

Les conditions de remise en liberté



Voici quelques explications de conditions à respecter lors d'une remise en liberté. Tu retrouveras tes conditions officielles dans ton document. Il n'existe **aucune « bonne raison »** de les briser.

La victime a une copie de tes conditions et elle est appelée à pratiquer la politique de **tolérance zéro** si tu décides de ne pas les respecter.

Ne pas communiquer



Il est interdit d'entrer en contact **directement** (appeler, texter, envoyer un message sur un réseau social...) ou **indirectement** (utiliser un ami ou un enfant commun pour diffuser un message...) avec la personne inscrite dans le document.

Ne pas se rendre à un lieu



Il est interdit de se rendre à un lieu inscrit dans le document comme une maison ou un lieu de travail. Tu dois demander l'assistance des policiers si tu veux récupérer tes biens à ce lieu.

Aviser lors d'un changement d'adresse

Si tu déménages, tu dois aviser le tribunal ou le service de police selon les conditions inscrites.

De l'aide pour toi

Parce que **demandeur de l'aide** n'est pas un signe de faiblesse...

mais de **force**!



ACCORD
MAURICIE

819-693-5264

accordmauricie.com

Ouvert du lundi au vendredi
8h30 à 16h30

- Services d'aide pour hommes à comportements violents
- Groupe d'aide pour les papas
- Soutien aux hommes en difficulté

**Tu devrais
lire ça**



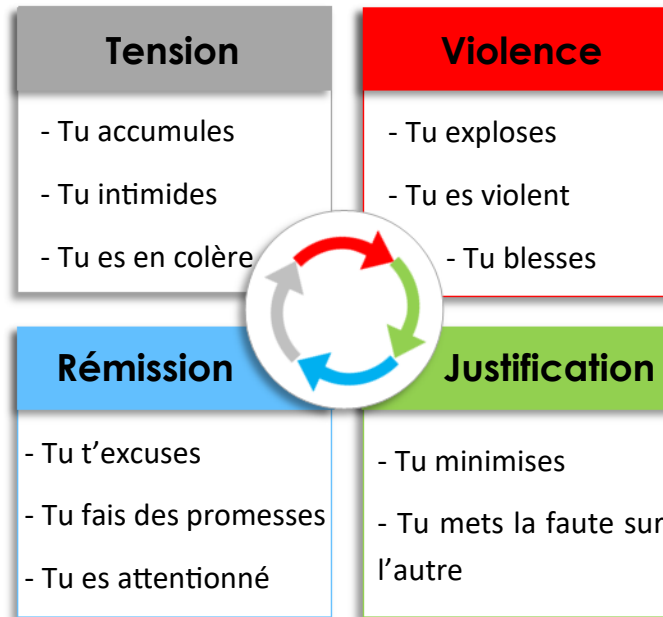
Aimer et contrôler, c'est...

- Isoler la personne de ses proches
- Surveiller les réseaux sociaux et fouiller dans son téléphone
- Décider toutes les activités
- Rabaisser et insulter
- Menacer de conséquences
- Menacer de se suicider
- Contrôler les allées et venues
- Intimider avec des paroles ou des gestes
- Parler en mal de l'autre
- Faire sentir l'autre coupable
- Insister pour avoir des rapports sexuels
- Lancer ou briser ses propres objets

Il y a mille façons
de **contrôler**, mais
une seule pour **changer**:

reconnaître
ta responsabilité.

Le cycle de la violence conjugale: *un cycle qui se répète*



Ça va continuer

si tu ne fais pas les **efforts**
pour **changer.**



Un conseil en or

Avant d'exploser, prends le temps de te retirer. Tu sens que la colère monte? Prends 15 minutes pour aller marcher. Tu vas décompresser et revenir après:

1. J'ai des **signes de colère**
2. Je me **retire** ailleurs
3. Je **décomprime**
4. J'**identifie** mes émotions
5. Je reviens sur place
6. Je m'**exprime** sans violence
7. Je suis **attentif** à l'autre

Le temps d'arrêt



C'est se donner un **moyen concret** pour se calmer, pour mieux **écouter**, **parler** et **se respecter.**