce que j'utilise de la violence envers les objets?

Suis-je jaloux au point que mon entourage le sait, que c'est connu?

Me suis-je déjà fait dire que je fais peur lorsque je suis fâché?

Ai-je déjà fait usage de violence envers d'autres personnes, une autre conjointe?

Est-ce que je répète ce que j'ai connu dans mon enfance?

J'essaie de faire du sens avec le fait que j'aime pourtant je blesse?

Un simple appel,
nous pouvons t'aider...