Les conditions de mise en liberté

Voici quelques explications de conditions à respecter lors d'une mise 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 victime et toutes autres personnes inscrites.

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 demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse...

mais de force!

RESSOURCE POUR HOMMES DE LA HAUTE-YAMASKA

450 777-6680

rhhy.qc.ca

Secrétariat ouvert du lundi au jeudi
8 h 30 à 17 h

- Violence conjugale, familiale et sociale, subie ou infligée.
- Santé et bien-être des hommes.
- Hommes abusés sexuellement durant l'enfance.
- Suivi de couple et suivi pour homme subissant de la violence conjugale.

SOS VIOLENCE CONJUGALE 1800 363-9010

sosviolenceconjugale.ca
De l'aide au bout du fil
24 heures / 7 jours



Tu devrais lire ça

L'amour ce n'est pas...

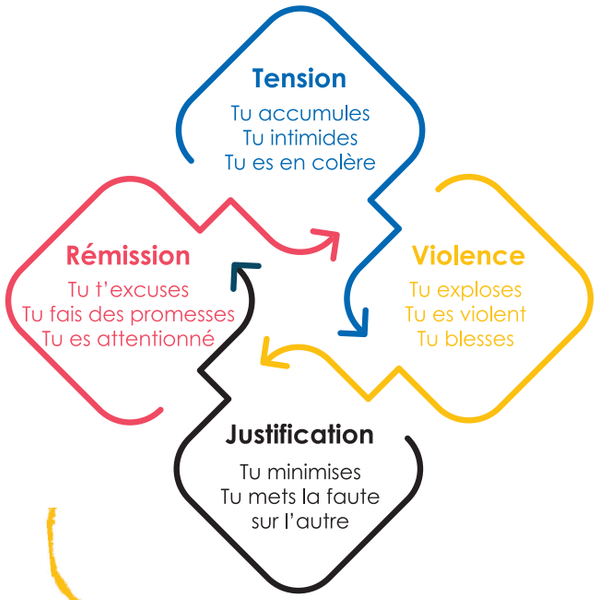
- Isoler la personne de ses proches.
- Surveiller les réseaux sociaux et fouiller dans son téléphone.
- Décider toutes les activités.
- Rabaisser et insulter.
- Menacer de conséquences.
- Menacer de se suicider.
- Contrôler les allées et venues.
- Intimider avec des paroles ou des gestes.
- Parler en mal de l'autre.
- Culpabiliser l'autre partie.
- 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.

1. J'ai des **signes de colère**.
2. Je me **retire** ailleurs.
3. Je **décompresse**.
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**.