

POUR LES ADULTES QUI SUBISSENT DE  
LA PRESSION ET AGISSENT AVEC VIOLENCE

# COMMENT ÉVITER LE RECOURS À LA VIOLENCE?

KOLEKTIF DRWA IMIN

KOLEKTIF DRWA IMIN

Une affiche inspirée de la Faitière des organisations d'hommes et de pères en Suisse, en Autriche et en Allemagne, et réadaptée par le Kolektif Drwa Imin.

Dans une situation de crise, de stress et de difficultés, le risque de perdre le contrôle et d'adopter un comportement agressif augmente. Nous partageons ici ce qui pourrait vous aider au lieu d'utiliser la violence.



**SI VOUS VOUS SENTEZ FAIBLE, EXASPÉRÉ.E, STRESSÉ.E** ou avez un manque de confiance en vous que vous avez l'impression de moins contrôler les choses.

Tout cela alourdit et réduit votre capacité à gérer ce que vous vivez et à vous mettre à la place des autres. Le stress peut diminuer votre capacité à analyser la situation. Il peut vous inciter à trouver des coupables. Mais ce n'est ni une raison ni une excuse pour faire payer à d'autres votre détresse.

C'est à vous qu'il incombe de gérer les tensions excessives, les situations de stress, l'insécurité ou la colère.

**LA VIOLENCE N'EST PAS UNE SOLUTION. LA VIOLENCE FAIT SOUFFRIR.**

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR GÉRER LE STRESS

Commencez par les choses que vous aimez le plus :

**1. PRENEZ CONSCIENCE DE VOTRE RESPIRATION.** 6 respirations profondes aident à ralentir le rythme cardiaque et permettent de commencer à se calmer

**2. CHAQUE JOUR, FAITES QUELQUE CHOSE QUE VOUS AIMEZ** faire et qui vous aide à vous sentir bien, par exemple :

	Écoutez de la musique, lisez un livre, écrivez ou dessinez ce qui vous vient en tête.
	<b>RAPPELEZ-VOUS DES JOLIES EXPÉRIENCES</b> de votre vie ; faites un album photo, dessinez vos souvenirs.
	<b>ALLEZ DANS LA NATURE</b> aussi longtemps que possible. Si vous ne pouvez pas, essayez au moins de poser vos pieds sur un morceau de gazon ou sur la terre, ça soulage le stress, la tension et les inflammations.
	<b>FAIRE DU SPORT</b> ou une activité qui vous plaît. Se déconnecter de tout par moments : éteignez votre téléphone, la radio ou la télévision.
	<b>PARTAGEZ DES MOMENTS</b> avec votre famille, amis ou collègues. Partagez comment vous allez et comment vous vous sentez.
	<b>RELAXEZ-VOUS</b> - en faisant de la méditation, des exercices de respiration, des rituels, des prières - tout ce qui vous convient. Vous pouvez trouver des suggestions sur Internet, par exemple sur YouTube, sur des applications mobiles telles qu'Insight Timer.

**3. ORGANISEZ-VOUS.**

Planifier ses activités de la journée ou de la semaine permet de se structurer. Selon vos priorités. Au boulot ou à la maison. Essayez de faire un plan que vous allez suivre.

**4. COMMUNIQUEZ AVEC LES AUTRES.**

Apprenez à dire à votre partenaire/conjoint.e/proches comment vous vous sentez et ce dont vous avez besoin (par exemple : qu'ils soient près de vous, de vous exprimer de la tendresse, de vous laisser un peu d'espace, vos besoins concernant votre vie sexuelle, etc.)

Ce n'est pas facile, souvent nous n'avons pas appris à le faire mais c'est important. Cela permet de mettre des mots ce qui nous habite et non de le mettre en actes. Cela renforce aussi nos relations.

**5. SOYEZ CONSCIENT.E DE VOS LIMITES.**

Dites stop quand vous vous sentez tourmenté.e, oppressé.e ou sur les nerfs. Il n'y a aucun problème à ce que vous alliez dans un coin pour vous isoler, si nécessaire.

**FAITES ATTENTION AUX SIGNALS D'ALARME**

qui peuvent être : jurer, parler de façon agressive, sentir des palpitations, transpirer, crier, se tendre, etc. Prenez cela au sérieux. Vous devez alors rapidement agir pour éviter toute violence.

*Important : dites à votre partenaire/conjoint.e ou votre entourage que vous avez besoin d'un moment pour vous, seul.e, tout de suite. Eloignez-vous et respirez. Humilier, dénigrer, frapper, menacer, les autres, avoir des relations sexuelles avec votre partenaire quand il/elle n'en a pas envie, menacer, etc. toutes ces actions relèvent de la violence, sont illégales et font souffrir.*

**6. MONTEZ UN PLAN D'URGENCE.**

Trouvez un moyen pour vous calmer quand la situation vous dépasse et que vous sentez que vous pouvez agir avec violence. Voici quelques idées:

	<b>PRENEZ L'AIR</b> dans votre jardin, sur votre balcon ou au moins dans une autre pièce de votre maison, éloignez-vous des personnes proches sur qui vous voulez ou sentez que vous pouvez vous défouler.
	<b>RESPIREZ :</b> inspirez pendant 5 secondes et expirez pendant 5 secondes. Faites cela jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme
	<b>BUVEZ UN VERRE D'EAU</b> ou mangez quelque chose.
	<b>ALLONGEZ-VOUS</b> et fermez les yeux.

**7. PRENEZ CONSCIENCE DE CE QUI SE PASSE EN VOUS.**

Apprendre à dire "je suis en colère, enrage ou je me sens triste" importe. Cela permet de se poser et reprendre le contrôle de la situation..

**8. OSEZ DEMANDER DE L'AIDE.**

Pour apprendre à agir et vous exprimer sans violence. Vous pouvez demander de l'aide psychologique au Family Support Bureau en composant le 139 ou à des psychologues en privé.

**9. PRENEZ VOS BLESSURES ET VOTRE SOUFFRANCE EN CONSIDÉRATION.**

Vous pouvez aussi demander de l'aide si vous êtes victime de violence psychologique, physique ou sexuelle.

**10. L'ALCOOL ET LA DROGUE SONT DES FACTEURS DE RISQUE.**

Faites attention à votre consommation. Elle doit se faire, si elle se fait, avec modération. Sinon vous affaiblissez votre capacité de contrôle.

# KOLEKTIF DRWA IMIN

**Promouvoir l'égalité et la protection**  
pour tous.tes, particulièrement les  
**femmes, enfants et les personnes**  
**LGBTQI.**