



Programme de rééducation en prévention des violences

Je me reconstruis

Le programme *Je me reconstruis* s'adresse aux hommes ayant de la difficulté à contrôler leurs émotions, leur colère, leur stress, leur impulsivité ou ayant des conduites violentes dans leurs relations, qui désirent s'engager dans un cheminement pouvant l'aider à développer des moyens et outils pour vivre des relations saines et harmonieuses et adopter des valeurs et des conduites égalitaires et exemptes de violence.

Loin d'être seulement reliée aux coups et aux blessures physiques, la violence conjugale et familiale a plusieurs visages et peut prendre plusieurs formes (psychologique, verbale, physique, matérielle, sexuelle, économique et sociale). Certaines de ces formes paraissent plus subtiles, mais sont tout aussi dommageables et lourdes de conséquences.

Pourquoi participer au programme

Je me reconstruis ?

Participer au programme, c'est se donner une chance d'acquérir des outils concrets pour mieux se gérer et éviter d'avoir recours à des conduites violentes. Vous vous sentirez mieux et vos proches aussi.

Un homme qui demande de l'aide, c'est fort!

Un appel suffit, nous pouvons t'aider

819 205-1451

Objectifs généraux du programme de rééducation en prévention des violences :

- Favoriser l'arrêt d'agir violent
- Favoriser la responsabilisation de l'homme face à ses agissements violents
- Conscientiser l'homme à l'égard des conséquences de la violence chez tous les acteurs
- Conscientiser l'homme aux pertes/désavantages qui résultent des comportements violents
- Conscientiser l'homme à la notion de respect (droits/responsabilités) en lui donnant des outils appropriés
- Reconnaître et 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
- Expérimenter des modes pacifiques de résolution de conflits
- Permettre à l'homme de faire l'apprentissage de méthodes saines de reconnaissance et de gestion des émotions, de la colère et du stress.
- Au besoin, référer l'homme à d'autres ressources en fonction de sa situation
- Développer l'empathie, la conscience de l'autre et ses capacités d'introspection



1er volet : Sensibilisation.

Dans ce premier volet, on aborde des moyens afin de gérer la réaction de stress et la poussée de colère. On y enseigne les formes de violence, le cycle, les conséquences, les buts, les impacts, la roue du contrôle et de l'égalité, etc.

C'est le moment de prendre conscience et d'amorcer la responsabilisation.

Cette première étape du programme se nomme le **Cessez-le-feu.**



2e volet : Responsabilisation

Ce deuxième volet s'adresse aux hommes ayant atteint les objectifs du 1er volet et qui désirent approfondir leur réflexion pour identifier les facteurs de risques individuels, situationnels et sociaux influençant l'adoption de conduites violentes, et ce, 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 du programme est la responsabilisation face aux émotions, aux besoins et aux comportements. Nous sommes d'avis qu'aucun changement ne peut survenir s'il n'y a pas de responsabilisation. Dans ce deuxième volet du programme, nous utilisons la confrontation aidante afin de défaire les excuses et les justifications possibles, car, aussi légitimes que puissent être les émotions, nous demeurons toujours responsables de nos choix de conduites. Il sera d'ailleurs question de la théorie émotivo-relationnelle adoptant la prémisse *je suis responsable de moi en tout temps*, ainsi que le pouvoir de la pensée, les influences aux conduites violentes, les pensées irrationnelles, etc. Au cours du programme, le participant se fixe des objectifs mesurables et se donne des moyens de les réaliser.

La troisième et dernière étape aborde l'expression et la gestion des émotions, des besoins et des conflits. L'homme est outillé à identifier et confronter son dialogue intérieur favorisant les émotions désagréables et les conduites violentes. L'homme s'exerce à la communication consciente et non violente, l'affirmation de soi dans le respect de l'autre et il prend conscience de ses besoins fondamentaux. Il explore de nouvelles compétences et les intervenant(e)s servent de guides dans l'application des outils.

Tu souhaites vérifier la présence de comportements de violence dans tes relations ?

(Outil adapté avec l'autorisation de l'organisme Op+ion, une alternative à la violence conjugale et familiale)

Pour chaque énoncé, cochez la case qui correspond à votre réponse.

Dans ma relation...

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent
Je lance ou brise des objets lorsque je suis fâché.				
Je frappe les meubles ou les murs lorsque je suis en colère.				
Je crie ou hurle pour communiquer ce qui me contrarie.				
J'interdis à ma/mon conjoint(e) de parler avec certaines personnes (amis, parents, collègues, etc.), je les dénigre ou je me fâche si elle/il souhaite passer du temps avec d'autres gens.				
J'insulte, je traite de noms ou j'injure une personne que j'aime.				
Je me fâche souvent pour toutes sortes de raisons.				
Je dénigre, ridiculise ou humilie. <i>Ex. : « Tu es bon(ne) à rien », « tu es un mauvais parent », « tu comprends pas vite, vite », « tu vaux rien », « tu es nul(le) au lit », « mon ex baisait mieux que toi », etc.</i>				
Je fais sentir ma/mon conjoint(e) coupable ou responsable si je suis de mauvaise humeur ou si j'ai réagi avec colère ou avec violence ou je l'accuse de me provoquer. <i>Ex. « C'est de ta faute si j'ai péché un plomb », « Si tu avais arrêté quand je te l'ai demandé, ça ne se serait pas passé comme ça », etc.</i>				
Je lui fais peur pour obtenir ce que je veux. <i>Ex. : Conduire de façon dangereuse, l'intimider avec les yeux, le corps, la voix, etc.</i>				
Je la/le menace de mettre fin à la relation, de coucher avec une autre personne, de l'empêcher de voir les enfants, si elle ne fait pas ce que je veux.				
Je menace de blesser, de faire du mal aux enfants ou de me suicider à cause d'elle ou de lui. <i>Ex. menacer de me suicider si la personne me quitte.</i>				
Je frappe, retiens de force, secoue, pousse ou gifle ma/mon conjoint(e).				
Je pense que ma/mon conjoint(e) n'a aucune valeur sans moi et je lui fais sentir.				
Je me fâche et je réagis mal au point de regretter mes paroles ou mes gestes par la suite.				
J'ignore ma/mon conjoint(e) pendant des heures ou même des jours.				
Je frappe ou maltraite les animaux.				

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent
Je répète que je finirai par tuer ma/mon conjoint(e).				
Je cache les documents officiels (ex. passeport) ou de l'argent pour contrôler.				
Je ne tiens pas compte de son avis, de ses idées, de ses besoins. Bref, je veux que ça se passe à ma façon dans notre couple.				
Je consulte, fouille, contrôle ou surveille ses appels téléphoniques, ses courriels, textos, réseaux sociaux, etc.				
J'ai peur de mes réactions quand je suis en colère.				
Je me fâche si la personne ne fait pas les choses comme je le souhaite.				
Je critique négativement la manière que l'autre fait les choses, ex. cuisine, tâches ménagères, élever les enfants, etc.				
Je pense que ma/mon conjoint(e) doit faire ce que je dis sinon, c'est un manque de respect. Elle/il me dit que je lui donne des ordres.				
Je me sers des enfants pour blesser ma/mon conjoint(e). <i>Ex. : « Votre mère est folle », « Votre père est un bon à rien et ne s'occupe même pas de vous ».</i>				
Je lui donne des ordres et je ne tolère pas son refus.				
Je refuse de mettre un condom même si elle/il me le demande.				
Je contrôle, interdit ou ridiculise ses dépenses ou ses achats. <i>Ex. : « Ton nouveau manteau est trop laid, tu n'as pas de goût », « il n'est pas question que tu envoies de l'argent à ta famille », etc.</i>				
J'ai des comportements en lien avec la jalousie. Des gens m'ont déjà dit que j'étais jaloux et possessif.				
J'ai déjà fait usage de comportements violents dans d'autres relations ou avec d'autres personnes dans le passé.				
Je lui interdis de travailler ou je la/le force à travailler.				
Je l'empêche de fréquenter des lieux de culte.				
Je pogne les nerfs vite dès que je ressens une petite frustration.				
Je boude, insiste, est bête ou chiale lorsque ma/mon partenaire ne veut pas avoir de relation sexuelle ou faire ce que j'aimerais au lit.				
J'ai le goût que ma/mon conjoint(e) disparaisse.				
J'utilise les points faibles de ma/mon conjoint(e) à mon avantage.				
Je tente de faire pardonner mes colères et comportements en attirant la pitié.				
Je surveille les allées et venues de ma/mon conjoint(e).				
Je ne partage pas toutes les informations concernant le budget familial.				
Je minimise la contribution financière de ma/mon conjoint(e).				
J'ai déjà empêché ma/mon conjoint(e) de quitter la maison.				

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent
Je suis méfiant et j'ai tendance à vérifier, douter et exiger une preuve de ce que l'autre me dit.				
Je pense que ma/mon conjoint(e) est responsable et la cause de mes problèmes.				
Je fais preuve d'agressivité lorsque je suis confronté à des difficultés.				
Je m'attends à ce que ma/mon conjoint(e) passe tous ses temps libres avec moi ou que je sois informé de son emploi du temps.				
Je me fâche lorsque ma/mon conjoint(e) ne suit pas mes conseils.				
J'ai l'impression que les gens marchent sur des œufs en ma présence (ne disent rien pour me provoquer).				

Après une rupture...

La violence peut aussi se produire même après la rupture.

Avec votre ex-conjoint(e), vous arrive-t-il d'avoir les comportements suivants ?

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent
Je menace ou j'intimide le nouveau conjoint/la nouvelle conjointe de mon ex.				
J'appelle mon ex à répétition ou je lui envoie des textos/courriels à répétition même si elle/il m'a demandé d'arrêter.				
Je l'empêche de voir les enfants.				
Je parle en mal de ma/mon ex-conjoint(e) aux enfants.				
Je salis la réputation de mon ex sur les réseaux sociaux ou auprès de son entourage.				
Je menace de la/le tuer ou de lui faire mal s'il/elle ne revient pas en couple avec moi.				
J'ai le goût que ma /mon ex-conjoint(e) disparaisse pour de bon.				
Je surveille les allées et venues de mon ex.				

Si vous avez coché **Rarement**, **Parfois** ou **Souvent** à ces questions, nous vous invitons à communiquer avec **Donne-toi une chance** pour en discuter.

Il serait avantageux pour vous d'explorer et d'analyser vos comportements, car ils ne sont pas sans conséquence pour vous et pour ceux que vous aimez.

Comme des milliers d'hommes ayant consulté notre organisme au fil des années, cela pourrait contribuer à changer positivement vos relations... et votre vie!

Un homme qui demande de l'aide, c'est fort!

Témoignages



À la première rencontre, j'ai eu l'impression que je me donnais une chance et que je faisais vraiment quelque chose pour m'en sortir et m'aider. Mes relations avec mes proches se sont améliorées pendant mon suivi et je suis beaucoup plus heureux maintenant. Merci de m'avoir aidé à changer ma vie pour le mieux. Avoir su, je vous aurais appelé avant!



Ce programme m'a permis d'apprendre un peu plus sur mes réactions, de savoir quand la colère monte en moi, les types de violence, le cycle de la violence et surtout, comment gérer et me débarrasser de mes colères et sautes d'humeur avant qu'ils dégénèrent en violence.



Le programme m'a donné les connaissances pour identifier toutes les formes de violence et les outils pour m'en sortir.

Nous joindre



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



819 205-1451



819 205-4458



liaison.info@donnetoiunechance.org



www.donnetoiunechance.org

