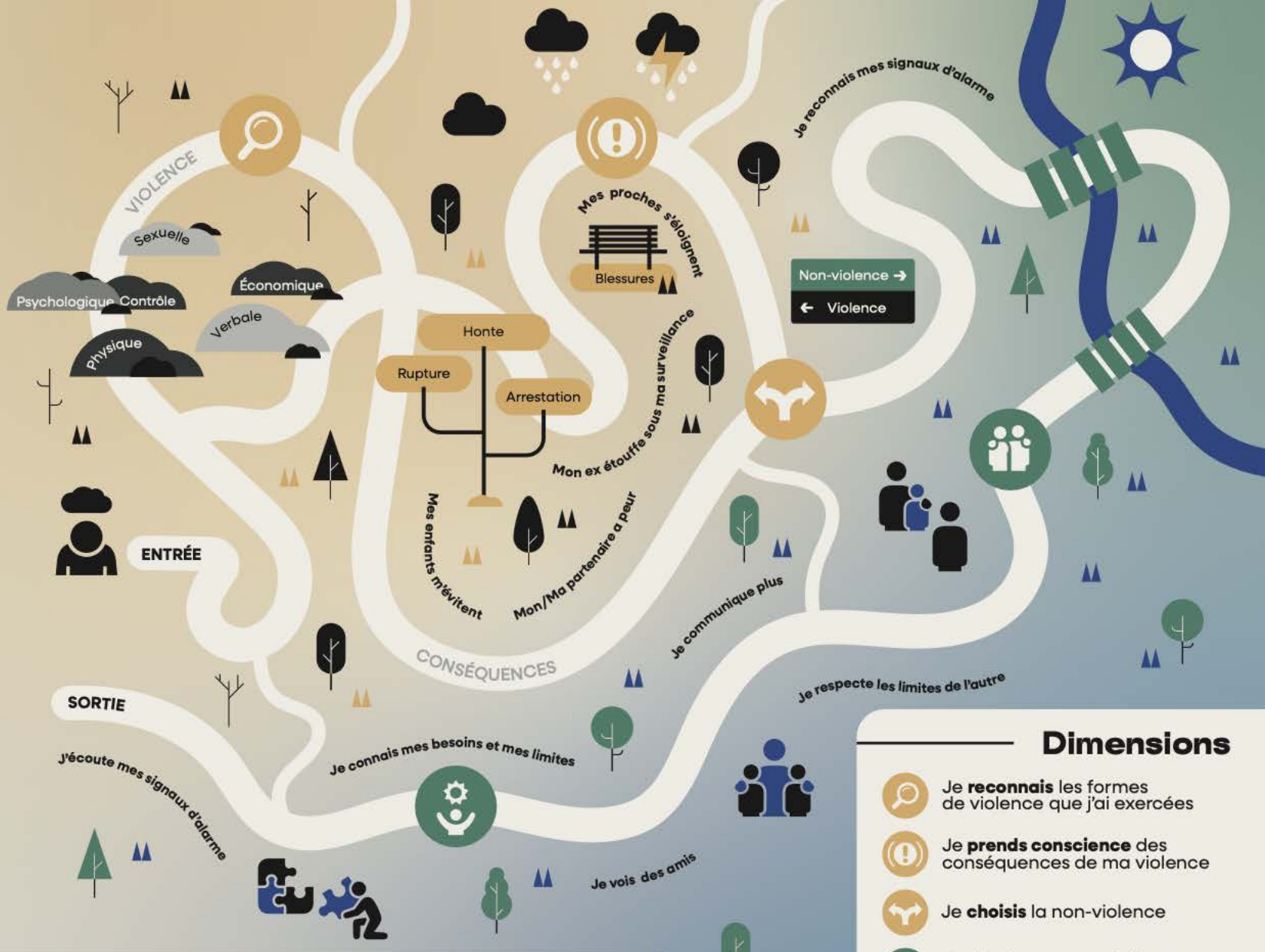


Les sentiers de la responsabilisation

La responsabilisation est un processus au cours duquel **j'accepte la responsabilité des gestes de violence que j'ai posés et dans lequel je m'engage sur les sentiers de la non-violence.**

Cette carte propose des sentiers sur lesquels l'organisme que je fréquente peut m'accompagner.



Dimensions

- Je **reconnais** les formes de violence que j'ai exercées
- Je **prends conscience** des conséquences de ma violence
- Je **choisis** la non-violence
- Je **développe et maintiens** des relations saines et égalitaires
- Je **développe et renforce** mon autonomie

À CŒUR D'HOMME

Réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence

En collaboration avec :



RAIV
Recherches Appliquées et Interdisciplinaires sur les Violences Intimes, familiales et structurelles

WIC ÉQUIPE VIOLENCE CONJUGALE

Les Dimensions

Je reconnais les formes de violence que j'exerce

La responsabilisation commence par la reconnaissance et la compréhension de toutes les formes de violence que j'utilise dans mes relations.

Physique

Verbale

Psychologique et contrôle

Économique

Sexuelle

Je prends conscience des conséquences de ma violence

Toutes les formes de violence ont des impacts négatifs sur les personnes qui la subissent et qui l'exercent.

Sur mon/ma partenaire

Sur mes enfants

Sur moi

Sur d'autres personnes

Je choisis la non-violence

La violence et la non-violence sont des choix. Pour choisir la non-violence, il faut en voir les avantages et apprendre à agir autrement.

Pour cela j'identifie :

Mes motivations à changer

Les avantages à choisir la non-violence

Les comportements et attitudes que je dois développer pour agir de façon non-violente

Mes signaux d'alarme

Je développe et maintiens des relations saines et égalitaires

Les sentiers de la responsabilisation exigent de développer des relations saines et égalitaires avec les autres.

Pour moi, une relation saine et égalitaire, c'est

Comportements à adopter dans une relation saine et égalitaire

Avantages d'une relation saine et égalitaire pour moi et mes proches

Je développe mon autonomie

Pour vivre sans violence, je développe mon autonomie, parce qu'on ne peut pas tout attendre des autres. Je peux faire plusieurs choses pour être autonome.

Dont :

Mettre en action des moyens pour mieux gérer mes émotions et mes besoins. Lesquels?

Identifier des situations à risque de récurrence et écouter les signaux d'alarme

Lâcher prise sur ce que je ne peux pas contrôler

Identifier les personnes et ressources auxquelles je peux demander de l'aide

Les sentiers de la responsabilisation ne sont pas linéaires. Ils sont semés d'embûches et des retours en arrière peuvent être nécessaires pour approfondir certaines dimensions. L'important est de persévérer.