

MOMENT DE VÉRITÉ

Face à ma conjointe
ou mon ex-conjointe:

Oui Non

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Je hausse le ton, je crie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je lui fais souvent des reproches | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je me sers de ses points faibles pour lui faire mal | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je me sers des enfants pour lui faire mal | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je fais ce qu'il faut pour l'humilier | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je vérifie ce qu'elle fait, qui elle voit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je me venge en gardant le silence, en boudant | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je pars sans dire où je vais | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je vérifie constamment ses dépenses | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je lance, je casse des objets | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'insiste pour faire l'amour jusqu'à ce qu'elle dise "oui" | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'ai déjà menacé de me suicider si elle me quittait | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je lui ai dit que je la tuerais si elle... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je la frappe, lui serre le bras ou autres... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Des fois, je perds la carte et je lui fais mal | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Elle me dit qu'elle a peur de moi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Certains items précédents me concernent en relation avec mon ou mes enfant(s) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Si tu as coché "OUI"
à une seule de ces affirmations,

tu as besoin d'aide!

RÉGION DESSERVIE

CAHo est le seul organisme à venir en aide aux hommes aux prises avec des comportements violents dans la région de Lanaudière

LIEUX DES ACTIVITÉS

Joliette • Mascouche • Repentigny

CONDITIONS D'ADMISSION

- Être un homme âgé de 18 ans ou plus
- Exercer des comportements violents dans mes relations conjugales et/ou familiales
- Reconnaître mes comportements violents
- Avoir l'ouverture et la motivation à changer afin de ne plus exercer de comportements violents
- Être apte à suivre la démarche proposée

TARIFS

Entrevues individuelles d'accueil évaluation

Tarif minimum chacune

Démarche de groupe

Tarif suggéré selon le revenu du participant

Pour plus d'information ou pour prendre rendez-vous, communique personnellement avec :

CAHo

Centre d'aide pour hommes de Lanaudière CAHo

Tél. : 450 756-4934

Sans frais : 1 800 567-8759

Courriel : intervenant@caho.ca

Site internet : www.caho.ca

J'UTILISE LA VIOLENCE



CAHo

Centre d'aide pour hommes de Lanaudière CAHo

Joliette • Mascouche • Repentigny

Aide aux hommes



Tous les couples, toutes les familles vivent des moments de tension, cependant toutes les personnes n'utilisent pas des comportements violents pour gérer leurs tensions.

- j'ai souvent la mèche courte
- je lui coupe constamment la parole
- je veux souvent avoir le dernier mot
- je sens souvent le besoin de me justifier ou de me défendre
- je suis jaloux et possessif
- j'ai tendance à rendre les autres responsables de mes colères
- j'ai peur de mes propres réactions
- j'ai honte de moi
- je me sens dans une situation d'échec
- je suis en train de tout perdre...
ma famille, ma job, ma maison, mes amis...

«Je ne veux plus utiliser la violence»

JE VEUX ...

- arrêter de me taper sur la tête
- arrêter de blâmer les autres pour ce qui m'arrive
- apprendre à communiquer
- me sentir à l'aise de dire "non"
- être plus patient
- exprimer mes besoins clairement
- mettre mes limites de façon ajustée
- apprendre à négocier
- apprendre à m'affirmer
- vivre des relations simples et harmonieuses
- être capable de rester moi-même en couple
- développer ma confiance en moi

DEPUIS 1988

CAHo est une ressource d'aide confidentielle pour les hommes aux prises avec des comportements violents dans leurs relations conjugales et/ou familiales.

CAHo est un organisme communautaire autonome à but non-lucratif, membre de l'Association à cœur d'homme : réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence et de la Fédération québécoise des organismes communautaires famille.

NOTRE APPROCHE

L'équipe d'intervenants utilise une approche humaniste, accueillante, responsabilisante, non culpabilisante et sans jugement.

Elle nous permet d'accompagner le participant dans sa démarche personnelle.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Information, aide téléphonique et référence
- Entrevues individuelles d'accueil évaluation
- Démarche en groupe
Série de 21 rencontres hebdomadaires où le participant est invité à s'impliquer activement dans un travail sur soi, en relation avec les autres afin:
 - d'identifier, reconnaître et partager les comportements violents qu'il exerce ainsi que leurs conséquences pour lui-même et les autres
 - d'identifier les causes des comportements violents qu'il exerce
 - de faire le choix de cesser ses comportements violents et maintenir ce choix
- Le programme de base se termine par une évaluation de sa démarche et la possibilité de poursuivre au besoin.
- Rencontres de sensibilisation en groupe pouvant s'adresser à toute la population.

Parmi les différentes formes de comportements violents il y a :

VERBALE, PSYCHOLOGIQUE, LA JALOUSIE, LE CONTRÔLE, LA MANIPULATION, LA MENACE, BOUDER, ÉCONOMIQUE, SEXUELLE, PHYSIQUE SUR DES OBJETS, PHYSIQUE SUR DES ANIMAUX, PHYSIQUE SUR DES PERSONNES, L'HOMICIDE, LE SUICIDE