

Le présent document a pu être élaboré grâce à une contribution de Sécurité publique et Protection civile Canada

Les opinions qui y sont exprimées sont celles de l'auteur et ne correspondent pas nécessairement à celles de Sécurité publique et Protection civile Canada

Ce présent document vise à servir d'outil ou de ressource documentaire supplémentaire et non à remplacer la formation. Le matériel est conçu pour une collectivité précise; il doit être modifié pour être utilisé par d'autres collectivités.

Programme de counseling en  
matière de violence conjugale  
Rankin Inlet MANUEL POUR  
LES CONSEILLERS  
*APC-TS 4 CA (2006)*

## Collection sur les Autochtones

Il est possible d'obtenir une copie du présent document en en faisant la demande par écrit au :

Groupe de la politique correctionnelle autochtone  
Sécurité publique et Protection civile Canada  
340, avenue Laurier Ouest  
Ottawa (Ontario)  
K1A 0P8

Le présent document se trouve également sur Internet, à  
[www.psepc-sppcc.gc.ca](http://www.psepc-sppcc.gc.ca)

Si vous avez besoin d'un plus grand nombre d'exemplaires, il vous est permis d'en faire autant de copies que nécessaire.

N° au catalogue : PS4-29/2006F

ISBN : 0-662-72410-0

Programme de counseling en matière de violence  
conjugale

## MANUEL POUR LES CONSEILLERS



Rankin Inlet  
Nunavut

# Table des matières

À propos du manuel.....	1
Rédaction du manuel.....	1
Description du programme et des groupes d'aide aux agresseurs et aux victimes.....	6
Protocole d'admission.....	17
Sujets des séances pour le groupe des agresseurs.....	18
Documents à distribuer pour le groupe des agresseurs.....	146
Document à distribuer 2.1 : Identifier VOS signaux d'alarme.....	147
Document à distribuer 2.2 : Signaux d'alarme.....	148
Franchir les lignes.....	148
Document à distribuer 3.1 : Définir l'agression.....	151
Règles en matière de relations (RR) n° 1, règles 1 - 5.....	152
Document à distribuer 4.1 : Cercle de la violence.....	154
Document à distribuer 4.2 : Cycle de la violence.....	155
Document à distribuer 5.1 : Cercle du pouvoir et de la domination.....	156
Document à distribuer 7.1 : Carte pour portefeuille sur le temps d'arrêt.....	157
Règles en matière de relations (RR) n° 2, règles 6 - 10.....	158
Cercle de l'égalité.....	159
Règles en matière de relations (RR) n° 3, règles 11 - 16.....	160
Règles en matière de relations (RR) n° 4, règles 17 – 21.....	162
Document à distribuer 19.1 : Prise de décision et rôle prépondérant.....	164
Document à distribuer : 21.1 Monologue intérieur.....	165
Document à distribuer 22.1 Formulaire du parcours personnel.....	166
Règles en matière de relations (RR) n° 5, règles 22 - 25.....	167
Sujets des séances pour le groupe des victimes.....	168
Documents à distribuer pour le groupe des victimes.....	287
Document à distribuer 1.1 : Signaux d'avertissement.....	288
Franchir les lignes.....	289
Document à distribuer 1.2 : Identifier les signaux d'alarme de votre partenaire.....	290
Document à distribuer 1.3 : Signaux précédant la violence.....	291
Document à distribuer 1.4 : Planification de sécurité pour les victimes.....	292
Document à distribuer 1.5 : Stratégie de sécurité de base pour les victimes.....	294
Document à distribuer 2.1 Définir l'agression (Programme pour les victimes).....	297

Règles en matière de relations (RR) n° 1, règles 1 - 5.....	298
Document à distribuer 5.1 : Cycle de la violence.....	300
Document à distribuer 5.2 : Histoires illustrant le cycle de la violence.....	301
Document à distribuer 5.3 : Cercle du pouvoir et de la domination .....	303
Règles en matière de relations (RR) n° 2, règles 6 - 10.....	305
Document à distribuer 9.2 : Comprendre l'estime de soi .....	306
Règles en matière de relations (RR) n° 3, règles 11 - 16.....	309
Règles en matière de relations (RR) n° 4, règles 17 – 21 .....	311
Document à distribuer 27.1 : Quitter une relation où il y a de la violence : une boîte à outils pour le départ .....	314
Règles en matière de relations (RR) n° 5, règles 22 - 25.....	322

## À propos du manuel

### Rédaction du manuel

Le présent manuel sert de guide pour le counseling collectif dans le cadre du programme de counseling en matière de violence conjugale de Rankin Inlet. Il a été produit au cours de la première année du programme, soit en 2002, et a été revu en 2005 à la lumière des recommandations des deux conseillers, d'un évaluateur externe et de représentants du gouvernement du Canada, de même que de membres du comité directeur du programme.

Le Centre d'amitié Pulaarvik Kablu est une société sans but lucratif inscrite conformément à la *Nunavut Societies Act*. Le présent manuel a été créé à l'intention de la population du Nunavut. Il ne peut être vendu. Cependant, il peut être photocopié et diffusé, en tout ou en partie.

Pour produire ce manuel, les rédacteurs ont à l'occasion adapté du matériel ou ont cité directement les auteurs d'autres publications. Le Centre d'amitié Pulaarvik Kablu a fait tout son possible pour obtenir l'autorisation de le faire et, dans tous les cas, ces publications ont été indiquées. Le Centre d'amitié Pulaarvik Kablu prie sincèrement les auteurs de ces publications de l'excuser, si du matériel a été adapté ou cité sans leur permission. Tous les renvois aux auteurs ou aux publications manquants dans la présente édition seront ajoutés à la prochaine version et le matériel protégé par des droits d'auteur sera retiré si les auteurs en font la demande par écrit.

Les avis et opinions exprimés dans ce manuel sont ceux du Centre d'amitié Pulaarvik Kablu et ne reflètent pas nécessairement ceux des organismes ayant offert leur contribution ou leur aide.

Comme la grande majorité des cas de violence conjugale signalées à la police sont commises par des hommes et que les hommes représentent habituellement la majorité des participants au groupe à l'intention des agresseurs, nous avons utilisé les pronoms masculins « il » et « lui » tout au long du document lorsqu'il est question des membres du groupe des agresseurs, et le féminin lorsqu'il est question des membres du groupe des victimes. Cependant, il est important de souligner que les personnes qui donnent le présent programme insistent sur le fait que la question de la violence conjugale n'est pas liée à un sexe en particulier – et que les femmes peuvent également commettre des actes violents. Le matériel est tout simplement plus facile à comprendre si l'on évite de se confiner à des termes génériques tels que « la personne qui agresse » ou « la victime » ou « eux », et que l'on s'autorise à utiliser les pronoms « lui » ou « elle ». Dans la mesure du possible, nous avons privilégié des termes neutres, comme « membres du groupe », « participants » ou « clients ».

Finalement, ce manuel doit être considéré comme un outil permettant de guider le conseiller qui s'occupe du counseling collectif. Il ne remplace nullement une formation adéquate de conseiller, le jugement éclairé et le bon sens. Les conseillers doivent pouvoir modifier le contenu du manuel de façon à respecter leurs propres méthodes de prestation du programme et s'adapter au groupe avec lequel ils travaillent.

### **Remerciements**

Le Centre d'amitié Pulaarvik Kablu a repris, de façon abstraite ou littérale, les publications suivantes pour produire le présent manuel :

- Neidig, P. H., Friedman, D. H., *Spouse abuse : A treatment program for couples*, Research Press Company, 1984.
- Molzahn, D., *Journey to health through grief*.
- Conseil sur la condition de la femme des Territoires du Nord-Ouest, Yellowknife, Territoires du Nord-Ouest, *From Dark to Light : Regaining a Caring Community*.

- Domestic Abuse Project (DAP), Minnesota, USA, *Men's Treatment Program Manual*, 1993, *Women Who Abuse in Intimate Relationships* (1998), *Group Work with Adolescents : Ending the Intergenerational Cycle of Domestic Violence* (2000).
- Justice Yukon, Unité de prévention de la violence familiale, Whitehorse, Yukon, *Programme de traitement des maris violents*.

Le Centre d'amitié Pulaarvik Kablu tient à souligner la généreuse contribution du ministère du Solliciteur général du Canada (maintenant Sécurité publique et Protection civile Canada), qui a rendu ce projet possible, et de Justice Canada, qui a financé la révision du manuel.

### ***Sources et collaborateurs***

#### Équipe du projet, manuel original :

Page Burt, Outcrop Communications; David Mablick, coordonnateur/conseiller du programme de counseling de Rankin; Iona Maksagak, conseillère du programme de counseling Rankin; Isabelle Parizeau, consultante, Centre d'amitié Pulaarvik Kablu; Greg Sim, directeur exécutif, Centre d'amitié Pulaarvik Kablu.

#### Équipe de projet, révisions, 2005 :

Emiline Kowmuk, coordonnatrice/conseillère pour le Programme de counseling en matière de violence conjugale de Rankin Inlet; James Howard, conseiller du programme de counseling en matière de violence conjugale de Rankin Inlet; Page Burt, Outcrop Communications; Mireille Provost, Justice Canada.

#### Consultants dans la collectivité :

Moses Aliyak, Mariano Aupilardjuk, Aline Kabvitok, Jack Kabvitok, Bernadette Patterk, Maryanne Taparti, Jerome Tattuinee, Marianne Tattuinee, Robert Tatty, Annie Tatty, Fabienne Theyaz, Mike Turner, Monica Ugyuk, Nowyah Williams, Paul Williams, Teena Thorne et Valerie Stubbs.



## ***Ressources***

### Organismes

Aqsaaraq Addictions Project, Rankin Inlet, Nunavut

Services de santé et services sociaux, Rankin Inlet, Nunavut

Tribunal EJ/Comité de la justice communautaire, Rankin Inlet, Nunavut

Katauyaq (refuge pour femmes), Rankin Inlet, Nunavut

Ministère de la Justice, Iqaluit, Nunavut

Office du contentieux du Nunavut, Gjoa Haven, Nunavut

Association des femmes inuit de Pauktuutit, Ottawa, Ontario

Conseil sur la condition de la femme des Territoires du Nord-Ouest, Yellowknife, Territoires du Nord-Ouest

Tupiq, Programme inuit, Fenbrook, Ontario

Ministère de la Justice du Yukon, Unité de prévention de la violence familiale, Whitehorse, Yukon

### Vidéos utilisées dans le programme :

« **Abusive Relationships** » (Canadian Learning Company Inc., anglais, 17 minutes)

Cette vidéo porte sur le cas de Lynn, une jeune femme de dix-neuf ans maltraitée par son copain. La vidéo vise à montrer ce que cela signifie que d'être victime de violence dans une relation et de permettre de mieux comprendre la violence physique, affective et verbale. Elle montre les signaux d'avertissement d'une agression possible. Pour acheter cette vidéo, appelez la Canadian Learning Company Inc, Woodstock, Ontario, au 800-267-2977.

« **Summer in the Life of Louisa** » (Santé Canada, Inuktitut, sous-titres anglais, 25 minutes)

Cette vidéo traite de la situation d'une femme inuk nommée Louisa, qui vit avec un mari violent. Elle montre comment Louisa tente de faire face à la violence et comment le couple en arrive à une solution.

Pour acheter cette vidéo, envoyez une télécopie 613-954-8107 à Santé Canada, Division du soutien des programmes de santé, Direction générale de la santé des

Premières nations et des Inuits, Ottawa, Ontario, ou commandez-la en ligne auprès du Centre de documentation sur les publications de la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits, à : [http://www.hc-sc.gc.ca/home-accueil/contact/fnih-spni/prc-crp\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/home-accueil/contact/fnih-spni/prc-crp_f.html)

« **Reflections from the Heart of a Child** » N° 3766/0795 (Hazelden Foundation, anglais, 30 minutes)

Cette vidéo trace le portrait des conséquences de la violence sur une famille, alors que la vie de trois enfants est dévastée par l'alcoolisme et la violence du père, et l'incapacité de la mère d'y faire face.\*

« **One Hit Leads to Another** » N° 8317/2130 (Victoria Women's Transition House Society, anglais, 15 minutes)

Cette vidéo combine de vraies entrevues réalisées « dans la vraie vie » et des scénarios documentaires qui comprennent plusieurs histoires véridiques racontées par des femmes victimes de violence, leurs partenaires et des conseillers. Vise à détruire les mythes entourant la question de l'agression envers les conjointes.\*

« **Time to Change** » N° 8425/2140 (Victoria Family Violence Prevention Society, anglais, 26 minutes)

Cette vidéo poursuit l'histoire de John et Sylvia, les personnages présentés dans *One hit leads to another*. *Time to change* se concentre sur l'histoire de John – sa détresse, son traitement et sa prise en charge de soi.\*

\* Pour acheter ces vidéos (n° 3766/0795, n° 8317/2130 et n° 8425/2140), appelez la société Kineticvideo, Toronto, Ontario, au 800-263-6910, ou commandez-les en ligne au [www.kineticvideo.com](http://www.kineticvideo.com).

## **Description du programme et des groupes d'aide aux agresseurs et aux victimes**

### **Qu'est-ce que le Programme de counseling en matière de violence conjugale?**

Le Programme de counseling en matière de violence conjugale vise à offrir du counseling aux personnes qui ont commencé à adopter des habitudes de vie où s'inscrit la violence, et qui souhaitent changer. Le programme de counseling principal s'adresse aux agresseurs (imposé par le tribunal); il existe un programme parallèle pour les victimes de violence et, dans certains cas, pour les membres de la famille, de même qu'un programme de sensibilisation.

### **Quels sont les buts du programme?**

- Réduire l'incidence de la violence familiale et de la violence conjugale dans la collectivité.
- Assurer la sécurité des victimes et des familles, et répondre aux besoins des personnes qui commettent des actes violents, au moyen d'un programme de counseling différent pour chaque groupe. La sécurité est le critère prépondérant.
- Réaliser un programme avec l'apport et le soutien de la collectivité, en particulier d'Aînés respectés, afin de répondre aux besoins de la collectivité et d'intégrer des connaissances traditionnelles inuit.
- Réaliser un programme judicieux sur le plan thérapeutique et adapté sur le plan culturel, qui se concentre sur la modification du comportement contrôlant et sur l'atténuation de la dépendance affective extrême.

### **Quels sont les principes du programme?**

- La violence n'est pas un comportement acceptable quelles que soient les circonstances.
- La sécurité des victimes et des familles est la grande priorité, tout au long du programme.

- La violence est une question de choix; une personne peut choisir de ne pas être violente.
- Chacun est responsable de son propre comportement.

### **Qu'est-ce qui rend ce programme unique?**

- Il a été élaboré avec l'apport et le soutien de la collectivité de Rankin Inlet et il est le premier programme du genre dans le Nunavut.
- Il tient compte de ce que les victimes ont toujours répété : elles veulent de l'aide, elles ne veulent pas que leurs conjoints soient envoyés en prison et éloignés de la collectivité, elles veulent qu'ils obtiennent du counseling, elles veulent que la violence cesse.
- Un comité composé d'Aînés inuit respectés participe à la réalisation du programme. Les Aînés participent à certaines séances de groupe et donnent du soutien aux agresseurs pour qu'ils reviennent prendre leur place dans leur famille et dans la collectivité et soient appréciés, et ils aident la famille à guérir et à prendre un nouveau départ. Ils ont également offert de continuer à aider de façon bénévole les participants au programme qui souhaitent recevoir de l'aide une fois le programme terminé.
- Les conseillers offrent du counseling dans la langue des participants : inuktitut ou anglais.
- Un comité des interventions/consultatif composé de membres de la collectivité se prononce sur les cas particuliers et se rencontre à toutes les semaines ou toutes les deux semaines lorsque le counseling collectif est donné.

### **Qu'est-ce que le groupe pour les agresseurs?**

Il s'agit de la partie principale du programme à l'intention des agresseurs. Le programme complet inclut du counseling individuel avant l'intégration de l'agresseur au groupe et entre les séances de groupe, de même que les entrevues de fin de programme et du counseling final, une fois que l'agresseur a terminé toutes les séances de groupe.

### **Quand une personne peut-elle se joindre au groupe?**

Une fois qu'elle a terminé le processus d'acceptation au programme et lorsqu'un nouveau groupe amorce le processus. Il est possible qu'une personne doive attendre quelques semaines avant qu'un nouveau groupe n'amorce le processus, et, le cas échéant, on lui donnera du counseling individuel entre-temps.

### **La participation d'une personne dans le groupe peut-elle se terminer avant la fin?**

Oui, pour des raisons telles que les suivantes :

- De l'avis du conseiller, la personne va à l'encontre des objectifs du programme et a une influence négative sur le programme pour les autres membres du groupe.
- De l'avis du conseiller, la personne ne profite pas des séances de groupe, ou la personne ne s'est pas présentée à trois séances.
- La personne a commis d'autres actes de violence familiale.
- La personne a commis une infraction criminelle.
- La personne s'est présentée à une ou à plusieurs séances sous l'influence de l'alcool ou d'une autre drogue.

### **Que se passe-t-il si une personne ne se présente pas à une ou plusieurs séances?**

Le conseiller doit informer le Procureur par écrit du fait que le client ne se présente pas. Une personne qui s'absente à trois reprises sera renvoyée devant la Cour.

### **Qu'est-ce que le groupe pour les victimes?**

Il s'agit de la principale partie du programme à l'intention des victimes, qui est mené séparément, en parallèle au programme de counseling pour les agresseurs. Le programme à l'intention des victimes offre du counseling individuel d'urgence avant l'intégration de la victime au groupe, une entrevue d'admission, du counseling individuel au besoin entre les séances de groupe, de même que des entrevues de

fin de programme et du counseling final lorsque le participant a assisté à toutes les séances de groupe.

### **Qui peut être accepté au programme pour les victimes?**

Un homme ou une femme :

- dont le partenaire a été accepté au programme pour les agresseurs;
- dont le conseiller considère qu'il ou elle peut profiter du programme;
- qui a exprimé le désir de se joindre au programme et qui croit pouvoir y consacrer le temps nécessaire.

### **Quel est le bon moment pour se joindre au groupe?**

Une personne peut se joindre au groupe de counseling pour les victimes en tout temps. Cependant, il est préférable de le faire le plus près possible du début du programme. De cette façon, on évite de manquer un trop grand nombre d'éléments importants.

### **Qu'arrive-t-il si une personne n'assiste pas à une ou plusieurs séances?**

Le Programme pour les victimes est volontaire. Il n'y a pas de pénalité si quelqu'un ne se présente pas à une séance du Programme pour les victimes.

Le conseiller encouragera la participation à toutes les séances, mais le degré auquel une personne s'engage dépendra de la force de sa motivation personnelle, sa détermination à examiner la question de la violence, à y faire face et à atténuer les conséquences que la violence a eues sur la vie familiale. À un certain degré, cela dépend également de la réaction du partenaire. Si la situation se dégrade et qu'une personne n'est pas en mesure d'assister à une ou à plusieurs séances, nous comprenons tout à fait. Cependant, il est extrêmement important de nous en informer, afin que les mesures appropriées puissent être prises relativement à l'agresseur.

### Comment se déroulent les séances de groupe?

Au départ, il y avait 36 séances de groupe dans le programme, tant pour les agresseurs que pour les victimes, et le programme durait environ 18 semaines. (Nous utilisons le terme « environ » car les conditions climatiques extrêmes qui caractérisent Rankin Inlet obligent parfois à annuler des séances en raison de tempêtes hivernales qui peuvent durer plusieurs jours.)

La révision du programme permet la combinaison du contenu de quelques-unes des séances originales, afin que chacun des participants bénéficie en plus d'au moins quatre séances de counseling pour les couples, dans le cadre du programme de groupe. Étant donné que ces séances peuvent habituellement être offertes (à des moments différents de la journée) pendant les mêmes semaines que les rencontres de groupes, il est possible que la durée totale des cycles soit plus courte, ce qui permet de planifier un plus grand nombre de cycles dans une année. Nous devons expérimenter cela, pour vérifier si la chose est possible.

Le tableau qui suit présente un résumé approximatif des heures de counseling en personne prévues dans ce programme.

Type de séance	Admission	Individuel (d'urgence ou solo)	Groupe		Couples	Counseling de fin de programme	Counseling total
			Conseillers	Aînés			
N <sup>bre</sup> de séances	2	3-4	25	2-4	4-5	2-4	38 - 43
N <sup>bre</sup> d'heures	2	3-4	50	4-8	8-10	2-4	71 - 78

Le calendrier peut varier selon le cycle du programme, cependant, il y a plusieurs facteurs dont il faut tenir compte dans l'établissement du calendrier. Le temps total de counseling par participant demeure à peu près le même que le temps prévu dans le plan original.

### Les séances :

- Se déroulent dans un environnement sûr, une pièce suffisamment insonorisée pour assurer la confidentialité.
- Engagent la participation de neuf personnes au maximum avec un conseiller dans le cas des agresseurs, et de douze personnes avec un conseiller dans le cas des victimes. En outre, des Aînés conseillers participent à un certain nombre de séances tout au long du programme, selon les besoins et la disponibilité des Aînés. À l'occasion, des personnes-ressources sont invitées à s'adresser au groupe sur un sujet précis.
- Du counseling pour les couples est également offert sur demande s'il est souhaité par les deux membres du couple, et si les deux conseillers le jugent approprié et sûr pour les deux partenaires. La victime doit confirmer qu'elle croit que du counseling en couple est souhaitable.
- Se déroulent en inuktitut ou en anglais, selon la langue des membres du groupe. Si les services d'un interprète sont nécessaires, on retient ces services.

Chaque séance suit le plan général ci-après :

- Ouverture de la séance :  
Le conseiller prend les présences et rappelle à tous les règles à suivre par le groupe.
- Début de la séance :
  - Chaque personne a une occasion de dire comment elle se sent, d'expliquer les problèmes auxquels elle a fait face depuis la dernière séance et de parler de ce qui s'est produit.
  - Cela aide les gens à mettre de côté les autres pensées qui les occupent avant les activités, et à prendre conscience des sentiments des autres personnes.
  - Des marqueurs de couleur peuvent être utilisés pour remplir la feuille des présences au début de la séance. Chacun doit choisir une couleur correspondant à son état d'esprit (p. ex., rouge pour la colère, jaune pour la tristesse, vert pour la joie, bleu pour une humeur sombre, etc.).



- Ordre du jour :  
Le conseiller explique le programme pour la séance.
  
- Activité :  
En règle générale, il y a une activité par séance. L'activité vise à aider la personne à continuer à ne pas représenter un danger, à guérir, à mieux se comprendre elle-même, à apprendre de nouvelles façons d'agir et à adopter de nouvelles perspectives sur les choses (utiliser un tableau à feuilles, des documents à distribuer et des vidéos). Le conseiller peut demander aux membres du groupe de faire un exercice « de travail individuel à la maison » pour la prochaine séance et il encourage souvent les participants à remplir un carnet personnel.
  
- Étape de la fin :
  - Chaque personne a l'occasion de dire comment elle se sent après la séance et ce qu'elle a appris.
  - Utile pour résumer la séance et peut permettre à chacun d'entretenir des sentiments positifs face à ce qui se produira après la séance.
  - Le conseiller peut demander aux membres du groupe de penser à une quelque chose en particulier ou d'écrire quelque chose en préparation à la prochaine séance.
  - Le conseiller rappelle à chacun de se souvenir constamment de son plan de sécurité.

\* Il y a une pause de 10 minutes au moment qui convient le mieux au cours de la séance.

### **Visites à domicile dans le cadre du Programme pour les victimes**

Le conseiller du Programme pour les victimes fait souvent des visites à domicile. Il ne s'agit pas de visites surprises, mais bien de visites dont le moment est convenu

au cours d'une discussion pendant la séance de groupe ou au cours d'une conversation téléphonique.

Ces visites constituent principalement une occasion de parler à la cliente en privé et de communiquer avec elle dans sa propre maison. Nous tentons de faire en sorte que ces visites aient lieu lorsque les enfants sont à l'école.

Si quelqu'un a des craintes ou des hésitations face à ces visites, nous n'en faisons pas.

### **Participation des Aînés au programme de counseling**

Le rôle des Aînés dans ce programme est très important, car les Aînés peuvent influencer les attitudes et les comportements des participants bien après les séances de counseling.

Les Aînés ne sont pas formés à titre de professionnels en matière de counseling, mais on compte sur eux pour soutenir le travail des conseillers en mettant leur sagesse à contribution.

Un atelier annuel aide les participants à connaître les principes sous-jacents au programme, comprendre les protocoles d'admission et leurs propres rôles dans l'exécution du programme et qu'ils s'engagent à suivre les règles générales qui régissent le programme.

### **Counseling pour les couples**

De l'avis des deux conseillers et de exprimé par les participants au cours des entrevues réalisées dans le cadre d'une évaluation externe à la fin de 2004, il serait utile d'ajouter dans certains cas du counseling pour les couples au Programme de counseling en matière de violence conjugale de Rankin Inlet. Les deux partenaires doivent s'entendre sur le fait que le counseling en couple serait profitable à leur

relation et qu'il ne serait pas perçu comme une menace pour l'un ou l'autre des partenaires.

Dans la plupart des cas, ce type de counseling se déroule avec un seul couple à la fois, et non avec plusieurs couples regroupés. Les deux conseillers y assistent, et des règles strictes sont suivies afin de réduire le risque pour l'un ou l'autre des membres du couple. À l'occasion, on fait du counseling pour les couples en groupe.

Le décor est un peu plus officiel que dans le cas du counseling individuel, car il a lieu dans une pièce réservée au counseling, autour d'une table, et la rencontre est présidée par l'un des conseillers ou par les deux. Les Aînés peuvent à l'occasion apporter leur aide aux séances de counseling en couple, à la demande des clients et à la discrétion des conseillers.

Il n'était pas réaliste d'ajouter ces séances à un programme déjà chargé, de sorte que nous avons décidé de combiner plusieurs séances du programme de groupe et d'offrir le counseling de couple aux séances 12-13 et 24-25 pour le groupe des agresseurs, et aux séances 12-13 et 23-24 pour le groupe des victimes. Cela devrait permettre de dégager suffisamment de temps pour permettre aux conseillers d'insérer ces séances aux deux périodes d'une semaine chacune.

Il est possible que plus de counseling pour les couples soit nécessaire, mais le cas échéant, on le fait dans le cadre du counseling individuel, selon les besoins.

Le counseling pour les couples traite principalement de ce qui suit :

- Évaluation des indicateurs que la violence est sur le point d'exploser
- Façon d'utiliser un temps d'arrêt pour désamorcer une situation
- Questions liées au contrôle dans un couple
- Communication
- Façon de mettre fin au cycle de la violence
- Règles permettant de se mesurer sur un pied d'égalité

- Façon d'établir une relation saine

Il est impossible de rédiger un manuel là-dessus, car les décisions et stratégies doivent venir des conseillers et des couples.

### **Carnets ou chemises personnels**

Si les deux conseillers et les participants croient qu'il est sûr de le faire, on peut remettre aux participants un petit carnet ou une reliure qui leur appartiendra en propre. Ils peuvent l'utiliser tout au long du programme pour prendre des notes, inscrire des renseignements précis sur leur situation personnelle et s'acquitter de tâches leur ayant été attribuées.

Comme bon nombre de personnes ne se sentent pas à l'aise d'écrire, l'utilisation de ces carnets doit être soigneusement encadrée pour que les clients ne les voient pas comme quelque chose dont on pourra se servir contre eux plus tard ou qui influencera la réussite du programme. Il s'agit uniquement d'outils pour aider le client à se rappeler certaines choses et inscrire des pensées personnelles.

Les carnets peuvent être laissés dans le bureau de counseling si les participants ne veulent pas les emporter avec eux à la maison, mais ils appartiennent exclusivement aux participants, et leur contenu ne sera dévoilé que s'ils le désirent.

On peut les garder dans un tiroir sous clé; le conseiller les remettra aux propriétaires à leur demande.

À la fin du programme, le carnet peut être détruit par son propriétaire ou il peut être conservé comme outil témoignant du changement apporté à sa vie. Il est également possible à la fin du programme que le participant en détruise les parties négatives et ne conserve que les parties positives pour montrer qu'il comprend maintenant le cycle de la violence et qu'il est prêt à passer à autre chose dans ses rapports avec son épouse, ses enfants et d'autres personnes.

**Quel est le contenu des séances dans le groupe des victimes et dans quel ordre est-il présenté?**

Certaines des séances sont très similaires, voire identiques, à celles du groupe des agresseurs, mais elles sont offertes dans un ordre légèrement différent. À titre d'exemple, les connaissances sur les divers types de violence, les façons de communiquer et la compréhension des conflits, de la jalousie, des stéréotypes sexuels, du processus de deuil et d'acceptation d'une perte, et les façons d'entretenir à une relation saine peuvent être profitables aux deux partenaires.

Comme il est possible qu'une personne se joigne au groupe une fois que les séances ont débuté, le conseiller peut décider de répéter des séances (p. ex., assurer sa sécurité), d'en modifier l'ordre ou d'en sauter, pour s'adapter aux besoins du groupe et à sa dynamique interne.

**Que se passe-t-il une fois qu'une personne a terminé les séances pour les agresseurs?**

La personne passera de deux à quatre heures en entrevue individuelle de fin de programme et en counseling final. Ensuite, elle comparaitra encore une fois devant le tribunal pour le prononcé de sa sentence. Le tribunal peut demander l'avis du conseiller quant au bénéfice que la personne a retiré des séances de groupe et des séances de counseling individuel.

**Que se passe-t-il une fois qu'une personne a terminé les séances pour les victimes?**

Selon les besoins, une personne peut avoir de deux à quatre heures d'entrevue individuelle de fin de programme ou de counseling final.

## Protocole d'admission

### Qui peut être accepté au programme pour les agresseurs?

Un homme ou une femme qui :

- n'a pas commis d'infraction dans l'année qui précède l'imposition de la peine d'emprisonnement;
- a été accusé(e) de voies de fait simples telles que définies par l'article 265 du *Code criminel*.

L'article 265.1 comprend la définition suivante : **1)** Commet des voies de fait, ou se livre à une attaque ou une agression, quiconque, cela le cas : a) de manière intentionnelle, emploie la force, directement ou indirectement, contre une autre personne sans son consentement; b) tente ou menace, par un acte ou un geste, d'employer la force contre une autre personne, s'il est en mesure actuelle, ou s'il porte cette personne à croire, pour des motifs raisonnables, qu'il est alors en mesure actuelle d'accomplir son dessein; c) en portant ostensiblement une arme ou une imitation, aborde ou importune une autre personne ou mendie;

- n'a causé qu'un tort limité à la victime;
- a plaidé coupable devant le juge de paix ou le tribunal à sa première comparution;
- a exprimé un remords authentique, la reconnaissance de sa responsabilité de l'acte de violence, le besoin d'aide et un consentement à participer;
- a été recommandé par la GRC et par le Procureur;
- d'après le conseiller, représente un cas acceptable;
- a été recommandé pour le programme par le tribunal.

Il faut vérifier auprès de la victime si le programme peut effectivement constituer une aide.

Le protocole a été négocié en prenant en considération la réalité entourant la violence conjugale à Rankin Inlet, après la consultation de la collectivité et l'élaboration du programme initial élaboré. Le protocole a été signé par

Justice Canada, représentant l'État, le commandant divisionnaire de la GRC pour le Nunavut et par le Centre d'amitié de Pulaarvik Kablu.

## Sujets des séances pour le groupe des agresseurs

Sujets	Séance	Détails	Documents à distribuer/ vidéos	N° de page
Règles à suivre par le groupe Qu'est-ce que la violence conjugale?	1	Règles régissant le groupe Définition de la violence conjugale Déclencheurs Introduction aux temps d'arrêt	Vidéo : Abusive Relationships	22
Se connaître	2	Signaux d'avertissement et bornes à ne pas dépasser Examen du plan de sécurité	2.1, 2.2 2.3	30
Types de violence conjugale et formes de comportement	3	Types de violence conjugale et conséquences pour les victimes <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agression physique</li> <li>• Violence psychologique, verbale et spirituelle</li> <li>• Exploitation financière et comportement sexuel abusif</li> </ul> Analyse des comportements antérieurs	Vidéo : « One Hit Leads to Another » 3.1  RR n° 1 Règles 1-5	38
Comprendre la violence	4	Les excuses et la vérité Cycle de violence	4.1 Vidéo : « Time to Change » 4.2	47
	5	Comportement violent, pouvoir et contrôle Sortir du cercle vicieux de la violence (Des survivants racontent leurs expériences)	5.1 5.2	55
Maîtrise de la colère	6	Agents stressants Signaux que la violence est sur le point d'exploser (indicateurs)	Vidéo : « Summer in the Life of Louisa »	60
	7	Affronter des événements stressants Comment utiliser un « temps d'arrêt »	7.1 RR n° 2 Règles 6-10	66
	8	Séance avec les Aînés : apport des Aînés.		72
Modifier les opinions et le comportement	9	Égalité et équilibre : La perspective d'un aîné sur l'égalité et l'équilibre dans les relations	9.1 RR n° 3 Règles 11-16	74

Sujets	Séance	Détails	Documents à distribuer/ vidéos	N° de page
Communications	10	Comprendre les communications Compétences de communication (Si le temps manque, cette séance peut se poursuivre jusqu'à la séance 12.)		79
	11	Exprimer ses sentiments		88
	12	Counseling pour les couples (un couple à la fois)		90
	13	Counseling pour les couples (un couple à la fois)		91
Conflit	14	Les croyances et leurs sources		92
	15	Bataille sur un pied d'égalité		94
Jalousie	16	Causes de la jalousie Insécurité et confiance	RR n° 4 Règles 17-21	97
	17	Le point de vue d'un couple sur la jalousie		103
Stéréotypes sexuels	18	Caractéristiques et rôles		105
	19	Dominance dans une relation	19.1	108
	20	Les croyances dans le domaine de la sexualité		111
Monologue intérieur	21	Monologue intérieur positif et négatif	21.1	114
Parcours menant à la santé en passant par le deuil et la perte	22	Dynamique familiale Types de pertes	22.1	118
	23	Étapes permettant de faire le deuil : accepter et ressentir, nier Étapes permettant de faire le deuil : s'ajuster et se repositionner, passer à autre chose		124
	24 & 25	Counseling pour les couples (un couple à la fois)		131
Relations saines	26	Que faire pour avoir une relation saine	RR n° 5 Règles 22-25	132
	27	Relations saines; perspective d'un couple d'Aînés		135
Vers l'avenir	28	Planifier l'avenir; le point de vue d'un couple d'Aînés, attentes		137
Conclusion	29	Maintenir les acquis; planifier l'avenir		138
Séances optionnelles		Pourquoi une victime reste		142



Sujets	Séance	Détails	Documents à distribuer/ vidéos	N° de page
Documents à distribuer		Liste des documents à distribuer		147

## Déroulement typique pour les séances

### Installation pour les séances :

- Pour la plupart des séances, vous aurez besoin d'un tableau à feuilles et de crayons marqueurs; en conséquence, assurez-vous d'avoir un bon approvisionnement de crayons marqueurs. Souvent, vous afficherez les feuilles au mur; donc assurez-vous d'avoir du papier cache ou des étiquettes grises collantes en mousse.
- Dans plusieurs séances, vous projetterez une vidéo. Le cas échéant, cela sera indiqué dans le manuel au début de la description de la séance.

### Première séance :

- Ouverture de la séance et vérification de la présence des participants (5 minutes)
- Les conseillers et les membres du groupe se présentent et disent ce qu'ils attendent de leur participation au programme (10 minutes)
- Entente sur les règles à suivre par le groupe
- Début de la séance (15 minutes)
- Ordre du jour de la séance (5 minutes)
- Explication des buts du programme et des principes, détails quant au nombre, au lieu et au moment des séances, présence à certaines séances d'Aînés agissant comme conseillers et de ressources de l'extérieur (10 minutes)
- Activités : entente sur les règles régissant par le groupe et définition de la violence conjugale
- Élaboration d'un plan de sécurité

- Étape de la fin et rappel aux clients qu'ils doivent terminer leur plan de sécurité pour en discuter à la prochaine séance, s'ils ne l'ont pas déjà établi au cours des séances de counseling individuel (15 minutes)

Pause au moment qui convient (10 minutes)

Séances en milieu de programme :

- Ouverture de la séance, vérification de la présence des participants et rappel des règles à suivre par le groupe (5 minutes)
- Début de la séance (10 minutes)
- Ordre du jour de la séance (5 minutes)
- Sujets et discussions
- Activité(s)
- Étape de la fin et rappel du plan de sécurité (10 minutes)

\* Pause au moment qui convient (10 minutes)

Dernière séance :

- Ouverture de la séance, vérification de la présence des participants et rappel des règles à suivre par le groupe (5 minutes)
- Début de la séance (15 minutes)
- Ordre du jour de la séance (5 minutes)
- Activité : maintenir vos acquis
- Observations finales par les conseillers et les membres du comité des Aînés
- Étape de la fin et rappel du plan de sécurité (15 minutes)

\* Pause au moment qui convient (10 minutes)

Séance 1

Objet :

Convenir de règles qui permettront au groupe de bien fonctionner et de savoir à quoi s'attendre.

Déroulement de cette activité :

- Écrivez ces règles sur un tableau à feuilles (il s'agit de règles communément utilisées dans des groupes de ce type).
- Expliquez chaque règle et discutez-en avec le groupe.
- Demandez aux participants s'ils souhaitent en rajouter.
- Faites en sorte que tous s'entendent sur les règles communes.
- Dressez la liste des règles convenues par le groupe sur une nouvelle feuille que l'on affichera à la vue de tous. Laissez-la au mur pendant toute la durée du programme, pour y revenir au besoin.

**Garder le secret sur ce qui se passe durant les séances.**

(Parler de ce que vous apprenez est acceptable, préciser qui et quoi ne l'est pas.)

**Parler de ses propres comportements.**

(Et non des actions des autres personnes.)

**Ne pas interrompre une autre personne qui parle, écouter ce qu'elle dit.**

**Se traiter mutuellement avec respect.**

(Même lorsque vous n'êtes pas d'accord avec ce que quelqu'un dit...)

**Parler pour soi.**

(Utiliser le « je ».)

**Ne pas dénigrer les autres.**

(Un langage vulgaire donne aux gens l'impression de ne valoir rien.)

**Lorsque l'on parle de sa partenaire, utiliser son prénom.**

(Et non « elle » ou « la femme » ou un terme négatif.)

**Être honnête.**

(Avec soi et avec les autres.)

**N'avoir consommé ni alcool ni drogues.**

(Si vous avez bu ou avez pris des drogues, on vous dira de partir.)

**Être à l'heure aux séances.**

**Assister à toutes les séances.**

**Ne fumer et boire que pendant les pauses.**

Objet :

Comprendre que la violence conjugale se dit de tout comportement utilisé pour dominer une autre personne.

Déroulement de cette activité :

- Demandez à chaque personne de dire sa propre définition de la « violence conjugale ».
- Inscrivez chaque définition sur un tableau à feuilles.

- Écrivez sur un autre tableau à feuilles la définition suivante (qui comprend tous les éléments de la violence conjugale) :

**La violence conjugale se dit de tout fait verbal ou physique visant à causer du tort, à blesser ou à infliger de la douleur à une autre personne, afin d'établir sa domination sur cette personne et de la contrôler.**

**La violence conjugale prend plusieurs formes et elle est perpétrée tant par des hommes que des femmes à l'endroit de leur partenaire.**

Passez en revue cette définition et expliquez-en chaque élément.

Discutez des exemples, si des exemples ont été donnés.

Plusieurs personnes n'arrivent pas à définir la « violence conjugale » dans son ensemble, mais peuvent en citer des exemples.

- Recueillez ces exemples et inscrivez-les sur une feuille, car vous y reviendrez au cours de discussions à venir.
- Passez en revue la définition donnée par chaque personne afin de voir en quoi sa perception de la violence conjugale diffère ou s'approche de ce qu'est véritablement la violence conjugale.

Vidéo d'introduction :

Projetez la vidéo « Abusive Relationships »\* pour présenter le sujet.

Discussion :

Demandez aux participants de vous donner des exemples d'agression qu'ils ont relevés dans la vidéo. Écrivez-les sur une feuille du tableau et conservez cette feuille en prévision de la séance 3. Laissez de l'espace (une deuxième colonne) pour ajouter de la matière au cours de cette séance.

Soulignez le fait que la violence est une question de choix et que :

**« Vous choisissez la violence, et vous pouvez choisir de NE PAS l'infliger. »**

Soulignez qu'une personne peut décider de ne pas être violente et de ne pas établir sa domination et son contrôle sur une autre personne. Insistez sur le fait que la violence ne fait pas intrinsèquement partie de la nature humaine.

*Nous allons aborder les différents types d'agression au cours de la séance de la semaine prochaine, mais nous devons aborder un certain nombre d'autres concepts plus urgents d'abord.*

Objet :

Comprendre ce qui provoque (« déclenche ») un incident violent.

Exercice :

Qu'est-ce qui « provoque » l'agression?

Habituellement, il y a quelque chose, il peut s'agir d'une chose que l'autre partenaire a fait, ou un facteur externe, qui provoque un incident violent. Parfois on dit que cela « amorce » l'agression. Mais ce n'est qu'une façon abrégée de dire « cela a déclenché l'événement ».

Le mot « déclencheur » peut être utilisé comme nom pour décrire quelque chose qui amorce un événement violent ou comme verbe (déclencher) pour dire que quelque chose (un événement, un souvenir, un stimulus externe, un commentaire ou un comportement) a tendance à amorcer un épisode d'agression.

Si un agresseur peut identifier ce phénomène, il peut en surveiller la manifestation et tenter d'éviter l'incident en prenant un temps d'arrêt, en y faisant face mentalement ou en en discutant avant que la colère ne s'accumule.

Demandez aux membres du groupe de mentionner quelques-uns de leurs « déclencheurs » et écrivez-les sur le tableau papier. (Vous pouvez commencer avec le tableau ci-dessous et y ajouter des éléments, ou commencer avec une page blanche.)

Posez la question :

« À quelle fréquence l'alcool (ou des drogues) sont-ils en cause? »

Attirez leur attention sur le fait que certains des événements qui déclenchent l'acte d'agression n'ont une incidence que lorsque l'un des partenaires ou les deux sont en état d'ébriété et que le fait de contrôler sa consommation d'alcool ou de drogues peut permettre de diminuer la fréquence des actes d'agression.

« Déclencheurs » possibles du comportement violent :

Affaiblissement des facultés attribuable à la consommation d'alcool ou de drogues; habituellement, perte de contrôle de soi.

Désaccord : le conjoint n'est pas d'accord, argumente, la situation s'emballe.

Stress externes : quelque chose survient au travail et une personne revient fâchée à la maison et déverse sa colère sur son conjoint.

Sentiment d'un manque de contrôle ou de la perte de sa domination : si une personne a depuis toujours commandé tous les membres de la famille, toute perte de pouvoir à cet égard peut déclencher l'acte d'agression.

Déclencheur	Résultats possibles
Affaiblissement des facultés en raison de l'alcool ou des drogues	Perte de contrôle de soi, suppression des inhibitions et situation progressivement plus violente
Désaccord	Le conjoint n'est pas d'accord, argumente; la colère croît, la situation s'envenime.
Stress externes	Quelque chose survient au travail ou à l'extérieur de la maison; la personne revient fâchée à la maison; elle fait passer sa colère sur son conjoint.
Impression de manque de contrôle	Si une personne avait la maîtrise absolue, la perte de cette maîtrise peut déclencher l'agression.
Perte de la domination	Une personne dominante se sent menacée et réagit en luttant contre cette perte.

Objet :

Présenter l'utilisation des temps d'arrêt.

Note au conseiller : Même s'il est possible que vous ayez présenté le concept du temps d'arrêt dans les séances de counseling individuel, le concept sera présenté de nouveau ici. Il est d'une telle importance qu'il faut répéter l'information concernant les temps d'arrêt et la façon de les utiliser.

Il faut que le recours au temps d'arrêt devienne une seconde nature.

Vous devez également faire en sorte que tous les membres du groupe aient exactement la même information à cet égard, ainsi lorsque vous y faites allusion, tous ont un référent commun.

De plus amples détails seront fournis plus tard au cours d'une séance plus longue sur les temps d'arrêt.

En vous servant de ces notes, passez en revue cette information avec les participants :

Demandez aux clients :

- Dans le domaine des sports, qu'est-ce qu'un temps d'arrêt?  
Nous cherchons quelque chose qui ressemble à ceci : « Une chose qu'invoque un joueur ou un entraîneur pour que tout s'arrête et qu'une intervention ait lieu. »
- À quoi sert-il?  
Nous recherchons ce qui suit : « À interrompre une activité avant qu'elle ne génère un problème, et à donner à l'équipe le temps de réfléchir à des stratégies. »
- Comment demande-t-on un « temps d'arrêt »?  
Soyez aux aguets d'éléments tels que les suivants : « Arrêtez tout », « On peut demander une pause en disant "Je veux un temps d'arrêt" puis faire une pause. »



Avertissez-les que cela semble simple, mais peut être difficile lorsqu'on est fâché.

Ils doivent comprendre ce qui suit :

1. Un temps d'arrêt N'EST PAS un signe de faiblesse. C'est un signe de force et de raisonnement rationnel.
2. Il s'agit de leadership par l'exemple, ET NON de leadership par le contrôle. (Il est important de souligner cela lorsqu'il y a des problèmes de domination chez vos clients, et il y en a toujours!)
3. Il ne faut pas que ce soit une surprise. Si vous n'avez pas encore parlé de la notion de temps d'arrêt à votre partenaire, alors il est temps de le faire, ce soir, et non plus tard. Votre partenaire DOIT comprendre de quoi il s'agit et combien cela est important pour votre relation. Ne discutez pas de ceci avec votre partenaire lorsque vous êtes fâché.
4. Personne ne va vous dire quand utiliser cet outil. Vous devez vous comprendre vous-même suffisamment bien, pour savoir quand mettre ceci en application pour vous-même et pour votre partenaire.
5. Vous devez savoir quoi faire pendant un temps d'arrêt et vous devez suivre les règles. Autrement, cela ne fonctionnera pas.
6. Vous devez vous défaire de l'idée qu'un partenaire peut profiter de vous si vous ne réagissez pas de façon agressive au différend. Il ne le peut pas - vous ne ferez pas face à votre partenaire avant de vous être calmé. Cela donne à votre partenaire le temps de se calmer également.

Formulation de demandes un temps d'arrêt :

1. Quand vous sentez la tension s'installer, dites « J'ai besoin d'un temps d'arrêt ». Faites cela calmement, mais sans hésiter.
2. Dites à votre partenaire que vous serez de retour dans une heure environ.
3. Sortez de la maison.
4. Marchez ou allez à un endroit où vous pouvez vous calmer et penser à ce qu'il faut faire pour éviter l'acte d'agression.

5. Concentrez-vous sur la reprise de votre sang-froid, la définition du problème qui doit être réglé et sur votre détermination à faire face à ceux-ci sans empoignade.
6. Ne faites rien qui puisse vous tendre davantage, comme conduire une voiture ou pratiquer des sports de contact ou jouer à des jeux vidéo violents.
7. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, assurez-vous qu'il s'agit d'une personne qui sait ce qu'est un temps d'arrêt et ce qu'un temps d'arrêt est censé permettre. Vous devriez avoir parlé de cette personne à votre conseiller; il peut s'agir d'un professionnel en matière de counseling, de quelqu'un de votre église ou, même, d'un autre membre de votre groupe. Ne vous adressez pas simplement à un parent ou à un ami.
8. Si vous en avez besoin, mettez sur papier l'approche que vous pensez devoir prendre pour faire face à ceci, sans que votre colère l'emporte.
9. Prenez une heure.
10. Lorsque vous vous êtes calmé, retournez à la maison ou vérifiez auprès de votre partenaire si tous les deux vous êtes d'accord pour reprendre la discussion sans vous fâcher.
11. Ensuite retournez à la maison.

Assurez-vous que les participants savent que le groupe va discuter des temps d'arrêt et de la façon de les utiliser à plusieurs reprises, et que vous allez revenir sur ce concept au cours d'une autre séance qui aura lieu bientôt.

#### Travail individuel à la maison :

Demandez aux membres du groupe ce qui suit :

- Pensez à ce que vous avez appris jusqu'à maintenant.
- Examinez le plan de sécurité que vous avez déjà.
- Mettez sur papier votre propre plan de sécurité (si cela n'est pas déjà fait).
- Apportez votre plan de sécurité à la prochaine séance.

## Séance 2

### Objet :

Sensibiliser davantage aux signaux d'avertissement et aux « limites » qu'il ne faut pas franchir.

Instructions au conseiller :

Passez en revue les notes qui suivent en détail. C'est un des éléments les plus importants que les participants apprendront pendant le cours. Vous pouvez répéter le contenu du tableau de papier et le matériel plus tard dans le cours, si vous le souhaitez. Les répétitions sont utiles. Il y a deux documents à distribuer dans cette section.

### **Qu'est-ce que sont les signaux d'alarme?**

Les signaux d'alarme sont des indicateurs comportementaux, physiologiques ou mentaux qui montrent que vous êtes sur le point d'exprimer votre colère d'une façon agressive et destructrice.

Ils montrent que vous êtes sur le point d'être mu par la colère et non par le jugement sûr.

Ils indiquent que c'est la colère qui dicte tout. Vous êtes sur le point d'agir sans réfléchir, après avoir perdu de vue le problème original. La résolution de problème s'est arrêtée et vous êtes sur le point de vous en prendre à votre partenaire plutôt qu'au problème.

Quand vous prenez conscience de vos signaux d'alarme, vous DEVEZ arrêter et demander un temps d'arrêt.

### Comment faites-vous cela?

- Vous devez savoir quels sont vos propres signaux d'alarme.
- Dès que vous sentez la tension monter, commencez à surveiller les signaux d'alarme.
- Si vous ne reconnaissez pas vos signaux d'alarme et n'y réagissez pas, vous aurez de la difficulté à utiliser les temps d'arrêt. Vous risquez beaucoup plus de

devenir violent, parce que vous n'aurez pas demandé un temps d'arrêt quand il le fallait.

Il y a trois types de signaux d'alarme : (voir le document à distribuer 2.1, Identifier vos signaux d'alarme)

1. Signaux d'alarme comportementaux : mots agressifs et comportements incorrects qui se manifestent à mesure que la tension monte. (CE QUE VOUS FAITES.)
2. Signaux d'alarme mentaux : pensées qui vous passent par la tête à mesure que la tension monte. (CE QUE VOUS PENSEZ.)
3. Signaux d'alarme physiologiques : modifications dans votre corps à mesure que la tension monte. (CE QUI SE MANIFESTE DANS VOTRE CORPS.)

Demandez aux clients d'énumérer certains de leurs propres signaux d'alarme comportementaux et dressez-en la liste sur une feuille du tableau papier.

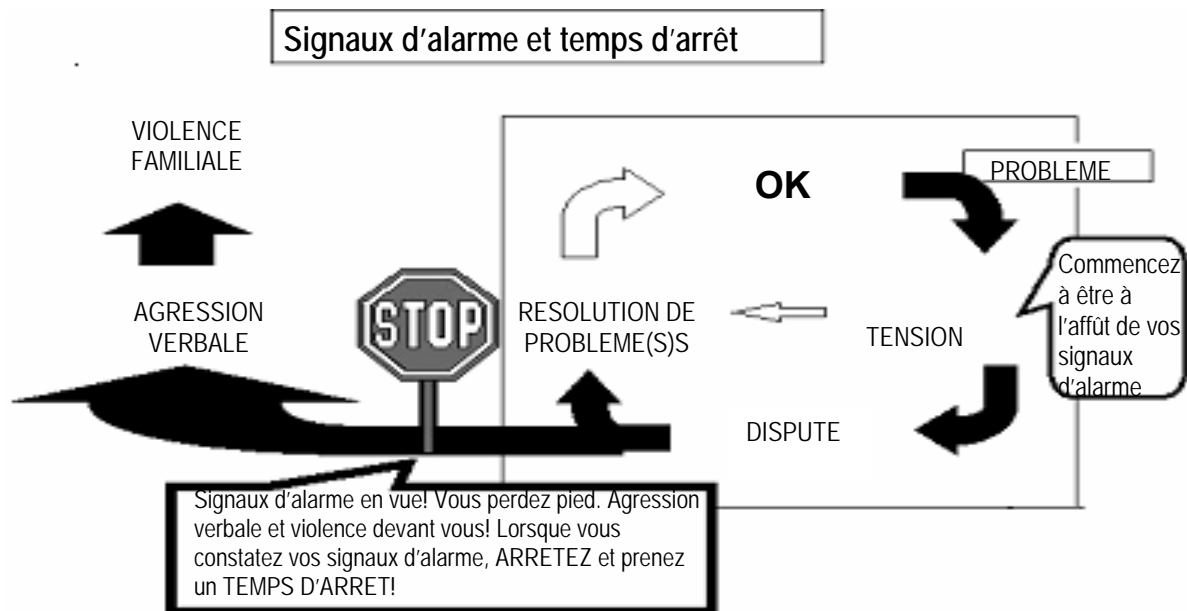
Si les clients ne mentionnent pas tous les signaux énumérés dans le document à distribuer 2.1, lisez ceux qui n'ont pas été mentionnés ou posez des questions pour obtenir d'autres réponses. Vous pouvez par exemple demander aux participants de dire ce qu'ils font, ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent physiquement.

Distribuez le document à distribuer 2.1 (Identifier vos signaux d'alarme) et demandez aux participants de tous les examiner et de voir s'ils correspondent à leur expérience. Si les participants ont déjà expérimenté d'autres signaux non encore sur la liste (être subitement particulièrement silencieux ou calme, se mettre à pleurer, avoir des spasmes musculaires au niveau du visage), ils doivent ajouter leurs PROPRES signaux à la liste.

Assurez-vous d'aborder ce qui suit :

- Les signaux d'alarme varient énormément d'une personne à l'autre.

- Vous DEVEZ cerner et comprendre les signaux d'alarme qui ont un sens pour vous.
- Si vous avez de la difficulté à reconnaître vos signaux d'alarme, posez la question suivante aux gens autour de vous qui vous connaissent bien : « À quoi savez-vous que je suis très fâché? » Ils vont vous le dire!
- Les signaux d'alarme sont comme des récifs et des rochers situés directement devant un bateau. Il se révèle imprudent et fou de ne pas savoir les reconnaître et ne pas les éviter. Tout comme le capitaine d'un bateau, vous devez guetter vos propres « signaux d'alarme » personnels qui signalent qu'un temps d'arrêt est nécessaire.
- Les signaux d'alarme sont aussi comme de gros panneaux d'arrêt qui vous disent : « ARRÊTEZ ICI! DANGER DEVANT! CHANGEZ DE DIRECTION DÈS MAINTENANT! » Vous ne pouvez poursuivre sur la route sur laquelle vous vous êtes engagé. Cela ne peut donner lieu qu'à encore plus de violence et de traumatisme.



Tiré d'un cours de counseling en ligne donné par W. E. Adams de Long Beach, Californie et de son livre, The Choices Program: How to Stop Hurting the People Who Love You. ([www.continuingcourses.net/index.php](http://www.continuingcourses.net/index.php))

Quand commencez-vous à être aux aguets? La tension est un indice. Commencez à vous surveiller dès que vous vous sentez tendu.

Et ensuite? Demandez un temps d'arrêt et RÉFLÉCHISSEZ. Vous devez faire baisser la tension et penser de façon rationnelle plutôt qu'émotive avant de tomber dans la violence.

Instructions au conseiller :

Il y a deux autres façons utiles de penser aux signaux d'alarme, en se les représentant comme des limites qu'on NE VEUT PAS franchir.

Remettez le document à distribuer 2.2 (Signaux d'avertissement et limites à ne pas franchir), qui comprend des illustrations utiles permettant de comprendre.

Examinez ces notes en détail et assurez-vous que chaque participant comprend les documents à distribuer. Ils peuvent les insérer dans leurs carnets.

Les répliques du type « Je m'en fiche »

Parfois, vous ne parvenez pas à demander un temps d'arrêt parce que vous attendez trop longtemps avant de le faire. Vous NE TENEZ PAS COMPTE de vos signaux d'alarme.

La colère monte et à un certain moment, vous ne pensez plus aux résultats.

Il y a deux points critiques, que William Adams appelle la limite à ne pas franchir « je me fiche de ce que je dis » et la limite à ne pas franchir « je me fiche de ce que je fais ».

À mesure que la colère augmente, l'agresseur franchit la ligne de la réplique « Je me fiche de ce que je dis », et plus les choses avancent, plus il franchit la ligne de la réplique « Je me fiche de ce que je fais ».

- Les gens disent « J'ai perdu mon sang-froid ». Cela n'est pas vrai. Les gens ne sont pas violents parce qu'ils « ne savent plus ce qu'ils font ». Ils savent exactement ce qu'ils disent/ont, mais ils laissent la colère monter au point où ils finissent par se fiche de tout. Lorsqu'ils ne se soucient plus de leur partenaire ou des conséquences de leur comportement, rien ne peut empêcher l'acte d'agression.
- Vous choisissez la violence, vous pouvez choisir de NE PAS l'infliger.
- Le fait de franchir ces « limites » est un indice de violence imminente et devrait être un signal aussi clair que les signaux d'alarme.

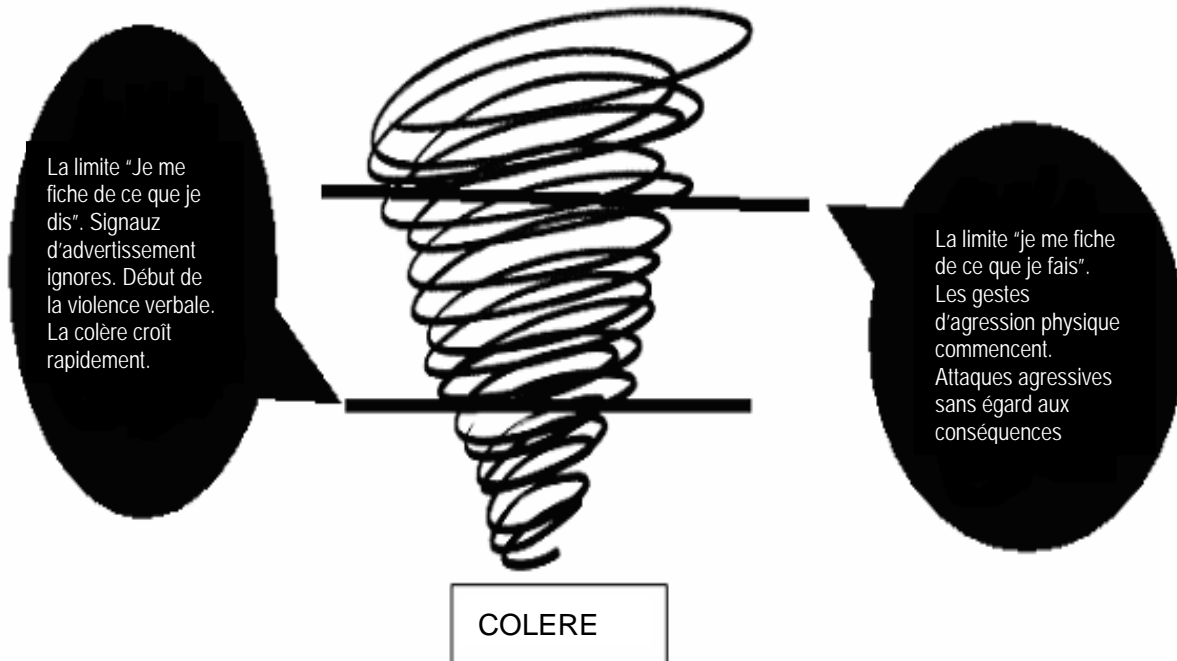
En franchissant la limite de la réplique « Je me fiche de ce que je dis », vous devenez agressif verbalement. Les gens appellent ceci « perdre le nord », « la tête », « les pédales ».

- À ce stade, on ne s'intéresse plus à la résolution de problèmes et la violence verbale engendre encore plus de colère, un peu à la façon dont naît une tornade, comme cela est illustré ci-dessous. C'est comme jeter une allumette sur de l'essence. La colère et la tension explosent. Il n'y a plus de contrôle possible.
- Plus vous restez par delà la limite de la réplique « Je me fiche de ce que je dis » et tardez à demander un temps d'arrêt, plus il est difficile de revenir en arrière et moins vous avez de chances que le temps d'arrêt produise son effet.

Franchissement de la ligne « Je me fiche de ce que je fais » : Lorsque vous atteignez cette ligne, des coups commencent à être donnés.

- L'agression psychologique se poursuit et l'agression physique s'ajoute. Maintenant, vous êtes vraiment dans la tornade. Il est difficile, voire impossible de sortir de la tempête.

Ne pas tenir compte des signaux d'alarme, c'est comme ne pas faire ses arrêts dans la circulation dense. Il est possible que vous arriviez à en franchir quelques-uns, mais tôt ou tard vous allez avoir un accident. Ou encore c'est un peu comme faire de la motoneige sur la glace mince – il est possible que vous franchissiez une certaine distance, mais tôt ou tard vous allez vous retrouver à l'eau.



Le matériel et les illustrations dans cette section viennent d'un cours en ligne (Spousal Abuse I: Assessment, Detection, and Intervention Strategies) enseigné par W. E. Adams de Long Beach, Californie et de son livre, The Choices Program: How to Stop Hurting the People Who Love You. ([www.continuingcourses.net/index.php](http://www.continuingcourses.net/index.php))

Donc, qu'est-ce qu'il est possible de faire?

- Sachez quels sont vos signaux d'alarme.
- Soyez à l'affût de vos signaux d'alarme.
- Demandez un temps d'arrêt tôt, dès la PREMIÈRE manifestation des signaux d'alarme, alors que vous pensez encore de façon rationnelle.



Objet :

Rendre officiel le plan de sécurité

Tôt au début de l'étape du counseling individuel, on parle à chaque participant des signaux d'alarme et de la nécessité d'établir un plan de sécurité.

Remettez le document à distribuer 2.3 (Plan de sécurité de base pour les agresseurs) à tous les participants.

Au cours du counseling individuel, on demande à chacun de réfléchir à ses signaux d'alarme et d'établir un plan de sécurité en fonction de sa propre situation. Pour la plupart, il s'agira de demander un temps d'arrêt et de quitter la maison jusqu'à ce que les émotions des deux partenaires soient maîtrisées. Cependant, cela fonctionne mieux lorsqu'une personne a pensé à tout cela clairement et a déjà des plans concrets. (Il sera davantage question du temps d'arrêt à la séance 7, mais assurez-vous de parler de ceci suffisamment au cours de la présente séance pour que les gens sachent comment utiliser cet outil.)

Le conseiller devrait demander à voir une version écrite du plan individuel du participant et inviter le client à consigner ce plan dans son carnet personnel.

Exercice :

Plan de sécurité

Discutez avec l'ensemble du groupe de l'importance du plan de sécurité que chaque personne a peut-être déjà élaboré au cours du counseling individuel. À mesure qu'ils apprendront à mieux se connaître au cours des séances de groupe, les participants devraient revoir leurs plans, pour vérifier si :

- les signaux d'avertissement qu'ils ont relevés à titre d'antécédents des comportements violents sont toujours les mêmes (types d'événements, sentiments et changements physiques);

- ils savent comment prendre conscience du fait que la situation dérape face à leur partenaire;
- le plan de « temps d'arrêt » est suffisamment détaillé pour leur permettre de savoir où aller, quoi faire et à qui parler.

Jusqu'à la fin du programme de counseling, demandez au groupe de faire un suivi des éléments ci-dessous :

1. Quand ils ont utilisé leur plan de sécurité (date, comment le problème a débuté, si l'autre partenaire avait consommé lorsque le problème s'est produit, etc.).
2. Si le temps d'arrêt ou le plan de sécurité les a aidés.
3. De quelle façon il a aidé.
4. Était-il suffisamment long pour permettre aux deux partenaires de se calmer?
5. Est-ce qu'ils ont pris la mesure indiquée pour les aider à se calmer?
6. Ont-ils pu parler à leur « personne-ressource »?
7. Cette conversation a-t-elle été utile?

En outre, si un participant n'a pas rédigé son plan de sécurité antérieurement, vous devez l'inviter à élaborer un plan écrit avant la prochaine séance. Insistez sur le fait qu'il n'est pas nécessaire qu'il soit long ou complexe; quelques mots seulement suffiront.

### Séance 3

#### Objet :

Cerner les différents types de violence conjugale : physique, psychologique et verbale, spirituelle, financière et sexuelle. Examiner de quelle façon chaque type de violence peut blesser une personne.

#### Déroulement de cette activité :

- Si à la première séance vous n'avez pas visionné la vidéo « Abusive Relationships », il est maintenant temps de le faire. (Ou encore, si vous pensez qu'il est utile de le faire et que vous avez suffisamment de temps, projetez-la de nouveau.)
- Affichez la liste dressée à la séance 1 et examinez les types d'agression observés dans la vidéo OU si vous ne l'avez pas encore montrée, demandez au groupe de relever les types d'agression qu'ils ont vus dans la vidéo et écrivez leurs réponses sur un tableau à feuilles (dans ce film, il y a trois sortes d'agression : physique, psychologique et verbale).
- Amenez le groupe à participer à un remue-méninges sur les autres sortes d'agression et écrivez ses réponses sur le tableau à feuilles. Vous pouvez l'aider à cerner les trois autres façons d'abuser d'une personne (spirituellement, financièrement et sexuellement).
- Pour chaque type de violence, amenez le groupe à faire un remue-méninges sur les conséquences de l'agression pour la victime. Écrivez les réponses sur le tableau à feuilles, sous chaque type de violence.
- Discutez des réponses du groupe et comparez-les avec les conséquences énumérées ci-dessous.
  - Agression physique : blesse le corps.
  - Agression psychologique et verbale : heurte les émotions, fait en sorte qu'une personne se sent sans valeur.
  - Agression spirituelle : blesse parce qu'il s'agit d'une attaque à la religion de quelqu'un, à ses croyances spirituelles ou à sa culture. Elle atteint l'identité d'une personne et l'image qu'elle a d'elle-même.

- Exploitation financière : fait en sorte qu'une personne se sent totalement dépendante de celle qui contrôle; elle se sent diminuée ou sans importance.
- Comportement sexuel abusif : rabaisse et humilie une personne, fait en sorte que la personne a honte.

Exercice :

Analyse des types de violence conjugale vécus, des formes de comportements et des façons de changer

Cet exercice doit être fait entre cette séance et les deux prochaines, à mesure que le groupe découvre les différentes sortes d'agression et les formes de comportements.

Remettez le formulaire « Définir l'agression », soit le document à distribuer 3.1. (Remettez à chaque personne trois copies du formulaire.)

Demandez aux membres du groupe de mettre sur papier des événements précis qu'ils ont vécus où il y a eu de la violence. Ils peuvent se servir de leur carnet personnel ou ils peuvent utiliser le formulaire du document à distribuer et l'insérer dans leur carnet. (Utilisez le formulaire « Définir l'agression ».)

Pour chaque événement, ils devraient décrire :

- Le genre d'agression qu'ils ont commise contre leur partenaire (physique, psychologique, sexuelle, etc.)
- Les formes que l'agression a prises (coups, jurons, rapports sexuels sous contrainte, etc.)
- Les conséquences ou les effets qu'ils pensent qu'elle a eus sur leur partenaire et leur famille (les enfants, les parents, etc.). Exemples : Est-ce que cela a eu pour effet que les partenaires se replient encore davantage sur eux-mêmes? Ont-ils coupé la communication? Ont-ils observé une augmentation de problèmes de

comportement chez leurs enfants? Est-ce que la violence a fait que leurs parents ont cessé de leur parler ou qu'ils tentent de les éviter?

- Ils doivent également tenter de cerner ce qu'ils auraient pu faire selon eux pour empêcher leur comportement violent.
- Maintenant, demandez-leur de prendre quelques notes sur la façon dont ils croient qu'ils auraient pu changer LEUR comportement pour empêcher la violence. (Ils doivent se concentrer sur ce qu'ils auraient pu faire eux-mêmes, et non sur ce que la partenaire aurait dû faire.)

Dites aux participants que ce qu'ils ont écrit est destiné à leur propre usage. Précisez qu'au cours d'une séance à venir, chacun devra faire état de ce qu'il a appris à partir de cet exercice.

Objet :

Comprendre ce que l'agression physique est ou peut être :

- Toute action où intervient la force ou la violence physique.
- Une action qui peut prendre des formes diverses et n'implique pas nécessairement une blessure physique (la blessure n'est pas toujours visible mais elle est là malgré tout).

Matériel :

Magnétoscope à cassettes, téléviseur et vidéo « One Hit Leads to Another ».

Déroulement de cette activité :

- Amenez le groupe à faire un remue-méninges pour cerner les formes d'agression physique et écrivez ses réponses sur un tableau à feuilles. Les participants peuvent utiliser leur formulaire « Définir l'agression », qu'ils ont rempli individuellement à la maison.
- Ajoutez au tableau à feuilles les autres formes d'agression physique non mentionnées par le groupe. En voici quelques-unes :

Gifler	Égratigner	Donner la fessée	Mordre
Lutter	Pousser du doigt	Étouffer	Accrocher
Retenir (agripper, attacher une personne, l'empêcher de quitter la maison, etc.)	Frapper	Brûler	Tirer par les cheveux
Pincer	Pousser	Donner des coups de pied	
Lancer une personne ou lui lancer des choses	Refuser des soins médicaux à une personne	Forcer une personne à faire quelque chose qu'elle ne veut pas faire	Utiliser des objets ou des armes contre quelqu'un
Empêcher une personne de manger, de dormir ou de répondre à un autre besoin essentiel.			

- Soulignez que le degré auquel une personne est blessée n'est pas ce qui détermine la violence de l'action sur le plan physique.
- Projetez la vidéo « One Hit Leads to Another » (15 minutes). Amenez le groupe à discuter. Les questions suivantes peuvent être abordées :
  - Qu'est-ce qui a amené John à agresser Sylvia?
  - Quel genre d'agression John a-t-il perpétré?
  - De quelle façon le comportement violent de John à l'égard de Sylvia touche-t-il leurs enfants?
  - À quel âge quelqu'un peut-il commencer à avoir des comportements violents?

Exercice :

Faites le suivi de l'analyse des actes d'agression commis, des formes de comportement et des façons de changer (abordé plus tôt au cours de la séance).

Remettez d'autres copies du document 3.1 « Définir l'agression », si nécessaire.

Rappelez aux participants qu'il faut continuer d'examiner les formes d'agression apprises au cours de la présente séance dans le cadre de l'analyse de leurs propres comportements antérieurs, afin de cerner les comportements violents et, en conséquence, d'accroître la compréhension qu'ils ont d'eux-mêmes.

Demandez-leur de fournir trois exemples précis (ou plus) d'agressions qu'ils ont déjà commises.

Ils peuvent les noter dans leur carnet, sur le tableau à feuilles ou continuer d'utiliser le document à distribuer de « Définir l'agression ».

Objet :

Comprendre ce que suppose l'agression psychologique et verbale :

- Des mots et des regards blessants et vibrants de colère qui génèrent la peur et le sentiment de ne rien valoir.

Ce qu'est l'agression spirituelle :

- Des commentaires ou des gestes qui nient ce qu'une personne est, incluant sa culture et ses croyances.

Déroulement de cette activité :

Aggression psychologique et verbale

- Demandez au groupe de se prêter à un remue-méninges pour cerner des formes d'agression psychologique et verbale, et écrivez ses réponses sur un tableau à feuilles.
- Ajoutez d'autres formes d'agression psychologique et verbale que le groupe n'a pas encore mentionnées. Il pourrait s'agir de :

Insulter	Harceler	Critiquer	Faire des commentaires cruels
Menacer du poing, frapper, frapper du pied, gifler, blesser ou agir comme si c'en était fini	Faire honte ou mettre dans l'embarras une personne en privé ou en public, en faisant des remarques à son sujet ou en la traitant de tous les noms	Dénigrer une personne ou sa famille et ses amis	Faire des commentaires injustes

**IMPORTANT :** Lorsque l'agression physique diminue, souvent l'agression psychologique augmente. C'est difficilement décelable pour les personnes de

l'extérieur, mais c'est terriblement puissant et tout aussi dangereux que l'agression physique. Les gens doivent être conscients de cela.

Agression spirituelle :

- Demandez au groupe de se prêter à un remue-méninges pour cerner les formes d'agression spirituelle et écrivez les réponses sur un tableau à feuilles.
- Ajoutez sur le tableau à feuilles les autres formes d'agression spirituelle non mentionnées par le groupe. Il pourrait s'agir de :

Dénigrer ou rire des croyances religieuses de la personne, sa race, sa langue, sa culture ou ses traditions	Exercer des pressions sur la personne pour qu'elle choisisse entre la famille et ses croyances ou sa culture	Menacer une personne en raison de ses croyances, ses traditions ou sa culture	Empêcher une personne de pratiquer sa religion, parler sa langue ou se renseigner sur sa culture
---	--	---	--

Exercice :

Faites le suivi sur l'analyse personnelle des actes d'agression commis dans le passé, des formes de comportement et des façons de le changer (à partir de la séance antérieure). Demandez aux participants d'ajouter des notes aux exemples personnels d'agression psychologique, verbale et/ou spirituelle à leur carnet, en préparation à une discussion à venir.

Cela les aidera à mieux cerner les comportements violents qu'ils ont déjà eus et, en conséquence, à mieux se comprendre.

Dites aux participants qu'au cours de la prochaine séance, on leur demandera de discuter de certains types d'agressions qu'ils ont personnellement commises. Ils devront être capables de décrire certains des effets possibles sur leur partenaire et sur les enfants, et comment cela a influencé leur relation. Ils auront besoin des notes de leur carnet ou du formulaire « Définir l'agression » pour réaliser l'exercice.

Objet :

Comprendre ce qui est en cause dans l'exploitation financière :



- Avoir la mainmise sur l'argent de la famille de sorte pour l'autre personne doit demander de l'argent pour tout, ou utiliser l'argent comme moyen de chantage pour obtenir quelque chose ou amener la personne à faire quelque chose.

Comprendre également ce que l'agression sexuelle est ou peut être :

- Tout rapport sexuel sous contrainte et touchers sexuels non sollicités ou irrespectueux.

Déroulement de cette activité :

Exploitation financière

- Demandez au groupe de se prêter à un remue-méninges pour cerner les formes d'exploitation financière et écrire les réponses sur un tableau à feuilles.
- Ajoutez au tableau à feuilles d'autres formes d'exploitation financière non mentionnées par le groupe. Il pourrait s'agir de :

Faire en sorte qu'une personne doit demander de l'argent pour tout ce qu'elle veut ou dont elle a besoin	Empêcher une personne de faire des activités avec d'autres personnes en raison des coûts, même s'ils sont minimes	Tourmenter une personne en la faisant douter sérieusement de sa capacité de subvenir aux besoins essentiels (loyer, épicerie et vêtements)
Se servir de tout l'argent dans le compte bancaire de la famille pour jouer	Se moquer ou dénigrer une personne parce qu'elle n'a pas d'argent	Exiger d'une personne qu'elle fasse quelque chose qui lui déplaît pour avoir de l'argent

Comportement sexuel abusif :

- Demandez au groupe de se prêter à un remue-méninges pour cerner des formes de comportement sexuel abusif et écrire les réponses sur un tableau à feuilles.
- Ajoutez au tableau à feuille les formes de comportement sexuel abusif non mentionnées par le groupe. Il pourrait s'agir de :

Forcer une personne à avoir une activité sexuelle lorsqu'elle dit non, elle dort, elle est saoule, elle est droguée, elle ne peut pas dire non ou est apeurée	Exiger un acte sexuel et exiger un acte sexuel après un incident violent	Attaquer physiquement des organes sexuels et exiger et/ou accomplir des actes sexuels sans le consentement de la personne
---	--	---

Exercice :

Faites le suivi sur l'analyse d'anciens actes d'agression, des formes de comportement et des façons de changer.

Demandez aux membres du groupe d'écrire, dans leur carnet ou dans les formulaires « Définir l'agression », une liste d'exemples d'exploitation financière ou de comportements sexuels abusifs de leur part dans le passé. Ils peuvent décider de ne pas les révéler, mais ils doivent les avoir à leur portée pour les prochaines séances.

Objet :

Parler de ses anciens comportements violents et de leurs incidences sur sa partenaire et sa famille, afin de mieux se comprendre et comprendre comment changer.

Déroulement de cette activité :

- Demandez à chaque personne de parler de ce qu'elle a appris sur elle-même jusqu'à maintenant au cours des exercices (accordez 30 minutes). Lorsqu'il est question d'événements précis où il y a eu agression, aidez chaque personne à répondre aux questions suivantes :
  - Sorte d'agression commise contre sa partenaire (physiquement, financièrement et sexuellement, etc.)
  - Formes de comportements violents adoptés (quels actes – raclées, jurons, insultes, etc.).
  - Qu'est-ce qui a semblé causer, amorcer ou « déclencher » le comportement?
  - Incidence sur la partenaire et les enfants. (Comment ont-ils agi?)
  - Mesures qui auraient pu être prises pour empêcher le comportement violemment.

Document à distribuer :

Règles en matière de relations (RR) n° 1, règles 1-5

Présentez ce concept en disant aux participants que, heureusement, des gens se sont penchés sur la question et ont trouvé quelques règles qui permettent

habituellement d'améliorer les relations. Ces règles ont été définies par le magazine *Psychology Today* et ont été affichées sur un site Web. Remettez le document à distribuer.

Vous remettrez les règles à titre de documents à distribuer, soit un à la fois. Suggérez aux gens de les apporter à la maison et de les afficher sur le réfrigérateur; ils peuvent aussi en discuter non seulement avec leur partenaire, mais également avec les enfants si ces derniers sont suffisamment âgés.

Lisez le premier document et discutez des règles au fur et à mesure. Demandez des commentaires. À ce stade, les participants ne seront peut-être pas en mesure de dire beaucoup de choses, mais cela devrait changer. Il y a 25 règles en tout. Vous devez les remettre sur plusieurs semaines une section à la fois.

Si les partenaires des participants suivent le programme pour les victimes, elles recevront ces règles également.

Séance 4

Objet 1 :

Examiner les types et les formes d'agression et les repérer dans une vidéo.

Matériel :

Magnétoscope à cassettes, téléviseur et vidéo « Time to Change ».

Demandez aux participants de cerner les types et formes d'agression, les éléments déclencheurs et les signaux d'alarme, au cours du visionnement.

Visionnez la vidéo « Time to Change » (26 minutes). Faites suivre le visionnement d'une discussion de groupe à l'aide des questions suivantes :

- Quels genres d'agression avez-vous remarqués dans le film?
- Les actes d'agression ont été commis sous quelle forme?
- Êtes-vous en mesure de cerner les « déclencheurs » de l'agression?
- Pouvez-vous déceler des signaux d'alarme?

Certains des aspects à aborder pourraient être les suivants :

- La réaction initiale de John au cours de l'entrevue d'admission : nier le problème, donner des excuses et blâmer Sylvia.
- Les étapes que John franchit pour arriver à changer : admettre le comportement violent, arrêter de nier la situation, assumer la responsabilité, comprendre ses sentiments, maîtriser ses sentiments, changer la façon dont il se voit dans la relation, prendre conscience des effets du comportement violent sur les enfants.
- Les outils qu'utilise John au cours du processus de changement : apprendre à écouter, prendre un temps d'arrêt, avant que les sentiments ne deviennent incontrôlables, parler à d'autres hommes qui font face à la même situation.

Objet 2 :

Découvrir les excuses données pour justifier un comportement violent et comment elles sont utilisées.

Déroulement de cette activité :

- Expliquez ce qu'est une excuse. Une excuse est une fausse raison donnée pour expliquer un comportement, qui justifie ce comportement dans l'esprit de la personne faisant appel à ce stratagème.
- Écrivez sur un tableau à feuilles une des excuses énumérées ci-dessous. Demandez au groupe si quelqu'un a dit ou pensé cela dans le passé.
- Continuez ainsi pour chacune des excuses.
  - L'excuse : L'alcool (ou les drogues) amène une personne à en frapper une autre.
  - La vérité : L'alcool ou les drogues ne sont pas en soi la cause de la violence. L'alcool ne fait qu'amollir une personne au point où cette personne peut donner suite à des pensées violentes, qui existaient avant qu'elle ne s'enivre. Le fait de boire permet à une personne de nier qu'elle est responsable de ses actes et de blâmer « la boisson ». Diverses drogues ont divers effets sur les personnes et certaines peuvent rendre agressif.
  
  - L'excuse : Une personne battue le mérite; elle « l'a cherché ».
  - La vérité : Personne ne mérite d'être battu peu importe le genre de personne dont il s'agit. Le fait de dire qu'elle a causé la violence ou l'a recherchée est une excuse pour éviter d'assumer la responsabilité d'un acte violent.
  
  - L'excuse : L'agression est habituellement le résultat d'une dispute qui a pris une mauvaise tangente.
  - La vérité : Une dispute qui se termine par une agression est une lutte de pouvoir qu'un agresseur est déterminé à gagner. Parler d'une dispute qui a dégénéré n'est qu'une façon de justifier la violence et l'intimidation.
  
  - L'excuse : Si une personne maltraitée ne part pas, c'est que ce n'est pas si grave.
  - La vérité : Souvent, une personne qui subit de mauvais traitements espère que l'agresseur va changer et que la violence cessera. Pour certaines, il est

impossible de partir, car elles n'ont nulle part où aller, ni argent pour subvenir à leurs besoins. D'autres ont peur de perdre leurs enfants. D'autres craignent la colère de leurs familles. Enfin, d'autres ont peur d'être blessées ou tuées si elles partent.

- L'excuse : Une personne qui est maltraitée n'en parle pas, c'est que ce n'est pas si grave.
- La vérité : Une victime peut ne pas en parler pour de nombreuses raisons. Elle croit que ses enfants aussi seront davantage en danger si quelqu'un est au courant de la violence. La personne peut également se sentir honteuse ou gênée. Parfois, la personne en vient à croire qu'elle est responsable de la violence. La personne peut penser qu'aux yeux de la famille ou de la collectivité, une famille doit rester unie.
  
- L'excuse : Une personne a un comportement violent parce qu'elle a des problèmes, n'a pas d'emploi ou parce que sa culture lui a été enlevée.
- La vérité : Tout cela, ce sont des excuses. Bon nombre de personnes ont des problèmes et ont également perdu leur culture, et pourtant ne frappent personne. Vous rappelez-vous l'holocauste et ce qu'il a causé à des millions de Juifs?
  
- L'excuse : Une personne qui a un comportement violent est « isumaluktuq » (incapable de penser adéquatement).
- La vérité : Voilà une autre excuse. Une personne est capable de penser et de décider de ne pas être violente. Cependant, la personne n'a pas encore pris cette décision.
  
- L'excuse : Une personne qui bat une partenaire n'est pas un danger pour la collectivité.
- La vérité : Une personne violente attaquera rarement quelqu'un d'autre que sa conjointe ou sa famille. Dans ce sens, une telle personne n'est pas un

danger pour la collectivité. Cependant, lorsqu'une personne en bat une autre, des gens peuvent tenter d'empêcher les coups et, ce faisant, être attaqués. Des agents de police sont souvent blessés ou tués alors qu'ils tentent d'empêcher un acte violent.

- L'excuse : L'extrême violence physique entre partenaires est habituellement rare.
- La vérité : Le fait d'ignorer une seule raclée est dangereux. Les attaques deviennent habituellement de plus en plus brutales et de plus en plus fréquentes avec le temps.
  
- L'excuse : Les femmes doivent se soumettre aux hommes, cela fait partie de notre culture.
- La vérité : Il est possible qu'il en ait été ainsi, ou en partie ainsi, dans le passé dans la culture inuit, mais ce n'est certainement plus le cas maintenant. Les partenaires partagent également les responsabilités liées à leur union et à l'éducation des enfants.

Y a-t-il d'autres excuses que vous avez invoquées? Quelqu'un souhaite-t-il ajouter quelque chose à cette liste?

« Règles en matière de relations » (RR) n° 1, remises à la séance 3.

Demandez aux participants ce qu'ils pensent de ces règles et comment elles ont été accueillies à la maison.

Ne remettez pas la deuxième série de règles tout de suite. Il est important que la première demeure affichée à la maison pendant quelques semaines pour leur donner le temps d'en discuter avec leur famille.

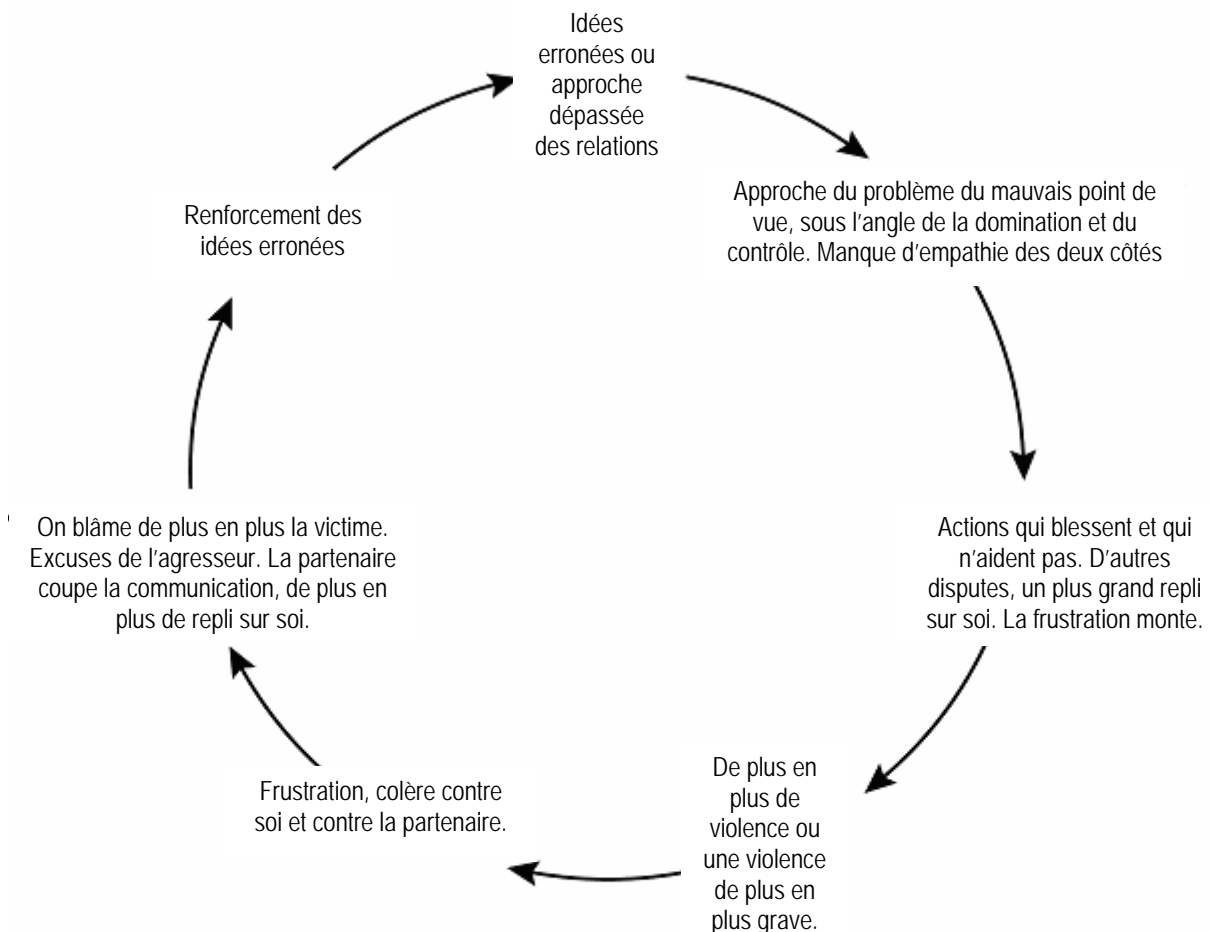
Tentez d'encourager la discussion relativement à ces règles. Les agresseurs entendent énormément de formules négatives du type « ne faites pas ». Cette série adopte la perspective inverse et leur dit « faites CECI! ».

Objet :

Montrer comment les excuses peuvent engendrer plus de violence.

Déroulement de cette activité :

Tracez le graphique du cercle de la violence ci-dessous sur un tableau à feuilles et arrêtez-vous à chaque étape pour montrer comment les croyances contribuent au cercle de la violence.



**Cercle de la violence**

\*Deborah Sinclair, Understanding Wife Assault : A Training Manual for Counselors and Advocates, Publications Ontario, Toronto, 1985



Remettez le document à distribuer de ce diagramme, soit le document 4.1, Cercle de la violence.

Objet :

Montrer comment le cycle de la violence fonctionne (il s'agit d'un cycle qui se répète constamment).

Déroulement de cette activité :

- Tracez le « Cycle de la violence » (document 4.2) sur un tableau à feuilles et expliquez les trois étapes de la violence : montée de la tension, violence et regret ou étape de la « lune de miel ». Expliquez qu'il y a parfois une étape de déni de la réalité après la violence.
  - Montée de la tension : la personne violente accumule stress et tension, injurie, accuse l'autre personne de toutes sortes de choses, claque des portes, crie, profère des menaces et critique. L'autre personne tente de la calmer et de faire tout ce qu'il faut correctement dans l'espoir que les choses vont revenir à la normale, mais cela ne fonctionne pas, alors elle devient silencieuse. La tension augmente encore plus.
  - Violence : le comportement agressif et violent est habituellement déclenché par la façon dont l'agresseur se sent et non par un geste ou une parole de l'autre personne.
  - « Regrets » : l'agresseur est gentil, bon, affectueux, présente des excuses, promet que cela n'arrivera plus jamais; la victime se sent coupable, espère que cela ne se reproduira pas. Cette étape est souvent appelée la « lune de miel ».
  - Déni de la réalité : peut se produire lorsque l'agresseur nie avoir été violent, la famille et la collectivité agissent comme si rien ne s'était produit, les gens trouvent des excuses à l'agresseur, et même, blâment la victime. Cela ne favorise pas un changement dans la relation.
- Soulignez qu'avec le temps, la violence empire habituellement, et l'étape des regrets raccourcit, alors que les étapes de la montée de la violence et de la violence elle-même s'allongent.

- Demandez au groupe comment chacun se voit dans le cycle, si les moments de « regrets » sont plus courts qu'avant, si la violence augmente, s'ils vivent une étape de déni de la réalité.

Vous pouvez demander :

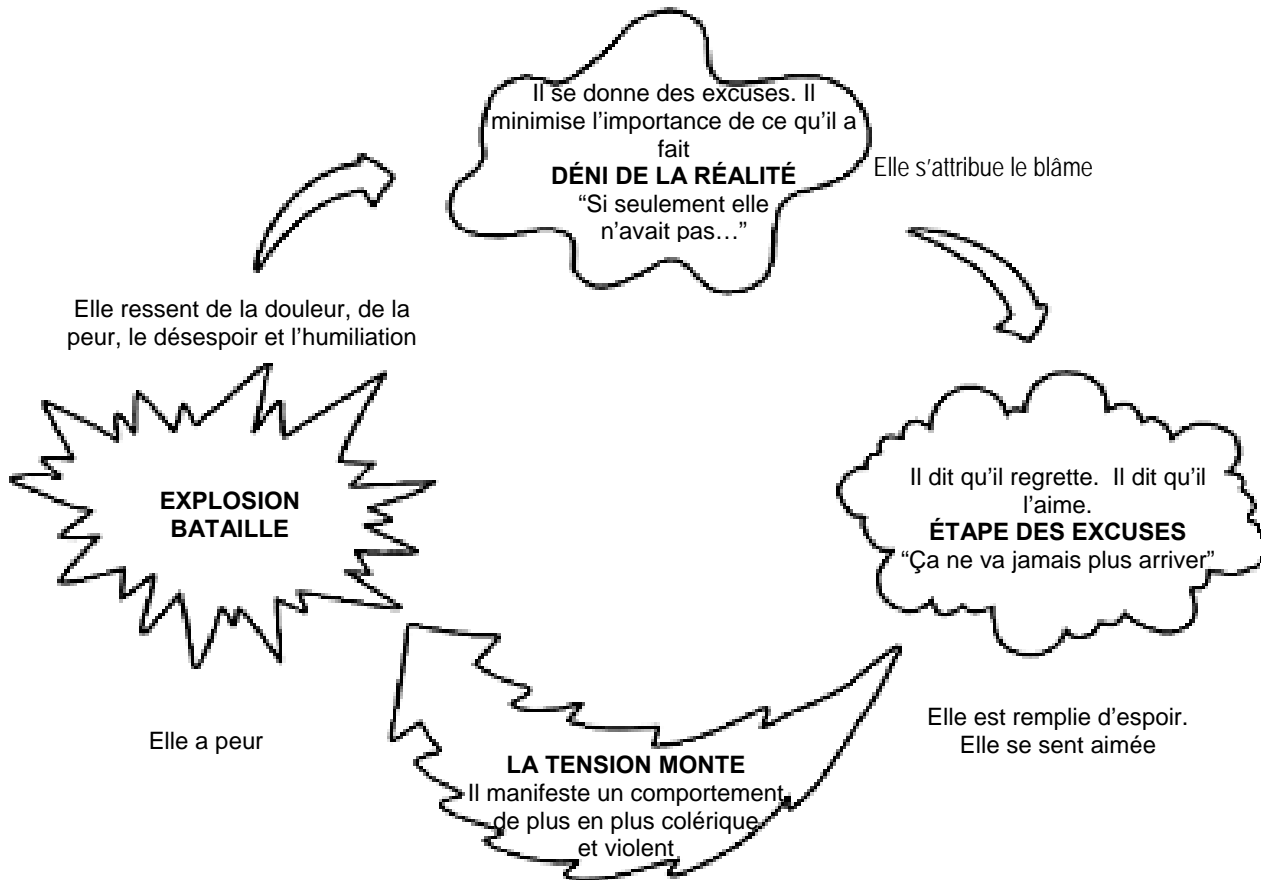
Qu'est-ce qui VOUS arrive à :

- L'étape de la montée de la tension?
- L'étape de l'épisode de violence?
- L'étape des regrets?
- Avez-vous vécu l'étape du déni de la réalité?

Comment ont-ils l'intention de briser ce cycle? (Vous pourriez peut-être leur demander de prendre des notes à ce sujet dans leur carnet.)

Les communications sont la clé; il doit y avoir de meilleures communications, moins émotives, pour faire face aux stress et briser le cycle.

Distribuez le document à distribuer 4.2 à tous les participants.



Le cycle peut être plus ou moins long.

La violence s'intensifie habituellement.

L'étape des excuses ou de la « lune de miel » finira par disparaître.

Séance 5

Objet :

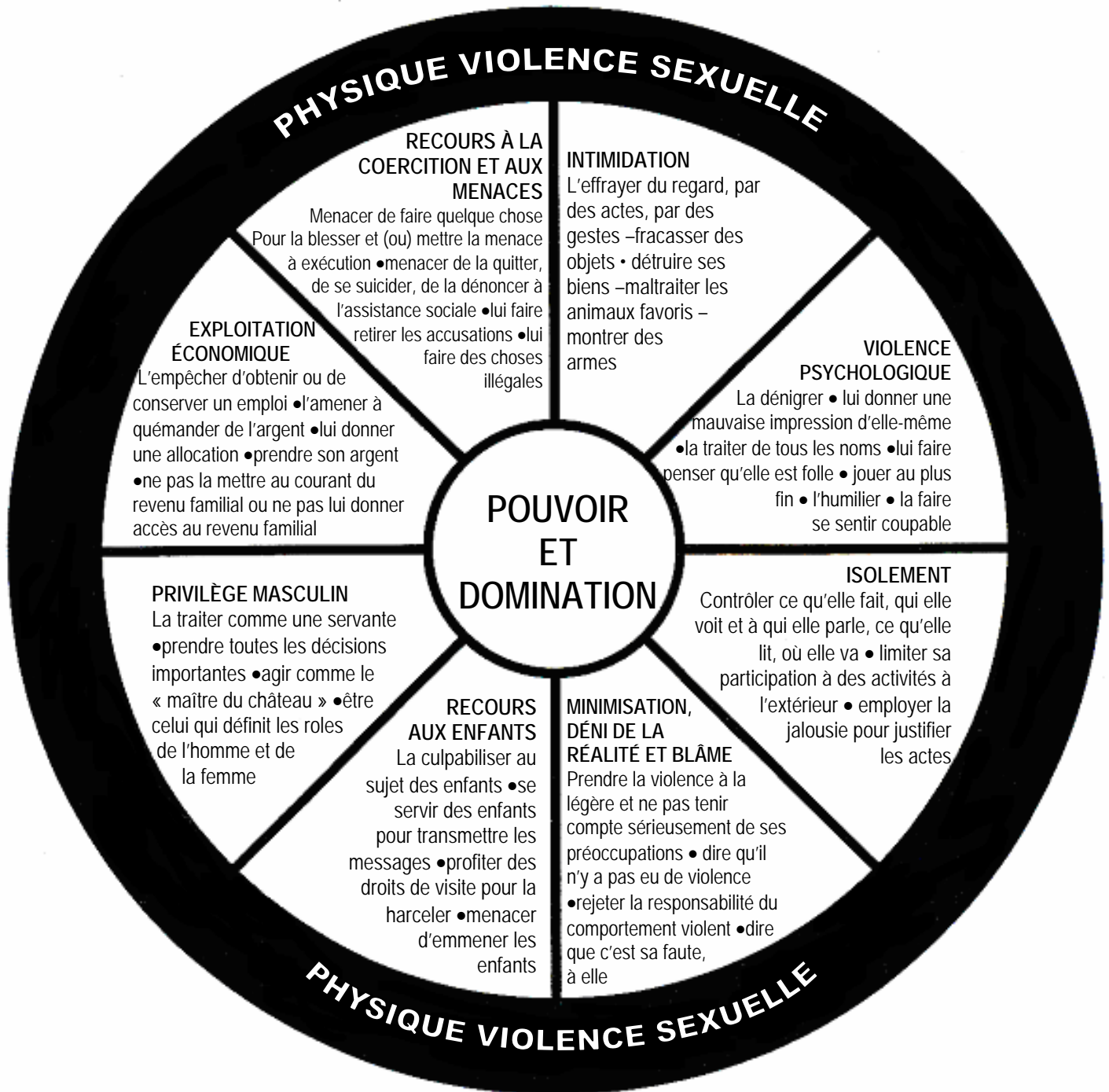
Comprendre que le comportement violent est souvent utilisé pour dominer une autre personne.

Déroulement de cette activité :

- Affichez la copie du document 5.1 (Cercle du pouvoir et de la domination) au mur. (Laissez-le au mur pour toutes les autres séances, car vous allez souvent y revenir.)
- Remettez à chacun une copie du document à distribuer 5.1.
- Expliquez le cercle :
  - Chaque section du cercle montre des comportements violents différents pour dominer ou obtenir le pouvoir.
  - Toutes les sections du cercle ont la même taille parce que toutes les formes d'agression sont aussi préjudiciables. Aucune d'entre elles n'est moins préjudiciable.
  - Témoigne du fait que le comportement violent provient du besoin d'une personne d'être puissante et de contrôler.
  - La « VIOLENCE physique et sexuelle » est au pourtour du cercle et renforce les autres formes d'agression décrites dans chaque section du cercle.
  - Le comportement violent est comme un cercle : il n'a ni début ni fin. Une partie mène à l'autre et le comportement violent peut détruire la force morale d'une personne.
- Lisez le texte dans chaque section du cercle.
- Au moyen des comportements mentionnés dans chaque section du cercle :
  1. Demandez à chacun de cerner lesquels de ces comportements il a, ou a eus, et de dire s'il se considère comme contrôlant.
  2. Discutez, et corrigez tout commentaire tendant à jeter le blâme sur le comportement de l'autre partenaire ou une situation donnée.

3. Soulignez à quel point l'honnêteté face à soi-même est essentielle pour changer et que le déni de la réalité ou les mensonges ne feront que les plonger de nouveau dans le cycle de violence (document à distribuer 4.2).

**Cycle du pouvoir et de la domination**



Élaboré par le Minnesota Domestic Abuse Intervention Project  
206 West Fourth Street  
Duluth, Minnesota 55806

Objet :

Montrer qu'il est possible de sortir du cercle vicieux de la violence.

Un membre de la collectivité qui est sorti du cercle de la violence racontera son expérience au groupe.

Déroulement de cette activité :

- Avant la séance, rencontrez la personne-ressource (cette personne doit avoir été choisie et informée de vos attentes et de son rôle, avant le début des séances) et donnez-lui de l'information contextuelle sur la façon dont le groupe se comporte.
- Afin d'aider cette personne, vous pouvez lui remettre une liste de questions qu'elle pourrait aborder avec le groupe. (Vous pouvez aussi lui poser ces questions pour que cette personne n'ait pas à consulter constamment une liste écrite.) Assurez-vous de passer en revue les questions avec la personne-ressource auparavant, préférablement avant son arrivée à la séance.
- La personne-ressource prend 10 minutes pour raconter son histoire au groupe. Ensuite, vient une discussion orientée.
- Exemples de questions que vous pouvez utiliser pour orienter la personne-ressource :
  - Quand le comportement violent a-t-il commencé et combien de temps a-t-il duré? (Mois ou années.)
  - Est-ce que la personne-ressource sait ce qui a déclenché au départ le comportement violent et pourquoi il a duré? (Pouvoir et contrôle?)
  - Est-ce que la violence a empiré avec le temps?
  - Comment la personne excusait-elle sa violence?
  - Quelles ont été les conséquences de son comportement violent pour ses enfants?
  - Qu'est-ce qui a déclenché le changement de comportement pour mettre fin à la violence? (Participation à un groupe de soutien? Peine de prison? Dégradation de la relation? Conversation avec les Aînés ou des membres de la famille? Soutien de membres de la collectivité?)

- Que fait la personne maintenant lorsque la tension monte?
- Selon elle, comment est-il possible d'entretenir une relation saine?
- Comment se sent-elle maintenant?
- Faites en sorte que la personne-ressource soit présente au début de la séance et présentez-la au groupe. Le fait d'être présente au début de la séance peut permettre à la personne de constater la dynamique qui règne au sein du groupe.
- Le groupe peut poser des questions à la personne-ressource à mesure qu'elle raconte son expérience ou vous pouvez reporter les questions à la fin de la présentation. À la lumière de votre connaissance de la dynamique du groupe et de la préférence de la personne-ressource, vous pouvez choisir entre ces deux façons de faire et en informer le groupe auparavant pour que tout se déroule bien.



Séance 6

Objet :

Découvrir ses agents stressants (des événements particuliers ou des pensées qui ajoutent du stress à la vie d'une personne).

Déroulement de cette activité :

Expliquez qu'une personne peut faire l'expérience de plusieurs agents ou événements stressants et que ce qui est stressant pour l'un ne l'est pas nécessairement pour l'autre. Comme des événements stressants dont on ne tient pas compte peuvent mener à la violence, il est important de comprendre ce qui est stressant pour soi.

Demandez à chacun de penser individuellement à des événements qui sont stressants personnellement, et de les mettre sur papier. Accordez 10 minutes. Chacun doit ensuite énumérer les événements stressants qu'il a cernés; écrivez ces réponses sur un tableau à feuilles et demandez à la personne d'expliquer pourquoi ces événements sont stressants pour elle.

Ajoutez au tableau à feuilles des exemples d'événements stressants non mentionnés par le groupe. Il pourrait s'agir de :

Décès de la conjointe	Mesure disciplinaire
Difficulté avec des supérieurs au travail	Problèmes financiers, dettes ou jeux d'argent (soi-même ou la partenaire)
Difficulté avec d'autres personnes au travail	Maladie ou blessure grave
Divorce ou séparation du couple	Problème de santé grave d'un membre de la famille immédiate
Décès d'un ami proche ou d'un membre de la famille	Difficultés d'ordre sexuel
Mariage ou réconciliation du couple	Déménagement dans un voisinage différent ou une autre ville
Changements aux heures ou aux conditions de travail	Enfant éprouvant des difficultés à l'école ou ayant des démêlés avec la justice
Infraction mineure (contraventions, avoir troublé la paix, etc.)	Changement du nombre de réunions familiales
Grossesse (ou grossesse de la partenaire)	Changement dans les habitudes de sommeil

Dispute avec des voisins	Changement important dans la quantité de loisirs
Implication dans une bataille à l'extérieur de la maison	Séparation d'un partenaire en raison du travail ou d'un voyage
Augmentation du nombre de disputes avec un partenaire	Début ou fin du travail du partenaire
Augmentation des disputes ou des problèmes avec d'autres membres de la famille (la belle-famille, les enfants, etc.)	Rapport ou évaluation de piètre santé physique
Belle-famille dominatrice	Enfants de moins de trois ans à la maison
Arrestation ou inculpation pour un délit grave	Nouveau-né
Problèmes d'alcool ou de drogues (soi-même ou la partenaire)	Impossibilité de s'approvisionner en cigarettes

Demandez aux membres du groupe de discuter de chacun des événements stressants pour vérifier s'il est stressant pour eux, et pourquoi?

Au moyen de la liste complète des événements stressants, demandez à chacun d'en cerner les trois ou quatre que personnellement, il considère les plus stressants. Il doit les noter dans son carnet.

Activité :

Visionnez la vidéo « Summer in the Life of Louisa ».

Discussion :

En vous servant du tableau de papier, demandez aux participants de :

- 1) Cerner les types ou les formes d'agression observés dans cette vidéo.
- 2) Cerner certaines des « excuses » utilisées pour justifier l'agression.
- 3) Tenter de cerner certains des « agents stressants » qui ont une incidence à la fois sur Louisa et sur son partenaire.

Inscrire les réponses sur le tableau papier et encourager les participants à discuter de ce qui aurait pu être fait autrement.

Objet :

Cerner ce qui arrive avant le déclenchement de la violence et les signaux d'alarme auxquels il faut être sensible.

Déroulement de cette activité :

Exemple d'accumulation d'événements menant à la violence.

Expliquez que souvent le comportement violent ne découle pas d'un élément unique; il s'agit d'une accumulation d'éléments différents. À mesure que les événements surviennent, si rien n'est fait, la colère croît et une agression finit par être commise.

Avant le début de la séance, songez à une histoire où l'on dénote une montée précédant la violence. Lisez-la lentement au groupe. Voici un exemple d'histoire illustrant la montée précédant la violence :

- « Un homme veut partir tôt pour aller chasser toute la journée; sa femme est sur le sofa et elle écoute la radio.
- Il n'y a pas de déjeuner; il cherche ses bottes, mais ne les trouve pas. Il veut de la nourriture pour la journée, mais il n'y en a pas. Il se fâche. Rien ne fonctionne comme il le veut.
- Il hurle après sa femme pour qu'elle l'aide à trouver ses bottes et se mette à lui préparer à déjeuner, mais elle ne bouge pas.
- Il lui crie qu'elle est paresseuse et bonne à rien. Elle dit qu'il ne lui a pas demandé d'acheter de la nourriture et qu'elle n'a pas touché à ses bottes, de sorte que ce n'est pas de sa faute.
- La radio joue fort, le bébé pleure et elle lui dit que, pour une fois, il pourrait aider. Il perd la maîtrise et la gifle. »

Demandez au groupe qu'est ce que l'agresseur aurait pu faire, avant de se laisser aller à la violence. Écrivez tout ce que le groupe mentionne sur un tableau à feuilles.

## Signaux précédant la violence?

Demandez aux participants de penser à des occasions où ils ont été violents et dressez la liste de leurs réponses sur des tableaux à feuilles différents :

- Comment leur corps a réagi? (Sensations physiques)
  - Il pourrait s'agir de tension dans le cou, transpiration, battements de cœur accélérés, estomac noué, poings serrés, etc.
- Que ressentait-ils? (Émotions)
  - Il pourrait s'agir de frustration, désarroi, embarras, honte, peur, sentiment d'être blessé, haine, colère, rage, etc.
- À quoi pensaient-ils?
  - Je suis bon à rien, elle n'est bonne à rien, elle me mène par le bout du nez, elle ne fait cela que pour m'énerver, je vais lui donner une leçon, etc.
- Qu'est-ce qu'ils ont fait?
  - Ils sont peut-être devenus silencieux, ont peut-être marché de long en large, traité l'autre de tous les noms, claqué les portes, frappé ou brisé des objets, etc.

### Revue :

Signaux d'alarme et temps d'arrêt (de la séance 2)

Examinez de nouveau rapidement comment évaluer vos signaux d'alarme et comment demander un temps d'arrêt.

Note au conseiller : Il pourrait être préférable de ne pas laisser ceci en attente, de faire le suivi en racontant de nouveau l'histoire, phrase par phrase et en demandant aux participants de vous arrêter à plusieurs points pour donner des idées sur ce qu'ils pourraient faire pour empêcher que la situation ne dégénère et ne donne lieu à une agression.

Un homme veut partir tôt pour aller chasser toute la journée; sa femme écoute la radio.

**ESSAYEZ CELA : PLANIFIEZ :** Assurez-vous de l'avoir informée de vos projets la veille, d'avoir ramassé vos affaires et acheté de la nourriture pour le voyage (ou d'avoir demandé à votre femme de le faire) et de lui avoir demandé si elle accepterait de vous préparer à déjeuner. Assurez-vous qu'elle sait qu'il s'agit d'un voyage de chasse pour rapporter de la nourriture pour la famille.

Il n'y a pas de déjeuner, il cherche ses bottes mais ne les trouve pas. Il veut de la nourriture pour la journée, mais il n'y en a pas. Il se fâche. Rien ne fonctionne comme il le veut.

**ESSAYEZ CELA :** Assoyez-vous, reprenez vos esprits et demandez-lui si elle a vu vos bottes. Demandez s'il y a de la nourriture (énumérez ce que vous voulez) que vous pourriez emporter pour le voyage. Utilisez un TEMPS D'ARRÊT.

Il hurle après sa femme pour qu'elle l'aide à trouver ses bottes et se mette à lui préparer à déjeuner, mais elle ne bouge pas.

**ESSAYEZ CELA :** Ne criez pas. Commencez à vous préparer à déjeuner et demandez-lui si elle en veut. Cela devrait désamorcer la tension. OU : Utilisez un TEMPS D'ARRÊT.

Il lui crie qu'elle est paresseuse et bonne à rien. Elle dit qu'il ne lui a pas demandé d'acheter de nourriture et qu'elle n'a pas touché à ses bottes, de sorte que ce n'est pas de sa faute.

**ESSAYEZ CELA :** Pas de hurlement. Dites que vous êtes désolé de ne pas avoir demandé ce qu'il vous faut et vérifiez si quelque chose pourrait servir de substitut. Ou reportez le départ jusqu'à ce que le magasin ouvre et que vous puissiez acheter

de la nourriture. Demandez un TEMPS D'ARRÊT, allez au magasin et achetez la nourriture.

La radio joue fort, le bébé pleure, elle lui dit que, pour une fois, il pourrait aider. Il perd la maîtrise de lui-même et la gifle.

**ESSAYEZ CELA** : Prenez votre déjeuner, donnez-en au bébé si c'est possible et demandez s'il y a une raison pour laquelle elle ne veut pas que vous alliez à la chasse ce jour-là.

La façon de faire au début, avec une certaine préparation à l'avance, devrait désamorcer cette situation. Si vous faites tout ce qui est possible pour être gentil, compréhensif et utile et qu'elle est encore bourrue ou fâchée, alors il y a d'autres problèmes auxquels vous devez faire face. Si un temps d'arrêt ne fonctionne pas, prenez votre matériel et partez à la chasse, mais NE LA FRAPPEZ PAS.

Note au conseiller : Si vous ne parvenez pas à couvrir tout ceci, ne vous en faites pas; cela sera abordé au cours d'autres séances.

Séance 7

Objet :

Trouver des façons de composer avec des événements stressants.

Déroulement de cette activité :

Expliquez que le défaut de composer avec des événements stressants à répétition peut amener quelqu'un à les masquer par l'alcool ou les drogues ou à s'y habituer, ne rien faire et perpétuer le cycle de la violence.

Discutez de l'importance de reconnaître qu'un événement a des effets stressants, et de trouver des façons d'y faire face. Cela peut être réalisé de la façon suivante :

- Accepter la responsabilité de devoir faire face au stress – éviter de donner la responsabilité à quelqu'un d'autre, car cela n'aide en rien.
- Tenter de trouver des façons de modifier la situation en obtenant de l'information.
- Se montrer patient parce que les changements peuvent exiger du temps.
- Parler à des gens pour mettre les choses en perspective. Se demander : Est-ce que ceci est un agent stressant vraiment sérieux ou s'agit-il uniquement d'un ennui temporaire?
- Parler à des gens pour clarifier ce qu'il en est et pour mieux comprendre ce qui se produit.
- Se rappeler le contexte, éviter de réagir exagérément ou de dramatiser la situation.
- Ne jamais cacher son stress, car il ne peut qu'empirer.

Donnez cinq minutes au groupe pour penser à un événement stressant récent.

Demandez ce qui suit :

Quel a été l'événement récent le plus stressant pour vous? (Il n'est pas nécessaire qu'il s'agisse d'une chose liée à la maison; ce peut être un événement au travail, dans un concours, etc.)

- Comment avez-vous fait face à ce stress? (Question s'adressant à la personne ayant répondu.)
- Demandez aux membres du groupe de dire comment ils auraient agi face à un tel événement.
- Corrigez toutes les mauvaises réponses (p. ex., consommation d'alcool, etc.).

Utilisez les façons susmentionnées d'aborder le stress pour montrer des moyens plus convenables de faire face aux événements.

Répétez cela quelques fois pour que le groupe puisse se rendre compte qu'une personne peut affronter toute une gamme d'événements stressants et y réagir de diverses façons.

**IMPORTANT** : Le fait de cacher vos agissements à l'égard d'une personne ne fera pas en sorte que le problème se volatilise.

Le fait de ne pas aborder le stress peut entraîner une montée de la tension et, subséquemment, un accroissement de la violence.

**ESSAYEZ CELA** : Lorsque vous sentez que vous n'en pouvez plus en raison du stress, **METTEZ VOS MAINS DANS VOS POCHE**S. De cette façon, vous ne pourrez frapper et vous vous rappellerez votre décision d'éviter la violence. Ensuite, faites le nécessaire pour vous ménager un temps d'arrêt ou prendre une autre mesure.

Document à distribuer :

Règles en matière de relations (RR) n° 2, règles 6 - 10.

Demandez aux participants de formuler des commentaires. Que pensent-ils de l'idée de faire part de ces règles à leurs enfants?



Objet :

Mieux comprendre les temps d'arrêt et montrer comment on peut les utiliser pour éviter la violence.

Déroulement de cette activité :

Au cours du counseling individuel, chacun devrait avoir appris comment utiliser un temps d'arrêt et avoir établi un plan de temps d'arrêt ou un plan de sécurité. Cet outil est essentiel pour éviter la violence; c'est pourquoi nous allons y plus consacrer encore du temps.

Expliquez ce qu'est un temps d'arrêt (même si vous l'avez déjà fait ). C'est s'aider à échapper à la violence et à faire une pause pour éviter d'être violent.

C'est un peu comme un panneau d'arrêt. Cela veut dire que l'on s'éloigne de la situation dans laquelle le conflit se déroule, on s'éloigne de son conjoint jusqu'à ce que tous les deux, nous nous soyons calmés.

Un temps d'arrêt exige au moins une heure.

Décrivez les diverses étapes d'un temps d'arrêt :

- Reconnaître les événements et les signaux qui peuvent mener à la violence et découvrir ce qu'il faut faire si la situation s'envenime. Si l'on n'est pas attentif à ces signaux, aucun temps d'arrêt n'est possible.
- Interrompez ce que vous faites, peu importe ce que c'est.
- Dites à votre conjointe que vous avez besoin d'un temps d'arrêt pour vous calmer et réfléchir.
- Extirpez-vous de la situation. Quittez la maison. Allez ailleurs.
- Rendez-vous quelque part où vous pourrez penser, un endroit où il n'y a ni alcool ni drogue. Si possible, parlez à quelqu'un : un ami, un aîné, un membre de la famille, un pasteur ou un autre membre du groupe. Si cela n'est pas possible, rendez-vous dans un endroit paisible.

- Faites une activité physique, par exemple une marche, de l'exercice, un sport (tentez d'éviter les sports de compétition).
- Respirez profondément. Détendez-vous, tentez de comprendre ce qui est arrivé, ce qui a déclenché la colère. Essayez de lâcher prise, arrêtez de vous concentrer sur ce qui vous a mis en colère. Si vous conduisez, immobilisez votre véhicule. Il n'est pas indiqué de conduire une motoneige, un bateau, un tout-terrain ou un camion car vous n'êtes pas dans un état d'esprit pour le faire en toute sécurité.

Expliquez à quel point il est important de dire à la partenaire ce qu'est un temps d'arrêt (mais il faut le lui dire lorsque tout est calme et non pendant une querelle), pour qu'elle comprenne que vous tentez d'éviter la violence. Un temps d'arrêt n'aura pas pour effet de régler le problème que vous avez avec votre partenaire. C'est un outil pour vous éviter d'être violent. Si la partenaire participe au programme pour les victimes, on lui expliquera ce qu'est un temps d'arrêt.

Au début, il sera difficile de prendre un temps d'arrêt, mais cela deviendra plus facile au fil du temps. Les difficultés peuvent être reliées à la personnalité ou des habitudes de quelqu'un. La personne :

- Veut avoir le dernier mot.
- Veut mettre un terme à la discussion maintenant, en finir.
- Ne veut pas perdre.
- Ne veut pas prendre le temps de réfléchir à tout cela.
- Ne prend pas le temps de déceler les signaux ou de prendre conscience de ce qui se passe.

Demandez à chaque participant : Quelle forme prendra votre temps d'arrêt? Où irez-vous? Qui verrez-vous? Qui éviterez-vous de voir? Quel genre d'activités ferez-vous?

- Écrivez les réponses de chacun sous son nom sur un tableau à feuilles.

- Demandez au groupe de corriger toutes les propositions inappropriées, et d'expliquer pourquoi elles ne le sont pas.
- Demandez à chacun de copier ses projets dans son carnet, s'il ne l'a pas déjà fait.

Exercice :

Revoir les plans de sécurité

Demandez à chacun de revoir son plan de temps d'arrêt ou plan de sécurité pendant ou après cette séance.

Chaque participant devrait passer en revue les signaux ou les avertissements énumérés dans son plan pour s'assurer qu'ils correspondent à ce qu'il a appris sur lui-même au cours des séances précédentes et déterminer si le plan de temps d'arrêt est toujours valable. S'il ne l'est pas, le participant devrait le réviser.

Idée en prime :

Les temps d'arrêt fonctionnent bien avec les enfants aussi.

Si les enfants deviennent trop dissipés, trop rudes ou s'ils intimident un autre enfant, un temps d'arrêt pour tout le monde peut faire des merveilles et vous aider à garder la maîtrise de la situation sans vous mettre en colère.

Il suffit que vous les sépariez, que vous envoyiez chacun dans une pièce différente ou les fassiez asseoir chacun sur sa chaise. Vous imposez un temps d'arrêt d'une minute par année d'âge (un enfant de six ans aura un temps d'arrêt de six minutes). Ensuite laissez-les aller, mais répétez le temps d'arrêt si le comportement inapproprié se poursuit. Pas de colère, pas d'émotion, juste de l'insistance.

*Assurez-vous de ne pas utiliser cette technique sous le coup de la colère.*

La carte ci-dessous (document à distribuer 7.1) peut être copiée et remise à tous les participants s'ils désirent en avoir une. (Nous vous suggérons de traduire cette carte.)

### **CARTE DU TEMPS D'ARRÊT**

**Vos *signaux d'avertissement* signifient « J'ai besoin d'un temps d'arrêt ». Partez pour au moins une heure, puis revenez. Si vous allez être absent plus longtemps, appelez votre partenaire pour le lui dire.**

**Pas d'alcool, pas de drogue, pas de conduite automobile, pas d'arme.**

**Marchez, respirez profondément et raisonnez-vous (calmez-vous, décidez de ce que vous allez dire pour parler du problème sans vous fâcher).**

**Vérifiez vos signaux d'avertissement avant de revenir. Si vous êtes prêt, retournez à la maison ou appelez votre partenaire pour voir comment elle se sent. Si elle se sent bien, retournez à la maison. Sinon, demandez-lui si elle veut prolonger le temps d'arrêt.**

**À votre retour, annoncez-vous, laissez savoir à votre partenaire que vous êtes là. Si tout va bien, reprenez la discussion en adultes.**

**Si la situation dégénère, prenez un autre temps d'arrêt.**

Séance 8

Objet :

Permettre l'intervention constructive des Aînés à ce stade-ci du programme.

Dans le cadre du Programme de counseling en matière de violence conjugale de Rankin Inlet, la sagesse et les compétences des Aînés sont valorisées et sont profondément appréciées.

Les Aînés qui travaillent dans le cadre de ce programme ne sont pas formés officiellement à titre de conseillers, mais ils ont des compétences et des philosophies de vie qui rendent leurs interventions précieuses pour les participants. Lorsque enfin ils interviennent dans le cadre du programme, les Aînés ont déjà participé à plusieurs ateliers destinés à les aider à comprendre les principes du programme. Les conseillers les ont également interviewés et ont vérifié qu'ils favorisaient l'égalité dans les relations hommes-femmes et qu'ils ne croient pas qu'une femme est la propriété d'un homme.

La communication avec les Aînés dans le cadre de ce programme favorise la communication avec les membres du groupe et entre eux, et offre l'occasion aux membres du groupe de se lier à des Aînés qu'ils ne connaissaient pas bien jusque-là et de profiter de leurs enseignements. Ces liens dépassent la durée et les limites du programme et les Aînés offrent leur aide de façon permanente, ce qui est profitable à long terme. On encourage les clients à continuer de fréquenter les Aînés une fois qu'ils auront terminé le programme, leur rappelant qu'ils sont toujours disponibles s'ils ont besoin de parler de leurs préoccupations à quelqu'un.

Le contenu de cette séance dépendra de la façon dont les sept séances antérieures se sont déroulées et de l'évaluation du groupe par le conseiller. Comme cette séance se situe dans la portion du programme qui concerne la « maîtrise de la colère », on mettra les Aînés au courant de cela, mais on ne les obligera pas à limiter leur intervention à la maîtrise des émotions.

Les Aînés enseignent en racontant des anecdotes tirées de leur propre vie et en donnant des exemples de situations dont ils ont été témoins ou qu'ils ont vécues eux-mêmes. Bon nombre des personnes qui participent à ce programme ont perdu contact avec les Aînés et le fait de reprendre contact avec eux dans le cadre d'un programme aide les clients à établir les liens particuliers qui sont importants à la fois pour eux-mêmes et pour les Aînés. Il y a une synergie particulière qui semble s'être créée à la suite de ce programme, non entièrement compréhensible, ni descriptible, mais certainement bienvenue.

Le principal avantage du contact avec les Aînés est de permettre aux clients de se rendre compte qu'ils ne sont pas seuls, que d'autres ont eu les mêmes problèmes et qu'il est possible de changer et de surmonter les problèmes à leur avantage, à l'avantage de leur partenaire et à celui de leur famille.

Façon de procéder :

Cette séance sera dirigée par le conseiller jusqu'à un certain point, mais dans bon nombre de cas, il est plus constructif que le conseiller se mette en retrait, et laisse l'Aîné occuper l'avant-scène et, même, qu'il quitte la pièce pour permettre une communication fluide et naturelle. Comme les Aînés ont été informés à l'avance des principes régissant le programme, le conseiller fait confiance à leur capacité de ne pas déroger à ces principes.

Le conseiller expose la situation, présente le sujet et le(s) aîné(s), puis se retire en arrière-plan ou quitte la pièce, tout en demeurant disponible pour répondre à des questions ou pour faire une intervention.

À la fin de la séance, le conseiller revient, pose quelques questions pour déterminer si un suivi est nécessaire et, avec les clients, remercie le(s) aîné(s) de son (leur) aide.

Séance 9

Objet :

Découvrir que les deux partenaires peuvent être égaux et que le pouvoir peut être partagé.

Déroulement de cette activité :

Remettez la copie du document 9.1 qui se trouve sur le tableau à feuilles (laissez-le à la vue pour le reste des séances, car vous allez probablement y revenir souvent).

Remettez à chacun une copie du document 9.1 (Cercle de l'égalité)

Expliquez le cercle :

- Différentes sections montrent différents comportements. Elles ont en commun l'idée d'une place égale pour chacun.
- Toutes les sections du cercle ont la même taille, parce que tous les aspects d'une relation saine sont d'importance égale.
- L'« égalité » est au centre. Cela rend compte du besoin des gens d'être égaux dans une relation et de partager le pouvoir avec l'autre.
- La « non-violence » est au pourtour du cercle et renforce les autres formes de comportement décrites dans chaque section du cercle.
- La non-violence est comme un cercle : elle n'a ni début, ni fin.

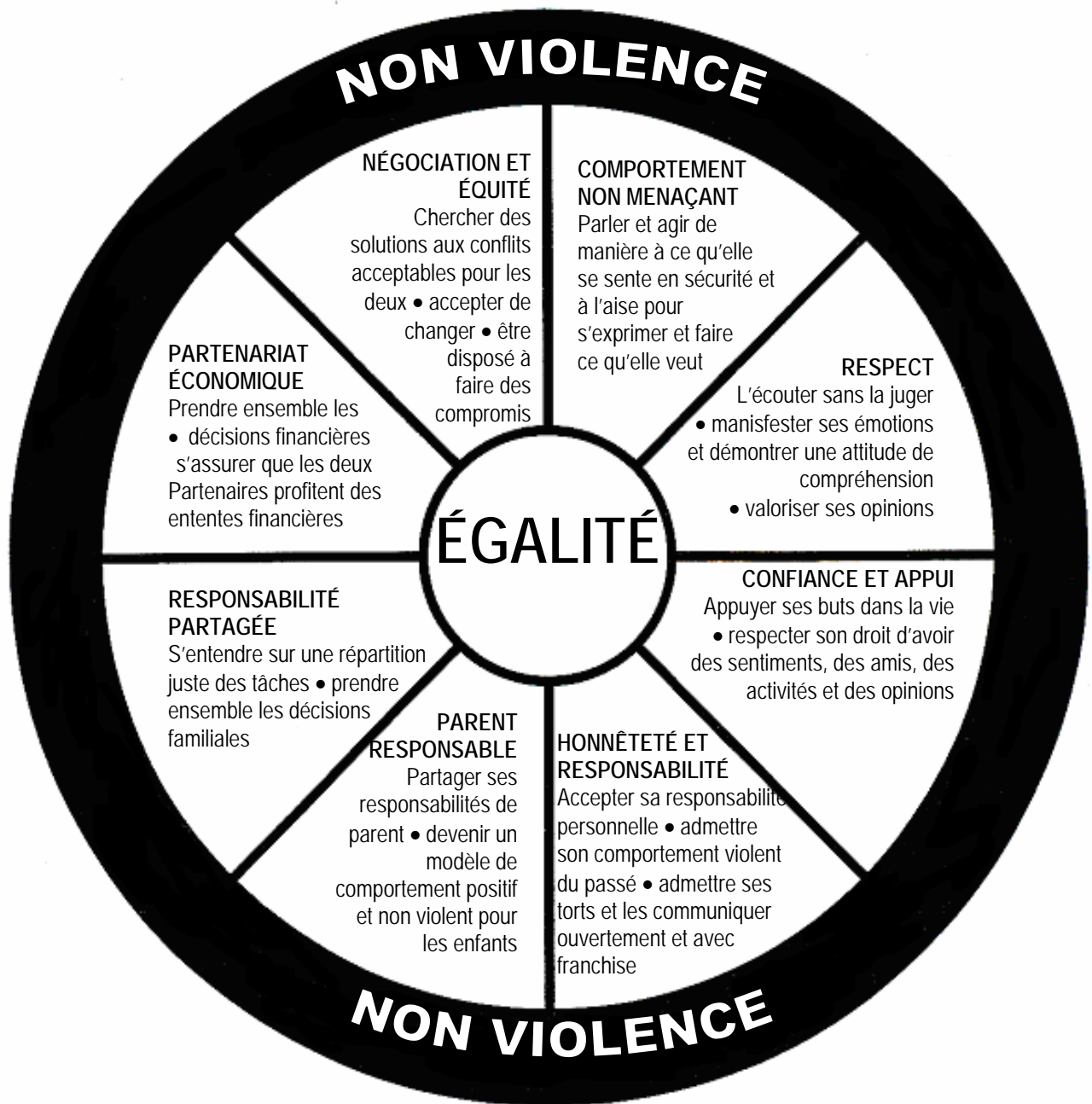
Lisez le texte se trouvant dans chaque section du cercle.

En vous servant des comportements mentionnés dans chaque section, demandez à chacun de déterminer ceux dont ils ont été témoins ou qu'ils ont eux-mêmes affichés.

Demandez à chacun s'il considère sa partenaire comme égale à lui-même. Soyez aux aguets d'un déni ou d'un manque d'honnêteté de la part d'un membre du groupe et mettez en doute ce qu'il dit si cela se produit. Félicitez-le si son évaluation

personnelle est honnête. Demandez à chacun de parler de choses qu'il peut changer pour rendre sa relation égalitaire et comment il peut y arriver. Demandez à chacun d'écrire cela dans son carnet.

### Cercle de l'égalité



Élaboré par le Minnesota Domestic Abuse Intervention Project  
206 West Fourth Street  
Duluth, Minnesota 55806



Objet :

Montrer comment on réalisait l'égalité et arrivait à un équilibre dans le passé. Un aîné de la collectivité fera part de son expérience au groupe.

Déroulement de cette activité :

Avant la séance, rencontrez l'aîné (assurez-vous que cette personne a été choisie et informée quant à son rôle et à vos attentes avant le début des séances) et donnez-lui de l'information contextuelle sur la façon dont le groupe se comporte. Pour aider cet aîné, vous pouvez lui présenter une liste de questions auxquelles il peut répondre devant le groupe. Si une discussion orientée au cours de laquelle vous posez les questions le met plus à l'aise, alors adoptez cette formule. Si un membre du groupe ne comprend pas l'inuktitut, faites en sorte qu'un interprète soit disponible sur place.

Exemples de questions :

- À quoi ressemblait votre vie dans le temps? Où viviez-vous et où vous rendiez-vous? Combien étiez-vous dans votre groupe familial?
- Est-ce qu'il était difficile d'assumer la responsabilité de nourrir votre famille? Avez-vous déjà ressenti la faim ou été réduit à la famine? Comment avez-vous fait face à cela?
- Que se passait-il lorsqu'il faisait mauvais pendant longtemps?
- En quoi le fait d'avoir des enfants a-t-il changé votre vie?
- Avez-vous fait l'expérience de la maladie grave ou de la mortalité dans votre famille ou dans votre groupe?
- Que se passait-il lorsque quelqu'un décédait?
- Que faisiez-vous si des membres d'une famille se jalousaient?
- Que faisiez-vous en cas de querelles ou de batailles?
- Que se passait-il lorsqu'un jeune couple se querellait beaucoup?
- Comment s'occupait-on des infidélités dans votre groupe?
- Votre famille a-t-elle été déplacée vers une région inconnue? Comment vous y êtes-vous pris?

- Qu'en est-il des rôles dans la vie -- dans le passé, chacun semblait savoir exactement ce qu'il devait faire lorsqu'il devenait adulte, et on lui enseignait les compétences dont il allait avoir besoin dès l'enfance :
  - ↪ Quel était le rôle de votre mère; qu'est-ce qu'elle faisait pendant toute la journée?
  - ↪ Et votre père, qu'est-ce qu'il faisait?
- Selon vous, la vie à cette époque était-elle plus ou moins stressante qu'elle ne l'est aujourd'hui?
- Pouvez-vous y aller de certaines suggestions quant à la façon de surmonter des événements stressants?
- Dans votre relation, comment avez-vous fait pour qu'il y ait respect, partage des responsabilités, confiance et soutien?
- Comment réglez-vous les désaccords avec votre partenaire dans le temps?
- Avez-vous déjà fait l'expérience d'événements qui auraient pu vous amener à être violent avec votre partenaire? Comment avez-vous évité de l'être?

Demandez à l'aîné d'être présent au début de la séance et présentez-le au groupe. Le fait d'être présent au début de la séance peut l'aider à se faire une idée de la dynamique qui règne au sein du groupe.

Le groupe peut poser des questions pendant que l'aîné parle de son expérience, ou on peut attendre la fin de la présentation. Choisissez entre l'une ou l'autre façon de faire et informez-en le groupe auparavant, pour que tout se déroule bien.

Document :

Règles en matière de relations (RR) n° 3, règles 11 – 16.

Remettez le prochain document concernant les « règles en matière de relations ».

Demandez aux participants de formuler des commentaires sur la façon de faire chez eux. Dans l'ensemble, sont-ils d'accord avec ces idées?

À ce stade-ci, vous devriez être témoin d'un changement d'attitude, c'est-à-dire, une plus grande acceptation de ce type de suggestion.

Séance 10

Objet :

Comprendre la communication.

Déroulement de cette activité :

Écrivez les principes ci-dessous sur un tableau à feuilles. Arrêtez-vous à chaque principe et expliquez combien il est important de le comprendre pour communiquer efficacement avec quelqu'un et s'assurer que le message correspond à ce que l'on souhaite dire.

Demandez au groupe de parler d'expériences personnelles liées aux principes énoncés. Les exemples ci-dessous peuvent aider le groupe à trouver de telles expériences.

*Le message envoyé n'est pas toujours celui qui est reçu.*

Nous pensons habituellement que, si quelqu'un ne comprend pas ce que nous avons dit, c'est de la faute de cette personne. En fait, la personne qui envoie le message peut le faire d'une telle façon que le message ne correspond pas à son intention et que le destinataire reçoit un message complètement erroné. Exemple :

Q. Tu arrives tard aujourd'hui!	Intention : As-tu eu une rude journée?
R. J'ai dû terminer quelque chose pour le travail. Ça te dérange?*	Réaction : Elle veut toujours me contrôler.

*Il est impossible de ne pas communiquer. Le langage corporel est très éloquent.*

Peu importe ce que nous faisons, nous communiquons. Claquer une porte, demeurer silencieux, regarder fixement quelqu'un... tout cela, c'est de la communication. La communication non verbale peut amener des malentendus et une accumulation d'émotions. Prenez juste le « oui » et le « non » inuit à titre d'exemple; même ces petits mouvements peuvent exprimer beaucoup plus qu'un

simple « oui » ou « non »; juste la façon dont ils sont faits et l'expression qui accompagne le sourcillement ou le mouvement du nez véhiculent un message.

Il est toujours préférable d'exprimer clairement, par la parole, votre insatisfaction, votre contrariété, votre frustration ou votre irritation, plutôt que de laisser le langage du corps les manifester. Cependant, il est important de faire cela d'une façon constructive, plutôt que de simplement critiquer vertement l'interlocuteur. Si vos préoccupations sont exprimées, il y a moins de danger que vous soyez mal compris.

*Chaque message véhicule un contenu et un sentiment.*

Si le contenu du message est différent du sentiment exprimé, la personne qui reçoit le message sera prise au dépourvu.

Exemple : Une mère explique à son fils que c'est mal de ne pas écouter un professeur ou de sécher ses cours. En même temps, elle sourit et lui caresse la tête. Forcément, le fils ne saura très bien ce que la mère veut dire. Elle lui dit qu'il n'est pas bien de sécher des cours, mais lui envoie des indications que ce comportement est acceptable ou qu'elle ne pense pas vraiment ce qu'elle dit.

\* Ce n'est pas tant la réponse « J'ai dû terminer quelque chose... », que le ton agressif de « Ça te dérange? » qui engendre de la colère. Il peut être utile de faire une simple pause ou de couper la phrase en deux; en outre, le langage corporel est très éloquent. Insérez seulement un « je suis désolé » avant « Ça te dérange? » et la plupart des difficultés seront aplanies.

*Les messages non verbaux sont plus crédibles que les messages verbaux.*

*(« Les gestes parlent plus que les mots. »)*

L'intonation, le langage corporel et les indices non verbaux peuvent donner un sens totalement différent au contenu d'un message.

Exemple : Le fait de dire à une conjointe qui arrive tard à la maison après une rencontre : « Tu arrives tellement tard! » peut signifier « Qu'est-ce qui t'est arrivé, j'avais peur pour toi » ou « Je t'ai attendu et tu ne t'en es pas soucié ». Dans certaines circonstances et avec un certain langage corporel, cela peut même insinuer que vous pensiez qu'elle était avec un autre homme.

Faites attention non seulement à ce que vous dites, mais également à votre physionomie lorsque vous le dites. Les regards échangés ont véritablement de l'importance; une accolade peut faire toute la différence.

*En outre, vous pouvez parfois détourner le problème.*

Si vous êtes celui qui est en retard, cela fait une grande différence si, à votre arrivée, vous expliquez pourquoi vous êtes en retard avant que votre partenaire le demande, en particulier si votre retard a fait en sorte qu'elle a dû reporter ce qu'elle faisait.

Voici une façon toute simple de dire que l'on regrette, qui ne coûte pas cher et qui peut épargner beaucoup d'ennuis! « Eh bien, je suis désolé d'être en retard, mais la motoneige de Don ne démarrait pas et nous avons dû la remorquer. »

C'est très simple, il s'agit seulement d'adopter le point de vue de l'autre personne de même que le vôtre, simultanément.

Séance 10-11

Objet :

Acquérir ou améliorer des compétences de communication.

(Le fait de ne pas maîtriser ces compétences peut véritablement concourir au comportement violent.)

Déroulement de cette activité :

Concept de base : « Agissez avec les autres comme vous aimeriez que les autres agissent avec vous. ». En règle générale, nous apprenons ce concept très tôt dans l'existence, mais nombre de personnes n'arrivent pas à le comprendre ou à l'appliquer.

La clé de ce concept est de tenter de prendre conscience de la perspective de l'autre avant d'agir. Ensuite, il s'agit de traiter chacun comme on aimerait soi-même être traité. Les gens ont grand besoin de respect, d'approbation, d'amitié et d'amour. Si vous avez cela constamment à l'esprit, votre façon d'agir avec tout le monde peut s'en trouver transformée. Le respect mutuel est très important dans une relation.

Discutez de chacune des compétences énumérées ci-après (l'expression des sentiments sera abordée de façon précise à la séance 19).

Écoute :

- Est-ce qu'il y a une différence entre l'audition (recevoir l'information) et l'écoute (se laisser interpeller)? Quelle est cette différence? (La différence est la compréhension, l'adoption du point de vue de l'autre, l'empathie et le souci de l'autre.)
- Qu'attendriez-vous de la part de votre meilleur ami si vous lui racontiez un problème personnel? Une attention totale? L'encouragement à raconter l'histoire au complet? Des questions? La confirmation par l'ami qu'il comprend le problème? La compassion, plutôt que le jugement? Le contact des yeux et une réaction à ce que vous dites?

- Faites le jeu du « téléphone ». Demandez aux participants de s'asseoir en cercle. Prévoyez une phrase déjà écrite. Chuchotez-la à l'oreille de la personne à côté de vous et demandez-lui de la répéter à la prochaine personne. Demandez à la dernière personne du cercle de répéter ce qu'elle a entendu (habituellement, la phrase prononcée par la première personne est très différente de celle que répète la dernière). Lisez votre phrase écrite pour que l'on sache quelle était la phrase à l'origine.

Exemple d'une phrase pouvant servir à cette fin : « La femme de James est allée au centre de santé pour savoir si elle était enceinte, elle a rencontré Keith sur sa route. »

**Leçon apprise** : Des rumeurs sont faciles à lancer, habituellement à la suite d'une histoire finissant par être complètement différente du message original, la version ayant changé plusieurs fois. Le fait de s'adresser aux gens individuellement entraîne habituellement la distanciation, le manque de compréhension du problème original et, dans presque tous les cas, un malentendu et des faussetés.

Validation : (« Vérification »)

La validation signifie que l'autre personne montre qu'elle n'est pas nécessairement d'accord avec l'opinion d'une personne, mais la respecte cependant. C'est une façon de vérifier si vous êtes compris ou si vous comprenez, ou de donner l'occasion à l'interlocuteur de s'exprimer.

Exemple :

- ÉNONCÉ : – « Mon patron m'a harcelé toute la journée! Il a surveillé tout ce que j'ai fait! Il ne me fait pas confiance et je pourrais carrément le tuer! »
- RÉPONSE 1 - « Tu es fou de penser à quelque chose comme ça! »
- RÉPONSE 2 - « Ça doit être difficile d'avoir affaire à un patron comme ça. C'est mieux de ne pas le tuer, cependant. Pourquoi ne parlerions-nous pas d'autres possibilités que tu pourrais essayer? »



Parfois, il suffit de dire quelque chose comme : « Tu as l'air silencieux – est-ce que tout va bien? Est-ce que je peux faire quelque chose? »

Expression positive : (« Bons sentiments »)

Cela fonctionne des deux côtés et sera abordé en détail dans le programme de counseling des victimes.

À quand remonte la dernière fois où vous avez dit quelque chose de gentil à votre partenaire?

Les expressions positives entre les partenaires sont très importantes, comme l'expression de son affection, sa compassion et de la reconnaissance, ainsi que la formulation de compliments. Chaque personne a besoin de sentir qu'on lui est reconnaissant, d'être complimentée et de recevoir de l'affection. Si vous croyez que votre partenaire sait ce que vous ressentez à son égard sans que vous ayez quoi que ce soit à dire, vous vous trompez totalement! Cela ne donne pas au partenaire l'impression d'être valorisé.

S'ils sont sincères, les compliments et les expressions de sa reconnaissance amènent presque toujours le partenaire à réagir par des expressions semblables.

Expression de sentiments négatifs : (« Mauvais sentiments »)

Il n'est pas facile d'exprimer des sentiments négatifs, mais il est toujours préférable de le faire plutôt que de s'en abstenir. Pensez à la façon dont vous exprimez des sentiments négatifs habituellement.

Si vous êtes fâché, ne laissez pas ce sentiment négatif s'intensifier inutilement.

Concentrez-vous sur le comportement de votre partenaire et sur ce qui vous fâche dans ce comportement, et NON sur sa personnalité (Ne dites jamais « Tu es

stupide/tu as fait vraiment une chose stupide! », mais plutôt ce que vous ressentez : « Je suis fâché, parce que... »).

Ne dites ABSOLUMENT jamais, jamais, JAMAIS « Tu (...) toujours. »

Invariablement, cela intensifiera l'émotion et les sentiments négatifs chez la personne à qui cela s'adresse.

Avec les enfants, ce qui suit peut aider : « Nous t'aimons toujours, mais nous n'aimons pas toujours les choses que tu fais. On ne peut pas te laisser continuer de frapper ton petit frère comme cela. »

**Conseiller** : Demandez aux membres du groupe comment ils exprimeraient des sentiments négatifs. Tentez de faire surgir des réponses telles que : ne cachez pas vos sentiments, concentrez-vous sur la façon dont le message est envoyé et dites comment vous vous sentez : « je me sens... parce que tu... » ou « je me sens fâché parce que... Pouvons-nous discuter de cela lorsque nous serons plus calmes? ».

Formulation de demandes : (Formuler des demandes)

Les uns et les autres, nous nous demandons bon nombre de choses au cours d'une journée. La façon dont la demande est formulée peut exprimer l'autorité et le contrôle, ou la collaboration, le respect et l'amour.

Comment demandez-vous quelque chose à votre partenaire?

**ESSAYEZ CELA :**

- Soyez rapide (n'attendez pas d'être fâché), ne tenez pas pour acquis que la partenaire sait ce que vous voulez, de sorte que vous attendrez et vous vous fâcherez de plus en plus. Demandez avant d'être fâché.
- Si vous devez demander quelque chose à la dernière minute, soyez poli : « Sapristi, on dirait que je prends du retard et je vais avoir énormément besoin de ton aide! Pourrais-tu...? »

- Dites « s'il vous plaît... » Il est possible que cela ne fasse pas partie de la culture inuit, mais c'est une habitude utile qui devrait faire partie de toutes les cultures.
- Servez-vous de questions, et non d'ordres : « Est-ce que ça te dérangerait, si...? », « est-ce que je pourrais te demander de m'aider à...? », « si tu as le temps, pourrais-tu...? »
- Dites précisément ce dont vous avez besoin. « Je n'arrive pas à faire fonctionner ce magnétoSCOPE à cassettes – tu es meilleure que moi là-dedans, est-ce que tu essaierais? »
- Évitez les formules telles que : « Comment se fait-il que tu...? », « pourquoi diable est-ce que tu ne...? » et d'autres formules du genre, car elles mènent à une accusation et poussent l'autre à se rebeller.
- N'oubliez pas d'être reconnaissant! Dites « merci! » et soyez sincère.
- Utilisez une rétroaction positive sincère. « J'ai jamais su faire ces réparations-là aussi bien que toi. » « Ah, le bon repas! » « Tu es belle aujourd'hui. » « Tu aurais dû entendre ce que le petit Sam a dit aujourd'hui – Je suis tellement fier de ces enfants! »
- Ne dites pas des choses que vous ne croyez pas. Cela paraît toujours.

### Exercice : (Jeu de rôle)

Pensez à quelques petits scénarios et demandez aux participants de former des paires et de penser à des façons de formuler des demandes gentiment. Chacun obtient une note comportant le « scénario » du groupe et a trois minutes pour penser à ce qu'il va faire. Une personne joue le rôle du partenaire de sexe masculin et l'autre de la partenaire de sexe féminin. Celui qui joue la partenaire de sexe féminin doit répondre de la façon dont il pense que la conjointe le ferait. Chaque paire joue la scène, puis les participants changent de rôle et jouent une autre scène.

- ↳ Vous aimeriez vraiment participer à une course de motoneige, mais le budget de votre famille est très serré et l'inscription coûte 50 \$. Vous savez que si vous dépensez ce montant sans en parler, cela aura des conséquences. Comment négociez-vous ceci?

- ↳ Vous aimeriez aller jouer aux fléchettes avec vos copains le mercredi soir. Votre femme n'a rien de précis le mercredi soir, mais elle aime se joindre à un cercle de couture le jeudi soir. Vous avez deux jeunes enfants. Comment négociez-vous ceci?
- ↳ Vous revenez d'un long voyage de chasse et vous vous apercevez que votre épouse a préparé un bon repas, y compris un gâteau au chocolat, et elle a retardé le repas pour vous attendre. Qu'est-ce que vous faites? Qu'est-ce que vous dites?
- ↳ C'est de nouveau la saison du hockey; Jordin joue, et vous voulez regarder la partie. Vous savez que votre femme reçoit habituellement un groupe d'amis à jouer aux cartes ce soir-là. Vous gardez habituellement les enfants pendant qu'ils jouent. Qu'est-ce que vous faites?

Confrontation avec la réalité :

Après coup, demandez aux participants ce qu'ils ont pensé du jeu de rôle. Est-ce que les choses leur ont semblé plus « réelles »?

Est-ce que le fait de jouer le rôle de la partenaire leur a permis de penser à tout cela d'un autre point de vue?

Séance 11

Objet :

Exprimer des sentiments

Aider à lier des mots aux sentiments et comprendre comment les exprimer, afin d'éviter l'accumulation d'émotions négatives et la provocation de conflits (cela peut se révéler plus difficile pour les hommes, car, généralement, on leur a appris qu'il ne fallait pas exprimer ses sentiments).

Déroulement de cette activité :

Il s'agit d'exprimer des sentiments par des mots.

Écrivez chaque type différent de sentiments sur un tableau à feuilles ou un tableau mural.

Choisissez un type de sentiment et demandez à chaque personne de penser à une situation récente et jumelez-la à l'un des mots associés au sentiment. Demandez à chaque personne de décrire la situation et le sentiment.

Faites cet exercice pour autant de types de sentiments que possible.

<b>Triste</b>	<b>Heureux</b>	<b>Apeuré</b>	<b>Mêlé</b>	<b>Blessé</b>	<b>Honteux</b>	<b>Coupable</b>	<b>Fâché</b>
Malheureux Seul Déprimé Désespéré Impuissant	Enthousiaste Impatient Content Joyeux Heureux Détendu Satisfait En paix Calme Confiant	Craintif Nerveux Apeuré Soucieux Sur la défensive En danger Anxieux Timide Prudent	Incertain Intrigué Troublé Indécis	Déçu Méfiant En proie à la douleur Souffrant	Embarrassé Sans valeur Inadapté	Plein de regret Plein de remords Désolé	Furieux En colère Ennuyé Amer Contrarié Haineux Rempli de ressentiment

Exprimez des sentiments (20 minutes)

Discutez des règles suivantes qui s'appliquent à l'expression des sentiments :

- Utilisez toujours la première personne (« je ») lorsque vous exprimez un sentiment. N'utilisez pas le « tu », car l'autre personne pourrait se sentir accusée de quelque chose. P. ex : « Je suis en colère » et non « Tu penses que je suis en colère ».
- Exprimez un sentiment sous forme d'affirmation et non de question.
- Pour éviter la confusion, exprimez un sentiment au moyen du présent et d'un langage concis. P. ex : « Je me sens déprimé » et non « Je me sens déprimé lorsque... ».
- N'utilisez pas l'expression « Tu me mets en... », comme dans « Tu me mets en colère ».
- Dites comment vous vous sentez et demandez à votre partenaire comment elle se sent. P. ex : « Je me sens bien ce matin; et toi, comment te sens-tu ? »

Identifier les sentiments et les exprimer n'est pas chose facile et exige qu'on s'y exerce. Soulignez aux participants à quel point il est important de s'exercer à le faire ET d'en discuter avec leur partenaire.

Séance 12

SÉANCE DE COUNSELING POUR LES COUPLES

À ce stade-ci, deux séances de counseling pour les couples (thérapie conjointe) seront intégrées au programme de counseling.

Les séances individuelles pour couples dureront environ une heure chacune.

Les séances pour deux couples ou plus peuvent durer jusqu'à deux heures.

Ce counseling peut être donné à raison d'un couple à la fois, en présence des deux conseillers, en groupe de deux couples ou plus . Ce counseling peut être suivi au cours de la même semaine que les séances de groupe (mais à des moments différents) ou remplacer les séances de groupe une semaine.

La décision à cet égard incombe aux conseillers – s'il s'agit d'un gros groupe ou si les problèmes sont sérieux, il est probablement préférable de suspendre les séances de groupe pendant une semaine et de prévoir des séances pour tous les couples en fonction des disponibilités. Si des congés fériés approchent et que les conseillers estiment que la stabilité du groupe est en péril, il est préférable d'offrir le counseling pour les couples sans suspendre les réunions de groupe. L'important, c'est que les conseillers se sentent libres de décider de la stratégie à adopter en fonction leur intuition et de la connaissance qu'ils ont de la dynamique interne du groupe concerné.

### Séance 13

#### SÉANCES DE COUNSELING POUR LES COUPLES (Deuxième séance d'une série de deux séances)

À ce stade-ci, deux séances de counseling pour les couples (thérapie conjointe) seront intégrées au programme de counseling.

Les séances individuelles pour couples dureront environ une heure chacune.

Les séances pour deux couples ou plus peuvent durer jusqu'à deux heures.

Ce counseling peut être donné à raison d'un couple à la fois, en présence des deux conseillers, en groupe de deux couples ou plus. Ce counseling peut être suivi au cours de la même semaine que les séances de groupe (mais à des moments différents) ou remplacer les séances de groupe une semaine.

La décision à cet égard incombe aux conseillers – s'il s'agit d'un gros groupe ou si les problèmes sont sérieux, il est probablement préférable de suspendre les séances de groupe pendant une semaine et de prévoir des séances pour tous les couples en fonction des disponibilités. Si des congés fériés approchent et que les conseillers estiment que la stabilité du groupe est en péril, il est préférable d'offrir le counseling pour les couples sans suspendre les réunions de groupe. L'important, c'est que les conseillers se sentent libres de décider de la stratégie à adopter en fonction leur intuition et de la connaissance qu'ils ont de la dynamique interne du groupe concerné.



Séance 14

Objet :

Montrer que le conflit est une chose normale à laquelle on doit s'attendre dans une relation et aborder certaines croyances sur les conflits.

Déroulement de cette activité :

Écrivez les énoncés suivants sur un tableau à feuilles.

Demandez aux membres du groupe de dire si chacun des énoncés est vrai ou faux et discutez de leurs réponses.

Un conflit signifie que quelque chose ne va pas chez moi ou chez ma partenaire	Faux
Le conflit est normal et prévisible	Vrai
Un conflit résulte d'une différence de perceptions, de pensées, de croyances et d'attitudes	Vrai
Un conflit n'est pas bon/mauvais/juste/injuste – il « survient », c'est tout	Vrai
Les conflits surviennent parce qu'au moins une personne « a raison » et une autre « a tort »	Faux
Les conflits sont l'occasion d'apprendre et de grandir	Vrai
La colère est une mauvaise émotion	Faux
Les gens se font toujours blesser au cours d'un conflit	Faux
Il est normal d'avoir une opinion différente des autres, et les autres, une opinion différente de la nôtre	Vrai
Toutes mes émotions sont acceptables	Vrai
J'ai droit à mes opinions, tout comme les autres aux leurs	Vrai
Mes croyances et mes perceptions au sujet d'un conflit n'influencent pas la façon dont je fais face au conflit	Faux
Chaque personne est responsable de la façon dont elle décide d'aborder un conflit	Vrai
Des changements de modèles de comportement peuvent se faire en quelques semaines	Faux

Demandez aux membres du groupe de se prêter à un remue-méninges sur les principales sources de conflit entre les partenaires et écrivez leurs réponses sur un tableau à feuilles. Il peut s'agir par exemple des éléments suivants :

- Le temps passé ensemble et la proximité (d'ailleurs, il est plus facile d'éviter les conflits dans une relation amicale avec la personne).
- Le nombre de tâches faites ensemble.
- Le nombre de décisions à prendre (priorités financières, décisions relatives aux enfants, etc.).
- Le désir d'influencer un partenaire.
- Les différences liées à l'âge et au sexe. Il existe des différences dans la façon de penser chez les hommes et chez les femmes.
- Les discussions qui surviennent à la maison, où aucun modérateur n'intervient.
- La nécessité de demeurer ensemble : vous ne pouvez pas renoncer à votre relation.
- Des événements très stressants.
- Une différence dans la culture et les croyances. Des différences culturelles existent, si vous faites partie d'un mariage interculturel. Dans certains cas, les façons de penser elles-mêmes sont différentes; nous traitons l'information différemment. La compréhension totale n'est peut-être pas possible, mais il est utile de SAVOIR qu'il existe des différences.

Demandez au groupe de trouver d'autres exemples de conflits. Demandez-lui ensuite de réfléchir pendant 5 minutes à des façons d'y faire face. Discutez des moyens proposés.

Séance 15

Objet :

Apprendre des façons de réagir à des disputes, parfois appelées règles de « bataille sur un pied d'égalité ».

Déroulement de cette activité :

Écrivez sur un tableau à feuilles les règles à suivre pour arriver à livrer bataille sur un pied d'égalité et menez une discussion sur chacune d'elle :

- Débat, avec le consentement de chacun – « accepter de débattre ».  
N'insistez pas pour débattre d'une question à un moment où votre partenaire ou vous ne pouvez y faire face. Pour mener une bataille sur un pied d'égalité, votre partenaire et vous devez être tous les deux prêts.
- Restez-en au temps présent; n'allez pas déterrer des choses du passé.  
N'allez pas ramener des erreurs ou des fautes passées et ne faites pas de déclarations sur l'avenir du genre : « tu ne changeras jamais ».
- Tenez-vous-en au sujet.  
Ne faites pas intervenir toutes sortes de problèmes qui n'ont rien à voir avec le sujet.
- Écoutez ce que la partenaire a à dire.
- Utilisez le « je », non le « tu » et, en particulier, pas de « tu (...) toujours ».  
Ne dites pas ce que vous croyez que votre partenaire pense ou ressent.
- N'attaquez pas votre partenaire.  
Ne faites pas intervenir des éléments auxquels vous savez que votre partenaire est sensible; n'utilisez pas d'étiquette à l'endroit de votre partenaire (alcoolique, stupide, angoissée, etc.).
- Prenez le temps d'essayer de trouver une solution; faites un compromis.  
Essayez de mettre fin au conflit par un compromis qui satisfasse les deux partenaires. Si vous ne le faites pas, le conflit refera surface tôt ou tard. Au besoin, prenez un temps d'arrêt et revenez discuter lorsque vous êtes calme.
- Ne tentez pas de gagner, jamais!

Si l'un gagne, l'autre perd et se met à accumuler du ressentiment face à la relation.

Cela détruit la relation plutôt que de la rendre plus forte.

- Respectez les larmes, mais ne permettez pas qu'elles servent à éviter une décision.

Les pleurs sont une réaction légitime à la façon dont un homme ou une femme se sent. Néanmoins, ne les laissez pas détourner la discussion.

- N'employez JAMAIS la violence.

La violence physique va à l'encontre de toutes les règles d'une bataille sur un pied d'égalité. Avant de commencer, faites un pacte avec vous-même pour NE PAS être violent. Prenez un temps d'arrêt si vous sentez votre détermination diminuer.

Écrivez sur un tableau de papier les mots à utiliser, et ceux à ne pas utiliser, dans une bataille sur un pied d'égalité.

<b>Expressions négatives – NE LES UTILISEZ PAS</b>	<b>Expressions positives – VOUS POUVEZ LES UTILISER</b>
« Tu ne... jamais »	« Je suis désolé »
« Je l'avais bien dit »	« S'il te plaît, aide-moi »
« Tu (...) toujours »	« J'ai fait une erreur »
« Je ne veux pas en discuter »	« Merci »
« <i>Quand donc</i> vas-tu apprendre? »	« Je t'aime »
« Combien de fois faut-il que je te le dise? »	« Je te suis reconnaissant »
« C'est immanquable, tu... »	« Je te respecte »

Lorsque un conflit se produit entre votre partenaire et vous, et qu'une « bagarre » survient, l'objectif est de détendre l'atmosphère et d'exprimer ce que l'on ressent profondément, afin d'établir un lien plus étroit entre vous à l'avenir.

Les participants doivent raconter un conflit récent, décrire comment ils l'ont abordé et expliquer comment, selon eux, ils auraient dû le résoudre.

Activités de jeu de rôle :

Le conseiller exposera un scénario de jeu de rôle, les participants s'en attribueront les différentes parties et simuleront la situation.

Comment abordez-vous ces conflits?

**Exemple :** Il y a un entraînement de hockey deux fois par semaine. Deux enfants jouent au hockey, dans des équipes différentes, de sorte que les heures d'entraînement sont différentes. C'est la mère qui y emmène les enfants 90 p. 100 du temps. Elle a l'impression que le père devrait faire sa part.

**Exemple :** Les réunions parents-enseignants approchent. La mère est allée régulièrement à ces réunions, mais le père, jamais. Un enfant éprouve des difficultés scolaires et fait l'école buissonnière. Les deux parents en sont informés et savent qu'il en sera question. La mère croit que le père devrait assister à la réunion parents-enseignants. Le père ne veut pas y aller.

**Exemple :** Il y a un tournoi de hockey pour enfants. Vos enfants y participent. Malheureusement, vous êtes un enragé du hockey et un bon joueur de hockey. En outre, vous avez l'esprit de compétition très développé. Un de vos enfants est bon et l'autre ne l'est pas. Vous allez à la partie et vous finissez par réagir exagérément, en hurlant contre le joueur qui n'est « pas très bon » et en faisant une scène. Votre conjointe est fâchée et mal à l'aise, et votre enfant pleure.

Après coup, discutez de ce que les participants ont appris sur la communication et sur les réactions aux propos des gens.

Séance 16

Objet :

Comprendre comment la jalousie mine la confiance et alimente les sentiments d'insécurité.

Déroulement de cette activité :

Expliquez ce qu'est la jalousie. C'est le fait de se demander si son partenaire ne serait pas infidèle. Il peut également s'agir de la crainte d'être remplacé ou de perdre une partie de l'affection de sa partenaire. La jalousie est la principale cause de violence conjugale.

Établissez la différence entre la jalousie et l'envie. L'envie est un sentiment d'insatisfaction face au sort plus enviable d'une autre personne (sentiment de colère parce que quelqu'un d'autre a plus d'argent, un meilleur équipement de chasse, parvient mieux à s'occuper de ses enfants, de ses parents, de ses amis, etc.).

Expliquez que :

- La jalousie peut être liée à une faible estime de soi : une personne qui s'estime peu peut se sentir menacée par l'intérêt que sa partenaire témoigne à une autre personne (les choses peuvent aller aussi loin que le fait d'être contrarié par les liens que sa partenaire entretient avec sa meilleure amie ou avec un proche parent).
- La jalousie peut aussi être liée à l'insécurité. Une personne ne se sentait peut-être pas sûre d'elle avant la relation. Cela peut être attribuable au manque de liens profonds avec des amis ou des membres de la famille, à des problèmes liés à la négligence ou à des mauvais traitements dont une personne a été victime pendant l'enfance. Les moindres incidents concernant sa partenaire peuvent être perçus comme menaçants pour la relation.

Parlez de ce que la jalousie cause. Elle mine la confiance et alimente le sentiment d'insécurité et de peur. Habituellement, un sentiment de jalousie n'est pas logique et

n'est pas sensible à la raison. En règle générale, une personne jalouse n'accepte pas facilement les explications et elle demande constamment des preuves de fidélité. La jalousie est habituellement une crainte qui découle de sa propre insécurité ou de son manque de confiance en soi.

L'envie et la jalousie peuvent coexister et c'est souvent le cas lorsque votre partenaire semble flirter avec un rival attirant. Comme la jalousie a trait à la perte d'une relation, elle est d'ordinaire plus intense que l'envie. Le tableau qui suit peut être utile. Discutez des différences entre la jalousie et l'envie.

<b>Envie</b>	<b>Jalousie</b>
Sentiment d'infériorité, de ne pas avoir de valeur	Faible estime de soi
Très grande envie ou désir de quelque chose	Peur de perdre quelque chose que l'on a
Ressentiment face aux circonstances	Doute ou colère au sujet d'une trahison
Mauvaise volonté à l'égard de la personne enviée, doublée d'un sentiment de culpabilité	Méfiance
Désapprobation des sentiments	Tristesse ou solitude
Désir d'améliorer ou de modifier sa propre situation	Incertitude
Désir de posséder les qualités attirantes d'un autre	Crainte de perdre une personne importante aux mains d'une autre personne

Discutez de ce qui suit avec le groupe :

Si vous êtes la personne qui manifeste de la jalousie...

- Nombreuses sont les personnes qui reçoivent des attentions ou à des invitations non sollicitées. Certaines personnes flirtent sans trop le vouloir. D'autres personnes réagissent à ces invitations non sollicitées en restant passives, sans rien faire. La seule façon de savoir ce que ressent véritablement votre partenaire, c'est d'en parler.
- Si votre partenaire est attirante, voulez-vous qu'elle s'enlaidisse juste pour vous rassurer? Probablement pas.

- Êtes-vous devenu insensible aux personnes du sexe opposé lorsque vous avez noué votre relation? Non. Pourquoi vous attendez-vous à ce que votre partenaire le soit devenue?
- Si votre partenaire n'a jamais été infidèle, votre jalousie découle en très grande partie de votre propre insécurité personnelle. Ne blâmez pas votre partenaire en raison de cela. Vous pouvez exprimer vos sentiments à votre partenaire et devriez le faire : j'ai peur que tu le préfères à moi si tu le vois trop souvent; je me sens nerveux quand tu parles à cet homme, etc. Ensuite, écoutez ce qu'elle a à dire.
- Avez-vous déjà dit à votre partenaire : « Je te fais confiance... mais pas vraiment en fait »? Ce genre d'énoncé peut donner à votre partenaire l'impression que vous ne la croyez pas capable de prendre ses propres décisions et de diriger sa vie.
- La possessivité est une forme de jalousie. Un partenaire peut constamment demander des détails sur les rapports que son épouse entretient avec bon nombre de personnes ou insister pour qu'elle n'ait pas d'amis à l'extérieur. Il peut constamment laisser entendre qu'il croit que sa partenaire entretient des relations avec d'autres. La personne soupçonneuse ne se sent pas vulnérable, mais plutôt blessée par le fait que sa conjointe ressente le besoin ou ait le droit d'avoir des contacts avec une autre personne (ancien partenaire, ami, membre de la famille, etc.). Le partenaire possessif n'en voit pas la nécessité et n'accepte pas cela. Dans ce contexte, il est essentiel de communiquer avec l'autre et d'accepter les différences. La personne possessive qui en fait toute une histoire peut voir les choses se retourner contre elle.
- S'engager dans une relation, c'est prendre le risque d'être blessé, c'est se rendre vulnérable en raison des liens intimes établis.

Demandez à chaque membre du groupe : Pensez-vous que votre partenaire prendrait une décision en faveur de votre relation ou en votre faveur à vous? Ensuite, demandez s'il prendrait une décision en faveur de la relation ou votre faveur de sa partenaire. Si dans les deux cas, la réponse est « non », les deux



partenaires doivent se parler et tenter de surmonter les doutes ou de régler les conflits. Les doutes accroissent l'insécurité et minent la confiance, engendrant toutes sortes de conséquences.

Demandez à chaque personne : Quel pourcentage de vos problèmes de couple est lié à la jalousie? Demandez à chaque participant de décrire des événements qui l'ont rendu jaloux et d'expliquer comment il y a fait face dans le passé. Demandez au participant de dire comment il y ferait face aujourd'hui. Est-ce que ce serait de la même façon?

Cette question peut être formulée de façon inverse, en demandant à chacun quel pourcentage de leurs problèmes prend racine dans la jalousie d'un partenaire? Comment le participant a-t-il agi dans le passé? Comment agirait-il aujourd'hui?

Si c'est votre partenaire qui est constamment jalouse...

- Il est possible que vous ne puissiez transformer votre partenaire, mais il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour comprendre la jalousie et des mesures que vous pouvez également prendre pour atténuer ce sentiment.
- Demandez-vous : Suis-je à blâmer? Le problème est-il vraiment lié à une menace sur le plan affectif?
- Est-ce que vous flirtez avec d'autres personnes? Dites-vous souvent « cela ne veut rien dire », ou encore « j'avais juste un peu de plaisir ». Chaque fois que quelqu'un utilise la formule « cela ne veut rien dire », c'est qu'il y a une raison d'entretenir un soupçon.
- Est-ce que votre ancienne flamme est toujours dans votre vie et est-ce que vous flirtez avec cette personne? Bon nombre de personnes ont eu une relation significative avant leur mariage. Ces relations devraient être traitées avec maturité, en évitant de les ramener dans nos vies, à moins que cela soit nécessaire (par exemple, si des enfants sont nés de cette relation). Si vous n'avez pas vraiment relégué cette personne au passé, il est possible que la jalousie de votre épouse soit justifiée et fondée. Cela peut représenter une

menace psychologique pour votre relation. Vous devez mettre un terme à cette relation MAINTENANT. Mûrissez, tournez la page, profitez de l'amour que vous avez maintenant et investissez-y l'énergie nécessaire.

- Une relation adultère avec quelqu'un constitue-t-elle une menace à votre relation avec votre partenaire? La pire cause de jalousie rationnelle est l'adultère et elle a toujours des conséquences. L'adultère peut asphyxier une relation, parce qu'une fois que la confiance est rompue, le processus menant au rétablissement de cette confiance est long. La méfiance peut durer des années ou détruire entièrement une relation. Si c'est le cas dans votre relation, il est possible que vous deviez rendre votre emploi du temps transparent et tenir votre épouse informée de vos allées et venues en tout temps.
- Mettez un terme à tout flirt, enterrez les relations passées et mettez fin à tout adultère.

Si, intérieurement, vous avez l'impression qu'il n'y a aucune raison pour que votre partenaire soit jalouse, alors vous faites peut-être face à une situation de jalousie irrationnelle. Une des causes courantes de jalousie irrationnelle est la négligence ou/et les sévices psychologiques dans l'enfance. Si votre conjointe a été maltraitée et, en particulier, sur le plan sexuel, il est possible que vous constatiez une méfiance chronique, de la jalousie et, souvent, une propension à consommer des substances intoxicantes.

Dans la situation dans laquelle vous vous trouvez, à titre d'agresseur (qui a soulevé la méfiance), il y a peu de choses que vous puissiez faire relativement à cet aspect de la vie de votre épouse. Vous pouvez l'encourager à participer au programme pour les victimes, car on y aborde des stratégies permettant de faire face à certaines situations.

NE TENTEZ PAS de vous occuper vous-même de ses problèmes de violence passée. Elle éprouve une certaine méfiance à votre égard et les choses ne feraient qu'empirer.

Document à distribuer : Règles en matière de relations (RR) n° 4, règles 17 – 21.

Remettez le prochain document à distribuer sur les règles en matière de relations. Vérifiez comment les clients et leur famille se sentent face à ces règles. Est-ce qu'elles ont du sens? Est-ce qu'elles sont utiles?

Séance 17

Objet :

Montrer que les sentiments de jalousie peuvent être surmontés. Un couple de la collectivité fera état de son expérience au groupe.

Déroulement de cette activité :

Avant la séance, rencontrez le couple (ce couple doit avoir été choisi à l'avance et avoir été informé de vos attentes et de son rôle avant que ne commencent les séances de groupe, ou il doit avoir participé aux ateliers de formation à l'intention des intervenants du groupe) et donnez un peu d'information contextuelle sur la façon dont le groupe se comporte. Pour aider le couple, vous pouvez lui remettre une liste de questions auxquelles il peut répondre ou dont il peut se servir pour orienter sa présentation.

Il peut s'agir d'Aînés ou d'un couple plus jeune si cela fonctionne mieux. Il n'est pas essentiel qu'il s'agisse d'Aînés.

Exemples de questions :

- Comment vous êtes-vous rencontrés et dans quelles circonstances avez-vous commencé votre relation tous les deux?
- Où habitez-vous? Dans quelle situation – sur le territoire, en ville, etc.?
- À la femme : Comment cela était-il, de passer de la maison de vos parents à une autre maison?
- Est-ce que votre mariage était un « mariage arrangé »? Quels étaient vos sentiments face à cela au début? Et plus tard?
- Nous savons que les gens dans le passé devaient toujours obéir aux Aînés. Est-ce que vous savez pourquoi il en était ainsi? Et comment vous sentiez-vous face à cela?
- Avez-vous déjà éprouvé de la jalousie à l'égard de l'autre?
- Quel genre d'événements suscitaient de la jalousie?
- Comment avez-vous abordé ces problèmes de jalousie?

- Comment ces sentiments de jalousie peuvent-ils être surmontés?
- La fidélité est-elle importante dans une relation? Pourquoi?
- Qu'est-ce que la confiance? Peut-on la perdre facilement? Qu'est-ce qu'on peut faire pour la gagner de nouveau?
- Quels moyens recommanderiez-vous pour dominer le sentiment de jalousie?

Demandez aux Aînés de venir au début de la séance et présentez-les au groupe. Le fait d'être présent au début peut aider le couple à comprendre la dynamique au sein du groupe.

Le groupe peut poser des questions à mesure que les Aînés parlent de leur expérience, ou à la fin de la présentation. Choisissez parmi ces deux façons de faire et dites à l'avance au groupe laquelle est adoptée pour que tout se déroule bien.

Chacun a droit à une relation saine : « Les gens n'ont pas à être des agresseurs ni des personnes agressées. »

Séance 18

Objet :

Discuter des stéréotypes caractéristiques sur les rôles masculins et féminins.

Montrer comment le fait de croire en des rôles rigides et traditionnels pour chacun des sexes peut amener un conflit dans le monde d'aujourd'hui.

Déroulement de cette activité :

Dressez la liste de ce que vous estimez être des stéréotypes caractéristiques et les rôles des hommes et des femmes. Utilisez un tableau à feuilles pour la liste des caractéristiques et des rôles masculins, puis un autre pour la liste des caractéristiques et des rôles féminins.

Attendez-vous à des réponses de ce type :

- Caractéristiques d'un homme : dur, indépendant et autosuffisant.
- Rôles stéréotypés d'un homme : principal pourvoyeur de nourriture (par la chasse et la pêche), seul soutien économique et preneur de décision de la famille.
- Caractéristiques d'une femme : tendre, dépendante et possédant des compétences de nourricière pour s'occuper des enfants et répondre aux besoins psychologiques de la famille.
- Rôles stéréotypés d'une femme : se marier, avoir des enfants et en prendre soin, coudre, faire la cuisine et le ménage.
- Dans la culture inuit, ces rôles stéréotypés sont difficiles à mettre de côté. Dans le passé, on observait souvent cette répartition des tâches. Les hommes devaient aller chasser et les femmes s'occupaient des enfants, faisaient la cuisine et les vêtements. Dans le passé, les rôles étaient rigides. Il est facile de comprendre pourquoi il peut y avoir maintenant des problèmes. Bon nombre de personnes âgées ont toujours ces opinions sur les rôles et les sexes. Mais, dans le monde d'aujourd'hui, les choses se présentent différemment.
- Le fait d'attribuer des caractéristiques et des rôles rigides à un partenaire peut engendrer un conflit et de la violence lorsque les caractéristiques et les rôles

changent. Notre monde change et les anciens rôles ne s'appliquent plus à la réalité d'aujourd'hui.

Demandez des exemples. Parmi ces exemples, il peut y avoir le cas...

- ... d'un homme qui se voit comme le seul pourvoyeur et se sent menacé lorsque sa partenaire décide de coudre moyennant rémunération ou qu'elle obtient un emploi bien rémunéré auprès du gouvernement;
- ... d'un homme qui ne travaille plus et n'est plus le pourvoyeur, mais qui s'attend de demeurer le décideur; il devient agressif lorsque sa partenaire (qui travaille et qui reçoit un bon salaire) ne dépense pas l'argent de la façon dont il le veut.

Les stéréotypes caractéristiques et les rôles peuvent également définir une relation en fonction des tâches que chacun des partenaires est « censé » accomplir : l'homme va à la chasse et à la pêche, la femme reste à la maison et s'occupe du ménage.

Lorsqu'un partenaire n'a pas fait la tâche qu'il était censé faire (l'homme n'a rien attrapé ou la femme n'a pas nettoyé la maison), il est facile de le blâmer et de dire qui travaille plus que l'autre, ce qui engendre un conflit. Demandez au groupe de penser à des situations semblables, qu'ils ont vécues ou dont ils ont été témoins, et d'en parler.

Reportez-vous au cycle de l'égalité pour montrer qu'une relation égalitaire n'est pas fondée sur les tâches que chaque partenaire doit accomplir mais sur le partage de ces tâches et sur une ouverture dans votre façon d'envisager les rôles. Il n'y a rien de mal à ce qu'un homme aide à préparer le souper ou qu'une femme prenne soin d'un attelage de chiens.

Il s'agit de s'aider l'un l'autre, par amour, plutôt qu'en raison d'attentes liées à des stéréotypes sexuels, d'un harcèlement ou de l'usage de la force. Combien plus

agréable peut être une relation si chacun pense à l'autre et trouve des moyens de rendre l'autre plus heureux ou pour le surprendre et lui faire plaisir.



Séance 19

Objet :

Aider les membres du groupe à examiner comment les décisions se prennent dans leur relation.

Découvrir comment la domination dans une relation mène souvent à la violence.

Temps et matériel nécessaires : une heure et 20 minutes – Document à distribuer 19.1, tableau à feuilles, marqueur indélébile et crayons.

Déroulement de cette activité :

Expliquez à quel point il est important pour les deux partenaires de comprendre leurs rôles respectifs afin de comprendre les répercussions des changements.

Demandez à chaque participant comment il voit sa relation de couple :

- Est-ce que vous prenez toutes les décisions importantes?
- Est-ce que votre partenaire prend les décisions importantes?
- Êtes-vous d'accord avec la façon dont cela fonctionne pour les deux?
- Est-ce que vous prenez les décisions ensemble?
- Est-ce que vous ou votre partenaire prenez les décisions, en fonction du sujet.

Demandez à chaque personne de remplir le document à distribuer 19.1. Au cours d'une discussion, vérifiez à quel point ce qui est perçu correspond ou non à la réalité.

Exemples :

Le fait de perdre sa domination (contrôle) peut amener du mécontentement et de la violence. Une personne qui agit comme chef du ménage ou qui croit qu'elle doit être « aux commandes » peut devenir agressive si elle a l'impression qu'elle n'est plus aux commandes.

Le fait de déléguer des décisions sans vraiment le vouloir peut également entraîner la violence. À titre d'exemple, un homme qui a demandé à sa conjointe de s'occuper de leurs finances peut entretenir de la rancœur lorsqu'il doit demander de l'argent ou lorsqu'on sa conjointe répond qu'ils ne peuvent se permettre d'acheter quelque chose qu'il veut.

Discutez des attentes et des expériences des participants en groupe : (le cercle de l'égalité, document à distribuer 15.1, pourrait être utile au cours de cet échange).

- Pensez-vous que vous devez avoir un rôle dominant dans la relation? Pourquoi?
- Avez-vous l'impression de subir la pression de la famille ou de la collectivité pour vous comporter d'une certaine façon?
- Aimez-vous la façon dont les rôles sont répartis dans votre relation? Si vous répondez non, qu'est-ce que vous aimeriez changer et comment?
- Est-ce que votre partenaire aime la situation actuelle?
- Avez-vous déjà discuté de la possibilité d'apporter des changements à vos rôles respectifs, avec votre partenaire?
- Si vous assumez un rôle dominant, y a-t-il eu des occasions où vous avez eu l'impression que ce rôle vous échappait et vous avez eu recours à la violence pour le conserver?

**Document à distribuer 19.1 : Prise de décision et rôle dominant.**

Posez un X dans la colonne qui décrit la façon dont les décisions se prennent actuellement dans votre couple. Ajoutez des décisions si vous le souhaitez.

Décisions	Presque toujours moi	Partagées également	Presque toujours la partenaire
Où habiter			
Si ma partenaire devrait travailler			
Si je devrais travailler, ou non			

Quel travail ma partenaire devrait faire			
Quel travail je devrais faire			
Avoir des enfants, et quand			
Si je peux aller à l'église et à quelle église			
Comment s'occuper des finances			
Les achats importants à faire			
Que faire pendant les loisirs			
Avec qui je peux socialiser			
Quand avoir des relations sexuelles			
Comment punir les enfants			
Quelles activités familiales faire			
Si l'on va chasser/pêcher, etc., et quand			
Quand rendre visite aux membres de la famille			

Séance 20

Objet :

Prendre conscience de ses convictions sur la sexualité et mieux comprendre comment elles peuvent engendrer des problèmes dans une relation.

Déroulement de cette activité :

Expliquez que les convictions qu'une personne entretient sur la sexualité peuvent engendrer des problèmes dans une relation. Lorsque les choses ne se déroulent pas de la façon dont la personne pense qu'elles le devraient, elle peut devenir nerveuse, frustrée, manquer d'assurance ou être jalouse, et elle peut en venir à adopter un comportement violent.

Écrivez les opinions qui suivent sur un tableau à feuilles et montrez comment chacune peut engendrer des problèmes entre les partenaires :

- Le sexe est nécessaire à une bonne relation.
  - Si les partenaires n'ont pas eu de relations sexuelles depuis un certain temps, l'idée que le sexe est nécessaire peut amorcer un cycle. Les partenaires essaient d'avoir des relations même lorsque l'un d'eux n'est pas dans cet état d'esprit et ils ne parviennent pas à avoir une activité sexuelle satisfaisante parce que cette activité n'est pas vraiment désirée au départ. Ils se blâment mutuellement pour l'échec. Cela engendre encore plus de crainte d'échouer la prochaine fois; ils essaient de nouveau et le cycle se répète à l'infini.
- Une personne en amour et satisfaite sur le plan sexuel ne sera jamais attirée sexuellement par une autre.
  - Cela n'est tout simplement pas vrai. L'attirance que quelqu'un nous inspire ne découle pas d'une décision. Cependant, la décision de donner suite à cette attirance est un aspect qu'une personne peut gérer. Si une personne croit que son partenaire ne devrait jamais être attiré par une autre personne, elle sera très vulnérable si son partenaire se montre amical avec l'autre, même si cela est fait d'une façon platonique. Ce type de personne

peut manquer d'assurance et se sentir menacée, même par des blagues innocentes. Elle devient jalouse et peut devenir agressive parce qu'elle croit que son partenaire a tout ce dont il a besoin et n'a pas le droit de même regarder quelqu'un d'autre.

- Quand des partenaires sont en amour, ils savent automatiquement ce que l'autre veut.
  - On a démontré que cela n'était pas vrai. Si les partenaires ne parlent pas de ce qu'ils aiment et n'aiment pas, leurs besoins ne sont pas satisfaits et un partenaire est souvent frustré, ayant l'impression de ne pas avoir de vie sexuelle satisfaisante.
- Les hommes sont toujours prêts et désireux d'avoir une relation sexuelle ou/et toute activité sexuelle doit être amorcée par les hommes.
  - Un homme qui croit qu'il doit toujours désirer avoir des relations sexuelles et qu'il a seul la responsabilité d'en amorcer une établit une norme impossible pour lui-même et se prive de beaucoup de plaisir. Le défaut d'être à la hauteur de cette norme mine, avec le temps, son estime de soi et le rend nerveux et furieux.
- Difficulté à « s'exécuter ».
  - Les hommes entrent à l'occasion dans des périodes où ils ne sont pas à la hauteur de leurs attentes. Il peut y avoir des causes mentales ou des causes physiques à cela. Il est important que ni l'un ni l'autre des conjoints ne pense que c'est de sa « faute », et il convient de consulter un médecin avant que cela n'entraîne des problèmes dans la relation. Encore une fois, il est terriblement important d'accepter de discuter de ceci avec votre partenaire.
- Lorsqu'un partenaire veut avoir une relation sexuelle, l'autre devrait s'y soumettre même s'il n'en a pas vraiment envie au moment dit.
  - Le fait d'avoir une relation sexuelle lorsque l'on n'en a pas vraiment envie peut engendrer de la frustration et, par un effet d'entraînement, faire en sorte que l'on cherche à éviter l'intimité. Cela arrive parce que le partenaire fait quelque chose à contre-cœur, et cela peut l'amener à blâmer l'autre.

Vous vient-il d'autres croyances qui peuvent causer des problèmes dans une relation? Pourquoi ces croyances engendrent-elles des problèmes? Est-ce que vous parlez de sexe et de sexualité avec votre partenaire? De quelle façon en parlez-vous? Est-ce que vos discussions partent constamment d'un différend au sujet du sexe? Le seul fait de parler de sexe et de sexualité de façon positive peut vous aider à vous comprendre l'un l'autre et à régler certains problèmes dans ce domaine.

Qu'est-ce qui se passe en matière de planification familiale dans votre relation?

- Est-ce que vous en discutez avec votre partenaire?
- Est-ce que vous faites l'objet de pressions indues de la part d'autres membres de votre famille?
- Est-ce que vous croyez avoir suffisamment d'information sur ce sujet?

Dans bon nombre de cas, les partenaires ne parlent pas de cela avant de vivre ensemble ni après avoir commencé à avoir des enfants. S'ils ont des idées différentes sur le nombre d'enfants qu'ils veulent, sur la volonté de les espacer ou sur la façon de le faire, alors des conflits graves surviennent. Il est extrêmement important de savoir ce que vous et votre partenaire vous croyez et voulez faire relativement à cette partie très importante de toute relation. Vous DEVEZ communiquer sur ce sujet.

Confrontation avec la réalité :

Comment vous êtes-vous senti face à l'idée de discuter de sexe et de sexualité dans le groupe?

Est-ce que cela vous a dérangé d'en discuter en présence d'une femme?

Avez-vous l'impression qu'il sera un peu plus facile de discuter de cela avec votre conjointe maintenant?

Séance 21

Objet :

Présenter la notion de monologue intérieur positif et négatif et la façon dont l'utilisation intentionnelle du monologue positif peut aider.

Définitions :

Passez en revue ces définitions avec le groupe :

- Croyances : votre attitude inconsciente face à vous-même, votre partenaire, votre famille et le monde.
- Monologue intérieur : ce que vous êtes conscient de vous dire à vous-même.
- Monologue intérieur négatif : énoncés personnels intérieurs qui justifient la violence, la domination ou l'agression, qui font passer le blâme pour votre comportement sur une autre personne ou qui ont pour effet d'accroître l'émotion et la colère.
- Monologue intérieur positif : énoncés personnels intérieurs qui aident à éviter la violence, la domination ou l'agression, énoncés qui acceptent le blâme pour votre propre comportement ou énoncés qui diminuent l'émotion ou la colère dans une situation.
- Sentiments : état d'esprit ou condition affective générale.
- Action : quelque chose que vous faites ou ne faites pas, façon de vous conduire dans une situation donnée.

Vous pouvez contrôler ce que vous vous dites et, si cela est positif, cela peut aider à contrôler vos émotions et peut désamorcer une situation qui tourne rapidement au vinaigre. Vous devez connaître vos signaux d'alarme et commencer à avoir un monologue intérieur positif dès que possible lorsqu'un conflit semble se profiler à l'horizon. Plus vous utilisez le discours intérieur positif, plus il est facile de le faire et plus il est facile d'empêcher qu'une situation ne dégénère en violence.

Exemple :

Négatif	Positif
Votre partenaire travaille pour un ministère gouvernemental et elle appelle pour vous dire qu'elle doit dîner avec un collègue afin de discuter d'un projet à venir.	Votre partenaire travaille pour un ministère gouvernemental et elle appelle pour vous dire qu'elle doit dîner avec un collègue afin de discuter d'un projet à venir.
<b>Monologue intérieur :</b> Elle a une relation particulière avec cet homme. Qu'est-ce qui se passe? Est-ce que j'ai été aveugle à quelque chose? Elle <i>doit</i> avoir une relation avec ce gars. Je dois la garder à l'œil <i>tout le temps</i> . Je ferais mieux de la surveiller; je vais aller au restaurant et voir ce qui se passe. Je vais faire en sorte qu'elle me voie et sache qu'elle ne s'en tirera pas ainsi.	<b>Monologue intérieur :</b> Diable, elle doit avoir plus de responsabilités dans cet emploi que je ne croyais. Peut-être qu'ils lui donnent plus de responsabilités. Nous avons besoin qu'elle travaille et, à son travail, il y a des hommes et des femmes. Si elle a des responsabilités, elle doit pouvoir rencontrer n'importe qui.
<b>Convictions :</b> On ne peut tout simplement <i>pas faire confiance aux femmes</i> . Je devrais exercer <i>plus de pouvoir</i> et <i>mieux la maîtriser</i> . Autrement, elle peut me quitter, m'échapper, coucher avec d'autres hommes ou faire quelque chose d'autre <i>que je ne peux supporter</i> .	<b>Convictions :</b> Je ne peux condamner <i>toutes</i> les femmes juste parce que j'ai eu une mauvaise expérience avec l'une d'entre elles. J'ai épousé celle-ci <i>parce que</i> je l'aime et je lui fais confiance. Je peux exercer mon pouvoir et mon contrôle uniquement sur <i>moi-même</i> et non sur ma partenaire. J'ai toutes sortes de raisons de la respecter, l'aimer et lui faire confiance.
<b>Sentiments :</b> Peur, méfiance, colère, soupçons et jalousie	<b>Sentiments :</b> Confiant, assuré, à l'aise, heureux, respectueux, d'un grand soutien et détendu.
<b>Actions :</b> Vous vous pointez au restaurant pour voir avec qui elle est. Vous posez des questions à son retour du travail ce jour-là. Vous ne cessez de la surveiller au travail. Vous commencez à l'agresser physiquement à la maison lorsqu'elle se fâche parce que vous posez tellement de questions.	<b>Actions :</b> Vous <i>ne faites rien</i> , vous allez à la maison, prenez votre repas, retournez au travail. Vous l'accueillez à son retour à la maison avec joie. Si vous lui posez des questions sur son projet, c'est que vous y portez un intérêt réel et vous vous souciez d'elle, et non parce que vous surveillez ce qu'elle fait.

Convictions irréalistes c. convictions réalistes et monologue intérieur positif.

Passez en revue cette liste avec le groupe, en énumérant les convictions irréalistes sur un tableau de papier et en demandant aux membres du groupe de proposer des opinions ou un monologue intérieur positif, sur un autre tableau de papier.

Demandez-leur s'ils ont déjà été dans cette situation et pressez-les d'écrire leurs pensées dans leurs carnets.

Les membres du groupe devraient se sentir libres d'ajouter des opinions à la liste. Écrivez-les dans le manuel s'ils le font.



<b>Convictions irréalistes ou peu constructives</b>	<b>Convictions ou monologue intérieur positifs</b>
Mon expérience passée fait de moi qui je suis. Elle détermine mes sentiments et mon comportement aujourd'hui.	Ce qui est arrivé dans le passé ne peut être changé. Je peux être influencé par le passé, mais je PEUX changer mes pensées, mes sentiments et mon comportement MAINTENANT.
Ma partenaire doit aimer et approuver tout ce que je fais, tout le temps.	Il n'est pas possible de toujours plaire à ma partenaire ou d'être approuvé tout le temps. Parfois, ma partenaire peut m'aimer, mais ne pas aimer ce que je fais. Il serait agréable de toujours être aimé et approuvé par ma partenaire, mais je n'ai pas BESOIN de l'être.
Ma partenaire doit m'obéir parce que je suis l'homme. Si elle ne le fait pas, j'ai le droit de la punir.	Ma partenaire n'est pas parfaite et peut faire des choses que je n'approuve pas, mais je ne peux rien y faire. Je ne peux pas modifier son comportement. Même le fait de penser à la punir peut me rendre violent et me pousser à l'agression, alors je ferais mieux de me changer les idées dès maintenant. Je peux lui dire (ou à n'importe qui) ce qui me blesse dans ce qu'elle fait, mais je n'ai pas le droit de la punir.
Elle devrait connaître mes besoins et tenter de m'aider.	Ma partenaire ne lit pas dans mes pensées. Elle ne peut connaître mes besoins tout le temps. Je dois mieux communiquer. Même si je lui fais part de mes besoins, il arrivera parfois qu'elle ne les satisfasse pas. Et cela EST ACCEPTABLE.
Je suis plus vieux qu'elle, donc je dois avoir raison; je ne peux pas me tromper.	Personne n'est parfait. J'aimerais être meilleur dans ce que je fais, mais je n'ai pas besoin de l'être. Le fait d'être plus vieux ne signifie pas automatiquement que j'ai raison.

Document à distribuer 21.1 : Monologue intérieur

Exercice : Voici un scénario. Remplissez la section du monologue intérieur négatif, celui que vous auriez utilisé dans le passé. Ensuite, remplissez la colonne positive par ce qui vous mettra à l'aise si vous utilisez un langage positif. Nous avons sauté la section des « convictions » pour raccourcir l'exercice.

<b>Négatif</b>	<b>Positif</b>
<p>Votre partenaire part à 18 h pour aller au Northern. L'établissement ferme à 19 h, mais voilà qu'il est 20 h et qu'elle n'est toujours pas de retour. Elle revient à 20 h 30 et dit qu'elle a rencontré un ami d'Iqaluit qui se trouvait en ville et qu'ils sont allés prendre un café.</p>	<p>Votre partenaire part à 18 h pour aller au Northern. L'établissement ferme à 19 h, mais voilà qu'il est 20 h et qu'elle n'est toujours pas de retour. Elle revient à 20 h 30 et dit qu'elle a rencontré un ami d'Iqaluit qui se trouvait en ville et qu'ils sont allés prendre un café.</p>
<p><b>Monologue intérieur :</b></p>	<p><b>Monologue intérieur :</b></p>
<p><b>Sentiments :</b></p>	<p><b>Sentiments :</b></p>
<p><b>Actions :</b></p>	<p><b>Actions :</b></p>

Séance 22

Objet :

Montrer que la dynamique d'une famille face à la perte et au chagrin peut avoir une incidence sur le comportement futur de quelqu'un.

Découvrir que le fait de ne pas suivre un processus de deuil après une perte peut mener à la violence et à l'agression.

Déroulement de cette activité :

Écrivez les phrases qui suivent sur un tableau à feuilles. Laissez le tableau à feuilles au mur tout au long des quatre séances sur le deuil et la perte :

- « Je ne peux pas me refaire un passé, je dois modeler mon présent et mon avenir. »
- « Ma guérison dépend du deuil que je ferai des liens d'attachement rompus et de ma capacité de vaincre la douleur que j'en ai ressentie. »

Définissez « la dynamique familiale » : la façon dont une famille agit ou réagit face à un événement, ses actions ou absence d'actions caractéristiques et la façon dont chacun dans la famille agit avec les autres.

Définissez ce qu'est une perte : quelque chose qui est enlevé ou qui disparaît dans la vie de quelqu'un.

Définissez le chagrin ou le deuil : réaction émotionnelle, physique ou spirituelle à une perte; un processus qui permet de surmonter la douleur.

Expliquez ce qui suit :

- La façon dont la famille réagit face à une perte a une incidence sur tous les membres de la famille et influence leur comportement à venir.
- Bon nombre de familles ne réagissent pas bien à une perte et certaines ne s'en remettent jamais. Une personne qui vient d'une famille où une perte n'a pas été

bien vécue réagira probablement de la même façon lorsque sa propre famille vivra un événement semblable et les problèmes non réglés continueront d'empoisonner sa vie.

- Une personne qui n'a pas fait face à une perte et n'en a pas fait son deuil court le risque de subir des effets à long terme en raison des questions qu'elle n'a pas réglées.

Cette situation peut facilement faire en sorte que la personne soit déprimée, angoissée, fâchée, violente, inflige de mauvais traitements, consomme de l'alcool ou des drogues pour éviter de penser ou tenter de se donner l'impression d'être heureuse, etc.

Demandez aux participants de penser pendant cinq minutes à une perte qu'ils ont subie quand ils étaient jeunes.

Il pourrait s'agir du décès d'un frère, d'une sœur, d'un parent, d'un ami; ce pourrait être des mauvais traitements subis, un déménagement dans une autre collectivité, etc. Ils devraient prendre des notes dans leurs carnets, pour pouvoir raconter leur histoire.

Demandez à chaque personne de raconter son expérience :

- Comment les autres membres de la famille ont-ils réagi à la perte?
- Comment le participant a-t-il fait face à la perte?
- Qu'est-ce qu'il ressent à ce sujet aujourd'hui?

Pensez pendant quelques minutes à une perte dont vous n'avez pas fait le deuil, peu importe la raison, ou un deuil que vous n'avez pas terminé en raison des circonstances, d'un déni de la réalité ou de l'impossibilité d'y faire face.

Quelqu'un veut-il parler de son expérience au groupe? Faites attention, car cela peut donner lieu à des situations extrêmement émotives. Si vous préférez,

demandez seulement aux gens de prendre des notes dans leurs carnets et d'en discuter à la prochaine séance ou au cours des séances individuelles.

Peu de gens se rendent compte que faire le deuil de quelque chose fait partie du processus permettant de tourner la page, de poursuivre sa vie et de guérir. Cela doit se faire.

Exercice :

Écrire l'histoire de sa vie.

Au cours des deux prochaines semaines, nous aimerions que vous preniez conscience de l'histoire de votre vie.

Écrire l'histoire de sa vie veut dire décrire les événements, les relations et les sentiments qui s'y rattachent. S'il y a quelque chose que vous avez perdu dont vous n'avez pas fait le deuil, vous pouvez vous concentrer sur cet aspect.

Le récit de votre vie que ne sera vu que par vous et vous déciderez ce que vous voulez en faire (le garder, vous en défaire, le lire à quelqu'un, etc.). Il n'a pas à être « remis ». Nous voulons que vous fassiez un effort à cet égard, cependant, nous ne lirons pas votre récit à moins que vous vouliez que nous le fassions.

Il peut être plus facile de faire le récit en divisant votre vie en sections; par exemple :

- l'enfance (les premiers souvenirs, l'histoire de la famille et la préadolescence)
- l'adolescence
- la vie de jeune adulte (jusqu'à ce que vous vous mariiez ou ayez une conjointe)
- le mariage avant les enfants
- la vie avec les enfants
- la vie aujourd'hui.

**Il peut aussi être plus facile pour certains de présenter cela comme son « parcours personnel ».**

En se servant du formulaire (document à distribuer 22.1 [Formulaire du parcours personnel]), les membres du groupe peuvent écrire les événements de leur vie au-dessus et en dessous d'une ligne. Demandez-leur d'écrire les événements « positifs » au-dessus de la ligne et les événements qu'ils jugent « négatifs » en dessous. (Note aux conseillers : ce formulaire a été produit en format paysage pour permettre d'écrire davantage.)

Objet :

Découvrir les différents types de pertes.

Déroulement de cette activité :

Écrivez sur un tableau à feuilles les différents types de pertes et expliquez chacun d'eux.

- **Perte de choses** : perdre une maison, un bateau, une motoneige ou un fusil.
- **Perte de rêves ou d'espoir** : renoncer à un rêve, perdre l'espoir, être trahi par quelqu'un, perdre l'image de soi, perdre une partie de sa culture, se faire voler son enfance ou être banni de l'église.
- **Perte attribuable à la maladie ou au vieillissement** : perdre sa capacité de demeurer indépendant. Une personne peut souffrir d'une telle perte, parce qu'elle dépend de plus en plus des autres (nécessité de se faire aider pour les besoins essentiels en raison d'un handicap), d'objets (une canne ou un appareil auditif); elle peut souffrir d'une maladie dégénérative (le diabète ou l'arthrite), avoir perdu une partie de ses sens (la vision ou l'audition) en raison du vieillissement, avoir perdu la capacité de procréer ou perdu tout intérêt pour l'activité sexuelle.
- **Perte liée à la carrière ou à son rôle** : à la suite d'une promotion professionnelle, changements de responsabilités qui oblige à renoncer à

une partie de la liberté dont on jouissait lorsqu'on avait moins de responsabilités, perte de son rôle dans sa collectivité ou dans un organisme après que l'on ait dû démissionner ou l'on ait été renvoyé, changements liés au fait d'être accusé d'un crime ou de quelque chose du genre.

- **Perte de ses habitudes ou de la sécurité** (perte des structures qui offrent la sécurité, le confort et les habitudes) : « syndrome du nid vide » pour les parents qui voient leurs enfants quitter la maison pour aller à l'école ou vivre en couple, changement d'horaire de travail, de façons de faire les emplettes, de règles familiales, de règles de chasse ou de piégeage pour les Inuits.
- **Perte d'une relation** : le fait de perdre une relation en raison d'un décès, d'un divorce, d'une séparation, d'un avortement ou d'une fausse couche, d'une adoption (même en cas d'adoption coutumière acceptée, le parent biologique a souvent beaucoup de difficulté à faire face à la perte d'un enfant), décès d'un animal domestique, déménagement dans une nouvelle collectivité, perte d'un rapport spirituel avec le territoire parce que l'on n'a pas de ressources pour sortir de la ville.

Demandez aux membres du groupe s'ils pensent à d'autres pertes. Discutez des idées ajoutées par le groupe.

Récits de vie : Demandez aux membres du groupe comment ils se sentent face à la rédaction du récit de leur vie.

Répondez aux questions que le groupe aura et offrez du counseling individuel si vous avez l'impression que quelqu'un éprouve beaucoup de difficulté sur le plan émotif, à réaliser cet exercice. Si un participant a besoin d'un autre formulaire, remettez-lui une autre copie du document à distribuer 22.1.

Séance 23

Objet :

Mieux comprendre le processus de deuil, par la compréhension de la nécessité d'accepter la réalité et la douleur. Mieux comprendre les raisons pour lesquelles on nie de la réalité.

Déroulement de cette activité :

Abordez cette séance comme une occasion pour les membres du groupe de raconter leur histoire personnelle et d'exprimer leurs sentiments. En conséquence, en donnant des explications sur la nécessité de faire le deuil, le conseiller devrait intercaler des pauses pour que le groupe puisse penser à des expériences antérieures et en parler.

Le processus menant au deuil est imprévisible. Tracez sur un tableau à feuilles une ligne horizontale entrecoupée de spirales qui montent et descendent le long de la ligne, pour montrer que le processus du deuil est entrecoupé d'interruptions et de revers.

Le deuil se fait par étapes ou à la suite d'une série de tâches. Dressez sur un tableau à feuilles les quatre étapes permettant de faire le deuil :

- accepter la réalité;
- ressentir la douleur;
- s'adapter à l'environnement;
- se repositionner sur le plan des émotions et passer à autre chose.

Parlez des deux premières tâches.

- Le fait d'accepter la réalité de la perte, par la prise de conscience et l'acceptation des points suivants.
  - La perte est permanente : tous les plans et tous les espoirs pour l'avenir ne sont plus valides et il faut changer ses plans (s'il s'agit de la perte d'un



- emploi, le rêve d'avoir cet emploi est terminé; s'il s'agit de la perte d'une personne à la suite d'un divorce ou d'un décès, la relation avec cette personne est terminée).
- La réunification est impossible : aucune réunification n'est possible.
  - La vie ne sera plus jamais la même : la vie a été modifiée à jamais et la perte a laissé une marque permanente.
- La plupart des gens tentent de ne pas faire face à la réalité de la perte parce qu'elle est trop douloureuse; ils nient la perte; ils veulent que les choses demeurent comme elles étaient auparavant. Le déni peut porter sur ce qui suit :
    - Les faits liés à une perte. Exemples : le refus d'utiliser des aides telles que des appareils auditifs ou des cannes (déni de la réalité du vieillissement ou de la maladie) et le fait de continuer de faire allusion à une personne comme si elle vivait toujours (déni de la perte d'un être cher).
    - La minimisation du sens d'une perte pour la rendre moins importante qu'elle ne l'est réellement. Exemples : « l'emploi perdu était minable de toute façon », « ma relation avec cette personne (qui est décédée) n'était pas si importante ».
    - Le caractère irréversible d'une perte, en refusant de faire face au caractère final de la perte. Exemples : « dire qu'une personne reviendra ou que quelque chose n'est pas fini pour toujours ».

Ressentir la douleur.

La réaction naturelle à la douleur est de la refuser. Personne ne veut se mettre la main sur un poêle chaud, parce que chacun sait que cela fait mal. Qui plus est, les gens sont influencés par la perspective de la société sur la douleur : une expérience inutile qui doit être bloquée.

La plupart des gens essaient de ne pas ressentir la douleur. Ils ont les comportements suivants :

- Refuser de revenir à la vie d'avant : éviter certaines tâches, certaines personnes et des lieux ou des choses qui leur rappellent une perte.
- Adopter un comportement de dépendance : entretenir une illusion de bonheur et éviter de penser, au moyen de l'alcool ou des drogues, du travail, de la chasse, des sports, d'activités sexuelles, de la pornographie et de films violents ou en se coupant des gens autour d'eux et en regardant la télévision.
- Se concentrer sur les bons souvenirs uniquement : ne se rappeler que des belles choses.
- Se concentrer sur les souvenirs négatifs uniquement : se rappeler uniquement les mauvais côtés et être amer.
- Voyager ou changer de lieux géographiques : voyager ou déménager à un autre endroit, comme façon de fuir quelque chose.
- Recadrer : analyser une perte et y trouver le bon côté ou ne parler que du bon côté; invoquer la foi pour dire qu'une personne qui est morte est mieux là où elle est (la foi ne doit pas servir d'outil pour éviter la douleur).

Exercice :

Travail individuel à la maison

Après cette séance, en vous servant du récit de votre vie, prenez du temps pour penser à une perte dans votre vie et pour faire les deux tâches suivantes.

Dans votre carnet, prenez des notes sur ce qui suit :

Combien de temps cela vous a-t-il pris pour accepter que votre perte était réelle, permanente?

- Quels problèmes avez-vous eus pour arriver à ce résultat?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à l'accepter?
- OU est-ce que la perte est si récente et si difficile à surmonter que vous avez l'impression de NE PAS l'avoir acceptée encore?

Avez-vous tenté d'éviter la douleur? Est-ce que les façons d'éviter la douleur énumérées ci-dessus s'appliquent à vous à la suite de votre perte? De quelle façon?

Conservez ces notes, qui font partie de votre « récit de vie ». Vous n'avez pas à les révéler au groupe ou ni conseillers, sauf si vous le voulez.

Objet :

Poursuivre l'apprentissage des tâches liées au deuil permettant de rajuster sa vie et de passer à autre chose.

Déroulement de cette activité :

C'est l'occasion pour les membres du groupe de se révéler leurs récits et leurs sentiments. En conséquence, le conseiller doit entrecouper ses explications sur les tâches liées au deuil de pauses permettant aux membres du groupe de penser à des expériences passées et d'en parler.

Énumérez sur un tableau à feuilles les quatre tâches liées au deuil : accepter la réalité, ressentir la douleur, s'adapter à l'environnement et passer à autre chose.

Parlez des deux dernières tâches.

S'adapter et comprendre en quoi sa vie a changé.

Cela exige ce qui suit :

- Du temps : « guérir est un long processus » et il est important de parler de ses sentiments.
- Parler de tous les aspects de la perte.
- Faire face aux sentiments : certains sentiments sont cachés et difficiles à affronter, par exemple, la colère et le fait de blâmer la personne qui est morte (p. ex., la personne n'avait pas le droit de partir, elle ne s'est pas

excusée d'un ancien comportement mesquin, etc.). Cela est particulièrement important lorsque le décès est dû à un suicide.

Passer à autre chose : Cette tâche termine le cycle du deuil et elle fait partie du processus de guérison. C'est le moment où une personne, après avoir suivi le processus de deuil, choisit de commencer à se concentrer sur de nouvelles priorités. Cela comprend les aspects suivants :

Passage à autre chose (repositionnement affectif) : témoigne du fait que la perte, après avoir été assumée, abordée en détail et surmontée, est de moins en moins douloureuse chaque jour et que son évocation ne fait plus aussi mal.

Réengagement : mis à part la nécessité de penser pour arriver à faire le deuil, il faut également s'engager à nouveau sur le plan émotif, physique, spirituel et social.

Réinvestissement : poursuivre sa vie. Il y a un certain nombre de problèmes auxquels on risque de faire face au cours de cette tâche :

- La crainte de répéter le passé et l'hésitation à faire un nouvel essai. Cela peut s'avérer trop difficile à faire.
- La peur de perdre de nouveau ou d'être laissé pour compte ou abandonné de nouveau.
- La peur de faire face à la perte – elle semble si immense et insurmontable.
- La permanence des questions auxquelles vous n'avez pas fait face, qui soulèvent la colère, l'amertume, etc., comme une expérience traumatique (difficile ou effrayante), être des mauvais traitements subis, la négligence, etc.
- L'existence d'une sorte de mur qui vous bloque ou vous arrête, et le choix de ne pas continuer, mais de plutôt vivre dans le passé (toujours parler d'une relation, d'un emploi, de rêves ou d'espoir passés).
- Le risque couru, en reconnaissant la douleur passée et présente, en tenant compte des besoins sociaux, émotifs, psychologiques, physiques et

spirituels et en trouvant les personnes qui nous aideront à face aux difficultés liées au deuil et à établir de nouvelles relations.

Durée et signaux de l'atténuation du chagrin et de la guérison :

- La durée du deuil est différente pour chacun et dépend de facteurs divers, notamment les problèmes en suspens.
- Signaux de l'atténuation du chagrin : les gens reprennent leurs activités, se mettent à s'intéresser de nouveau à la vie et choisissent d'entreprendre des activités de nouveau, en ayant une attitude plus positive. L'intervalle entre des périodes de chagrin intense raccourcit.
- Guérison : la cicatrice et le souvenir de la façon dont on a été marqué sont toujours présents, mais ne sont plus accompagnés de la douleur ressentie antérieurement.

Matière à réflexion :

- Vous pourriez lire le matériel qui suit aux membres du groupe si vous pensez que le moment est bien choisi. Il y a beaucoup de matière à réflexion dans ce document.
- Discutez-en si vous en avez le temps : est-ce que cela a du sens de leur point de vue? Peuvent-ils utiliser ces idées pour reprendre leur vie en main?

« Hier, fait partie du passé et demain, de l'avenir. Aujourd'hui est un cadeau — c'est pourquoi on l'appelle le présent. » [Traduction] Bill Keane

Apprendre du passé, vivre au présent :

- Le passé n'existe plus et l'avenir, pas encore. C'est donc dire que nous ne pouvons vivre que dans le présent. Plutôt que de se complaire dans le passé, il faut en tirer des leçons.
- Qu'est-ce que vous avez fait d'incorrect? Modifiez votre comportement!
- Qu'est-ce que vous avez fait de bon? Continuez à faire cela!

- Tirez des leçons du passé en ayant les yeux bien ouverts. Soyez cruellement honnête. Tirez des leçons de ce qui s'est produit non de ce que vous imaginez qui s'est produit. Apprenez, et passez à autre chose.
- Utilisez le passé comme une balise et non comme un poteau d'attache. Ou, comme l'a écrit Ivern Ball, « le passé devrait être comme un tremplin, non un hamac. »
- « Apprenez à laisser aller le passé. Jusqu'à ce que vous renonciez, vous ne serez pas libre de travailler sur le présent. Que le passé ne vous apeure pas. Il ne peut vous rejoindre dans le présent et vous mordre. Laissez les morts reposer en paix et concentrez-vous sur le seul moment qui compte pour votre vie, c'est-à-dire LE MOMENT PRÉSENT. » -- Chuck Gallozzi  
[Traduction]

Exercice :

Travail individuel à la maison

Tout comme au cours de la séance précédente, prenez des notes dans votre carnet sur la façon dont vous avez appliqué les concepts d'adaptation à la situation et de repositionnement émotif et de remise en route à la suite de vos pertes personnelles. Encore une fois, ces notes vous appartiennent, et vous n'avez pas à les montrer.

## Séance 24 & 25

### SÉANCE DE COUNSELING POUR LES COUPLES

À ce stade-ci, deux séances de counseling pour les couples (thérapie conjointe) seront intégrées au programme de counseling :

- Les séances individuelles pour couples dureront environ une heure chacune.
- Les séances pour deux couples ou plus peuvent durer jusqu'à deux heures.

Ce counseling peut être donné à raison d'un couple à la fois, en présence des deux conseillers, en groupe de deux couples ou plus .

Ce counseling peut être suivi au cours de la même semaine que les séances de groupe (mais à des moments différents) ou remplacer les séances de groupe une semaine.

La décision à cet égard incombe aux conseillers – s'il s'agit d'un gros groupe ou si les problèmes sont sérieux, il est probablement préférable de suspendre les séances de groupe pendant une semaine et de prévoir des séances pour tous les couples en fonction des disponibilités. Si des congés fériés approchent et que les conseillers estiment que la stabilité du groupe est en péril, il est préférable d'offrir le counseling pour les couples sans suspendre les réunions de groupe.

L'important, c'est que les conseillers se sentent libres de décider de la stratégie à adopter en fonction leur intuition et de la connaissance qu'ils ont de la dynamique interne du groupe concerné.

Séance 26

Objet :

Définir une relation saine

Aider chacun à cerner les changements de comportement nécessaires pour assainir sa relation.

Déroulement de cette activité :

Remettez aux membres du groupe du papier et des crayons. Ils peuvent aussi se servir de leurs carnets. Pensez à des changements de comportements qui pourraient favoriser une relation plus saine.

Écrivez-les. Accordez 10 minutes.

Demandez aux participants de révéler certains des changements qu'ils ont notés et écrivez ces réponses sur le tableau à feuilles. Encouragez-les à parler de chaque changement et à expliquer comment ils croient que le changement améliorera la relation.

Passez en revue ce qui suit avec le groupe.

Rappelez-vous :

- La relation est la responsabilité des deux partenaires.
- Un partenaire n'a aucun pouvoir relativement aux actions, aux choix ou aux sentiments de l'autre partenaire.
- Un partenaire ne maîtrise que ses propres actions, choix et sentiments.
- Une personne a le droit de mettre fin à une relation malsaine (ou de prendre une pause).

Caractéristiques d'une relation saine :

- Ne jamais faire appel à la violence ou à la violence.



- Parler et écouter :
  - ↪ Écouter et tenter de comprendre ce que le partenaire dit.
  - ↪ Essayer de comprendre les sentiments que cachent les mots.
  - ↪ Être honnête au sujet de ses propres sentiments.
  - ↪ Dire les choses au bon moment et au bon endroit.
  - ↪ Renoncer au besoin de gagner tout le temps (en arriver à une bonne entente donne plus de satisfaction que la victoire).
- Être juste :
  - ↪ Être responsable de son propre bien-être et de ses sentiments.
  - ↪ Ne pas se sentir responsable de la façon dont les autres agissent.
  - ↪ Ne pas attendre d'un partenaire qu'il réponde à tous nos besoins.
  - ↪ Accepter de dépendre d'un partenaire.
  - ↪ Apprendre à partager le travail équitablement.
  - ↪ Soutenir les buts et les activités d'un partenaire (se réjouir de ses succès).
- Se connaître :
  - ↪ Prendre le temps de continuer à se découvrir, comprendre les raisons d'une action particulière et être en contact avec ses sentiments.
  - ↪ Prendre le temps de réfléchir à sa propre perspective sur la vie.
  - ↪ S'accepter.
  - ↪ Prendre le temps de répondre à ses propres besoins.
  - ↪ Être capable de reconnaître une erreur et d'offrir des excuses lorsqu'il le faut.
  - ↪ Éviter de se juger ou de juger les autres.

Pensées à retenir :

**L'agression et la violence sont toutes deux inutiles.  
La qualité d'une relation est la responsabilité des deux partenaires.  
Aucun des partenaires ne peut y parvenir seul. Ils doivent faire  
équipe.**

Encouragez les participants à ajouter à leur propre carnet les changements proposés par d'autres au sein du groupe.

Prochaines séances :

- Au cours des prochaines séances, vous rencontrerez les Aînés qui ont accepté de contribuer au programme. Ils vous feront part de leurs propres expériences de vie.
- Nous aimerions que, d'ici la prochaine séance, vous écriviez toutes les questions que vous aimeriez leur poser, ou les problèmes que vous aimeriez qu'ils abordent, et que vous les remettiez au conseiller. Nous les transmettrons aux Aînés avant la séance.

Document à distribuer :

Règles en matière de relations (RR) n° 5, règles 22 – 25.

Remettez le dernier document à distribuer sur les « Règles en matière de relations ». Demandez si elles fonctionnent et si les gens les aiment.

Suggérez aux participants de conserver ces règles et offrez d'autres copies à ceux qui auraient égaré les règles qu'on leur a déjà remises.

Les participants peuvent les plier et les insérer dans la Bible de la famille s'ils le souhaitent.

Séance 27

Objet :

Montrer qu'il est possible de vivre une relation saine et durable.

Un couple âgé de la collectivité racontera son histoire personnelle et ses expériences au groupe.

Déroulement de cette activité :

Avant la séance :

- Rencontrez les Aînés qui participeront aux séances 27, 28 et 29 (ces personnes doivent avoir été choisies avant les séances de groupe et doivent être les mêmes pour les deux séances) et donnez-leur un peu d'information contextuelle sur la façon dont le groupe se comporte.
- Dites aux Aînés qu'ils n'ont pas de contraintes particulières pour ces séances, mis à part les contraintes de temps.

Pour aider les Aînés, vous pouvez leur remettre une liste de questions auxquelles ils peuvent répondre avec le groupe. Vous pouvez aussi utiliser les questions pour orienter la présentation sous forme d'une entrevue, si les Aînés trouvent plus facile de procéder ainsi. Vous pouvez également passer en revue les questions avec les membres du groupe et charger chacun de poser une question.

Exemples de questions :

- Comment vous êtes-vous rencontrés?
- Si vous étiez promis l'un à l'autre par vos parents, comment avez-vous établi votre relation?
- Comment avez-vous appris à connaître l'autre? Est-ce qu'il a fallu beaucoup de temps pour établir votre relation?
- Quels problèmes avez-vous eus ensemble? Comment avez-vous réglé ces problèmes? Avez-vous parlé à quelqu'un de ces problèmes et, si tel est le cas, à qui avez-vous parlé?

- Qu'est-ce que vous aimez l'un de l'autre?
- Qu'est-ce qui, selon vous, fait qu'une relation est réussie?
- Pourquoi pensez-vous que votre relation a été si belle si longtemps?
- Selon vous, quelles familles dans notre collectivité représentent de bons exemples de familles saines?
- Qu'est-ce qu'elles peuvent nous apprendre?

Demandez aux Aînés d'être présents au début de la séance et présentez-les au groupe. Le fait d'être présent au début de la séance peut aider le couple à avoir une idée de la dynamique interne du groupe.

Le groupe peut poser des questions pendant que les Aînés parlent de leur expérience ou il peut le faire à la fin de la présentation. Choisissez entre les deux façons de faire et informez-en le groupe à l'avance pour que tout se déroule bien.

Séance 28

Objet :

Permettre aux Aînés de donner leurs points de vue, et au groupe, d'exprimer ses attentes.

Déroulement de cette activité :

Avant la séance :

Demandez aux Aînés d'être présents au début de la séance 28 et présentez-les au groupe. Le fait d'être présents au début de la séance peut aider les Aînés à se faire une idée de la dynamique interne du groupe.

Le contenu de cette séance doit être laissé à la discrétion des conseillers.

Les instructions données aux Aînés dépendront presque entièrement de ce qui se sera dégagé des séances antérieures, de la situation du groupe à ce moment-là selon les conseillers et des questions qui, estiment-ils, doivent être abordées.

Le conseiller donnera un aperçu des questions, pour orienter les Aînés avant la séance et il en discutera avec eux avant la séance.

Séance 29

Objet :

Encourager le groupe à parler de ce qu'il a appris au cours des séances et à reconnaître et renforcer les acquis.

(Tous les membres du Comité des Aînés devraient être invités à cette séance.)

Déroulement de cette activité :

Écrivez une partie ou la totalité des questions suivantes sur un tableau à feuilles et demandez à chaque personne d'y répondre (50 minutes) :

Vous pouvez faire cela en procédant question par question, ce qui est probablement plus facile pour les participants. Posez la première question et demandez de la rétroaction aux membres du groupe, chacun à tour de rôle. Ensuite passez à la prochaine question et interrogez chaque personne du groupe suivant un ordre différent. Cela permet aux gens de participer davantage que si l'on pose toutes les questions à une seule personne, avant de passer à la suivante.

- Quels changements positifs avez-vous remarqués, chez vous et dans votre relation, depuis le début de ce programme?
- Qu'est-ce qui a amené ces changements selon vous?
- Y a-t-il des problèmes qui pourraient survenir de nouveau et dont vous devez être conscient? Quels sont les signaux auxquels vous devez être sensible?
- À qui est-ce que vous vous adresseriez pour avoir de l'aide? Un aîné, un ami, un membre du groupe, etc.?
- Quelles sont selon, selon vous, les meilleures façons de faire face à ces problèmes, s'ils se posent de nouveau à l'avenir?
- Avez-vous relevé des changements qu'il vous reste encore à faire? Quels sont ces changements?

Donnez aux membres du Comité des Aînés l'occasion d'intervenir ou de parler au groupe (10-15 minutes).

Donnez aux membres du groupe l'occasion de poser de nouveau des questions aux membres du Comité des Aînés.

Prononcez le mot de la fin (10 minutes). En gros, le contenu de cette conclusion dépend du conseiller, mais nous vous suggérons d'aborder les éléments suivants.

Ressources :

Il y a un certain nombre de ressources qui sont toujours à la disposition des participants à ce programme.

D'autres services de counseling ou d'aide (ces ressources seront différentes d'une collectivité à l'autre) :

- Certains services de counseling sont offerts à Rankin Inlet, notamment dans le cadre du Kivalliq Outreach Program, et par certains leaders religieux et certains Aînés.
- Les Services sociaux peuvent parfois aider; si vous avez besoin d'aide, communiquez avec eux.
- Le Centre de santé peut parfois offrir de l'aide, en particulier s'il est question de santé mentale.
- La GRC peut apporter son aide si une situation devient critique.
- En cas de dépendance à l'alcool et aux drogues, consultez les conseillers à Aqsaaraaq.

Comment poser des questions :

- N'hésitez pas à poser des questions. Tous ces organismes sont là pour aider et vous devez être en mesure de leur dire de quel genre d'aide vous avez besoin.

- Prévoyez ce que vous voulez demander à l'avance et prenez des notes à cet égard. Emportez vos notes pour être sûr de ne pas oublier ce que vous avez l'intention de dire.
- Rappelez-vous qu'il n'y a pas de « question stupide ». Vous posez des questions parce que vous avez besoin de savoir quelque chose.
- La nature confidentielle des renseignements est toujours un élément important. Les gens qui travaillent dans ce domaine sont tenus de tenir les choses aussi confidentielles que possible, mais il est important que vous sachiez qu'ils sont obligés PAR LA LOI de déclarer certaines choses, notamment :
  - ↳ Toute preuve de mauvais traitements infligés à un enfant
  - ↳ Toute indication qu'une personne prévoit se faire du mal ou faire du mal à une autre personne
  - ↳ Certaines maladies transmissibles.

#### Auto-analyse ou recherche :

Pulaarvik Kablu offre l'accès à des ordinateurs et à Internet dans deux locaux du Congrès des Peuples Autochtones, c.-à-d. dans les bureaux du Centre d'amitié et à la bibliothèque. Si vous n'avez pas accès à un ordinateur, vous pouvez soit vous rendre à l'un de ces deux endroits et naviguer sur Internet pour obtenir de plus amples renseignements, des livres ou d'autres documents. Vous trouverez énormément d'information sur Internet relativement aux relations saines, l'estime de soi, la sécurité, l'agression, la jalousie, la dépendance à l'alcool et aux drogues, la violence familiale, la violence conjugale, etc. Il suffit de vous rendre à [www.google.ca](http://www.google.ca).

Les conseillers sont libres de donner les disponibilités qu'ils veulent (ou celles des Aînés) pour les rencontres des membres du groupe. Il est impossible de prévoir un horaire uniforme.



Carnet personnel : Rappelez aux gens que leur carnet leur appartient et encouragez-les à continuer de l'utiliser s'ils le trouvent utile.

Ils ne sont pas obligés de montrer leur carnet à quiconque. S'ils ont peur que d'autres personnes puissent lire ce qu'ils ont écrit, ils peuvent le détruire ou faire disparaître les parties qui concernent.

Évaluation du programme : Demandez aux participants leurs commentaires sur le déroulement de ce programme de counselling de groupe et demandez-leur s'ils voient des changements à apporter, pour le rendre encore plus utile.

Il est tout probable que les deux conseillers seront présents à cette dernière séance. L'un devrait poser les questions et l'autre devrait prendre des notes.

### Matériel optionnel

Ce matériel peut être utilisé à la discrétion du conseiller.

#### Objet :

Examiner pourquoi une victime de violence ne met pas fin à la relation.

#### Déroulement de cette activité :

Pensez aux raisons pour lesquelles une personne victime de mauvais traitements peut rester dans la relation. Plus de 80 p. 100 des victimes de violence conjugale en Amérique du Nord sont déjà parties cinq fois ou plus.

Écrivez les réponses sur un tableau à feuilles.

Sur un tableau à feuilles différent, écrivez plusieurs raisons que le groupe n'a sans doute pas mentionnées :

Facteurs liés à la situation

#### **La victime :**

- Veut que les enfants grandissent avec les deux parents.
- N'a nulle part ailleurs où aller.
- N'a ni argent ni source de revenu.
- A peur d'être blessée (ou tuée) ou que les enfants soient blessés.
- A peur de perdre les enfants.
- N'a aucune compétence qui lui permette de trouver un emploi et de vivre de façon autonome.
- Ne sait pas quoi faire d'autre.
- Partirait sans rien, car son partenaire possède tout.
- A peur de déposer une plainte et de comparaître en cour.
- Croit que de mettre fin à la relation est contraire à sa religion.
- Craint que sa famille et la collectivité lui tournent le dos.

- S'est fait dire par le pasteur, sa famille et des conseillers qu'il était préférable qu'elle reste et que la famille demeure unie.

#### Facteurs liés aux émotions

##### **La victime :**

- Se sent coupable ou honteuse face à l'échec de la relation.
- Se sent menacée face à la perspective de vivre sans soutien affectif.
- A peur de la solitude, d'être mise à l'écart par la collectivité.
- Est dépendante de son partenaire sur le plan affectif.
- A besoin d'être aimée.
- Croit que son partenaire ne sera pas capable de vivre sans elle.
- Réagit aux menaces de suicide de son partenaire.
- Aime son partenaire et veut croire qu'il va changer.
- Croit que son partenaire a besoin d'elle et qu'elle peut l'aider.
- A peur d'apporter des changements importants dans sa vie.

Discutez de toutes les raisons énumérées. Demandez au groupe s'il est possible d'en trouver d'autres? Affichez le diagramme du cercle de la violence au mur et parlez de la façon dont le cycle de violence influence une personne qui est maltraitée.

##### Objet :

Aider les membres du groupe à comprendre l'importance de nourrir et protéger l'estime de soi et à quel point la faible estime de soi ou le manque de confiance en soi peuvent miner tout ce qu'ils font dans la vie.

Note aux conseillers : Ce matériel peut être utilisé comme document à distribuer ou comme élément fondamental d'une séance. Abordez-le point par point et encouragez la discussion à mesure que vous avancez.

Comprendre l'estime de soi :

- L'estime de soi, ce sont les sentiments positifs que nous entretenons à notre sujet.
- Les conséquences de l'estime de soi, ou du manque d'estime de soi, sont assez compliquées et étendues.

« Notre degré d'estime de soi a une incidence sur à peu près tout ce que nous pensons, disons et faisons. L'estime de soi joue sur notre façon de voir le monde et notre place dans ce monde. Elle influence la façon dont les autres nous voient et nous traitent. Elle joue sur les choix que nous faisons – relativement à ce que nous faisons de nos vies et avec qui nous avons des rapports. Elle a une influence sur notre capacité à la fois de donner et de recevoir de l'amour. Enfin, elle joue sur notre capacité de faire ce qu'il faut pour modifier les choses qui doivent l'être. » [Traduction]

- Linda Tschirhart Sanford, Mary Ellen Donovan, *Women & Self-Esteem*

Accepter qui nous sommes permet d'établir une saine estime de soi et a une grande incidence sur la façon dont nous menons nos vies.

Une personne qui a une bonne estime de soi est consciente de ses *possibilités et des multiples facettes qui la rendent unique*. Elle se reconnaît une certaine valeur et se respecte. Cette personne sait que ses imperfections et ses lacunes ne sont pas fondamentalement désastreuses et qu'elles ne l'emportent pas sur tout, au point de définir complètement cette personne et sa valeur. Cette personne sait que nul n'est parfait et qu'il est humain d'avoir des limites et de faire des erreurs.

Peu importe l'estime que l'on a de soi, chacun doute de sa valeur propre à un moment ou l'autre dans son existence.

Il peut être trop facile de se comparer aux autres. Lorsque cette autocomparaison est occasionnelle, elle peut être bénéfique. Elle peut

nous permettre d'atteindre des buts personnels, ainsi que des buts et des idéaux que nous admirons et respectons chez d'autres personnes.

Cependant, lorsque l'autocomparaison est plus fréquente et devient même une préoccupation de chaque moment et que, de notre propre évaluation, nous ne sommes pas à la hauteur de la perception que nous avons des autres, cela peut devenir autodestructeur. La qualité de nos vies peut sérieusement en souffrir.

Bien que la chose ne soit pas facile, il n'est pas impossible d'arriver à avoir une meilleure opinion de soi. Voici quelques conseils pour favoriser l'estime de soi :

- **Acceptez qui vous êtes** – vos forces et vos faiblesses, vos sentiments et vos émotions. Cela ne signifie pas que vous n'avez pas à améliorer certains aspects.
- **Pardonnez-vous vos erreurs** et voyez-les comme des occasions d'apprendre et de vous perfectionner.
- **Accordez-vous du temps seul** : lisez, jouez, marchez, partez chasser ou écrivez... pour prendre soin de vous. Développez vos talents et vos capacités. N'attendez pas toujours après les autres pour vous remonter le moral, et ne vous laissez pas démolir. Pensez par vous-même; évaluez-vous vous-même.
- **Faites confiance à vos idées et à vos intuitions.** Faites ce qui vous rend heureux et vous comble.
- **Soyez fier de vos réalisations.**
- **Établissez des buts réalistes.**
- **Remplacez le monologue intérieur négatif par un monologue intérieur positif** et des énoncés compatissants et compréhensifs.
- Lorsque quelque chose va mal, plutôt que de vous blâmer, de vous dire que vous avez dû faire quelque chose de mal ou qu'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas chez vous, **apprenez à accepter qu'il est possible que cela n'ait rien à voir avec vous.**

- **Ne dépendez pas des autres pour vous sentir bien.** Cela vous aidera à faire face au rejet. Le rejet fait partie de la vie.
- **Faites de l'exercice, mangez bien et prenez tout le sommeil nécessaire.** Le fait d'être épuisé et de ne pas être en forme peut vous donner l'impression d'être plus vulnérable face à l'insécurité, l'anxiété et le mécontentement.
- **Entourez-vous de gens positifs et sains.**
- **Soyez généreux – participez à des projets** qui aident les autres ou l'environnement : les activités de vos enfants, l'église, le mouvement scout, l'athlétisme, des programmes d'alphabétisation et des événements dans la collectivité. Vous vous sentirez fier de ce que vous avez accompli et cela contribuera à accroître votre confiance en soi et votre estime de soi.

## Programme de counseling en matière de violence conjugale de Rankin Inlet

### Documents à distribuer pour le groupe des agresseurs

N° de document à distribuer	Séance :	Titre du document à distribuer
2.1	2	Identifier vos signaux d'alarme (formulaire)
2.2	2	Signaux et règles d'avertissement (diagramme)
2.3	2	Plan de sécurité de base pour les agresseurs (formulaire)
3.1	3	Définir l'agression (formulaire : prévoir environ quatre copies par participant)
RR n° 1	3	Règles en matière de relations n° 1 – règles 1-5
4.1	4	Cercle de la violence (diagramme)
4.2	4	Cycle de la violence (diagramme)
5.1	5	Cercle du pouvoir et de la domination (diagramme)
7.1	5	Carte de temps d'arrêt de format portefeuille
RR n° 2	9	Règles en matière de relations n° 2 – règles 6-10
9.1	9	Cercle de l'égalité (diagramme)
RR n° 3	9	Règles en matière de relations n° 3 – règles 11-16
RR n° 4	16	Règles en matière de relations n° 4 – règles 17-21
19.1	19	Comment les décisions sont prises dans votre famille (formulaire)
21.1	21	Monologue intérieur
22.1	22	Formulaire du parcours personnel (formulaire)
RR n° 5	26	Règles en matière de relations n° 5 – règles 22-25

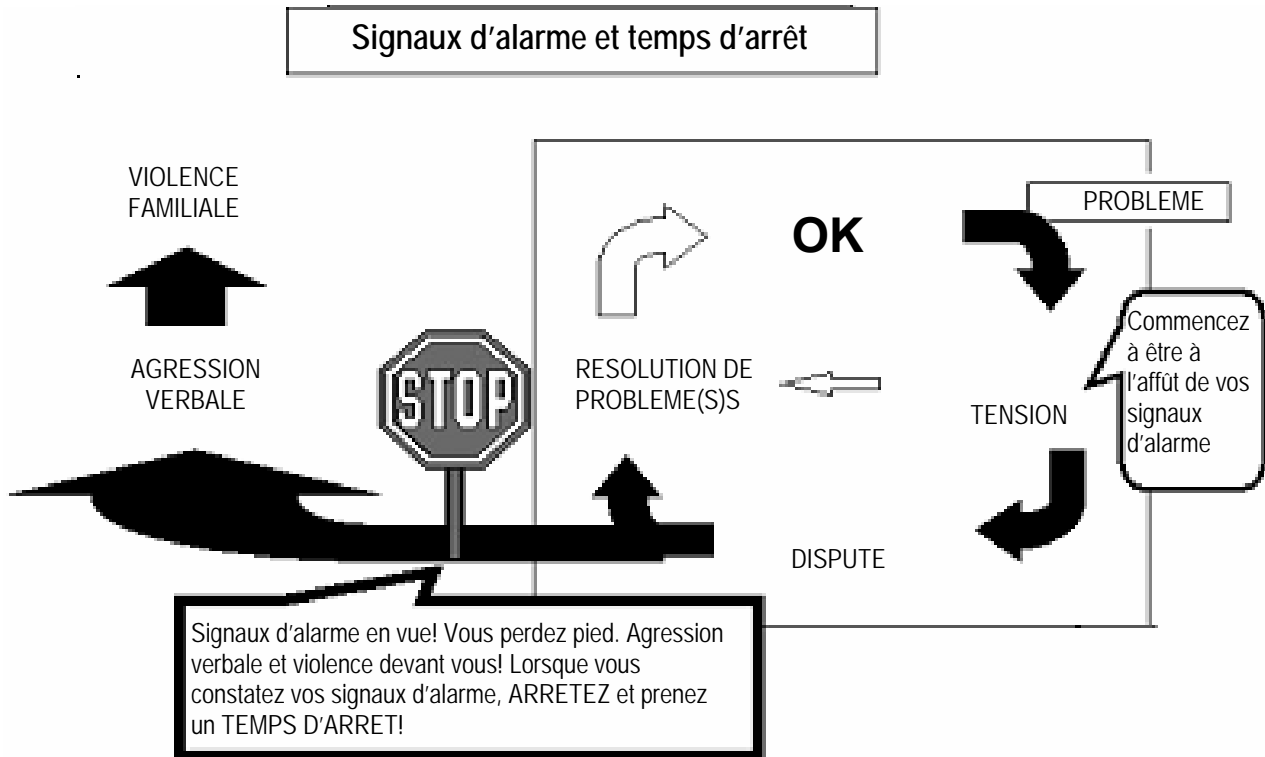
## Document à distribuer 2.1 : Identifier VOS signaux d'alarme

Revoyez ces listes et pensez à chacun des signaux. Ensuite, vérifiez si **vous** agissez ainsi ou non. **Dans la négative** écrivez « NON » sous « Est-ce que vous faites cela? » **Dans l'affirmatif**, écrivez « Oui ». Si vous avez un comportement similaire, écrivez-le sous « Est-ce que vous faites cela? » Ajoutez tout autre signal d'alarme personnel qui vous est propre dans les espaces.

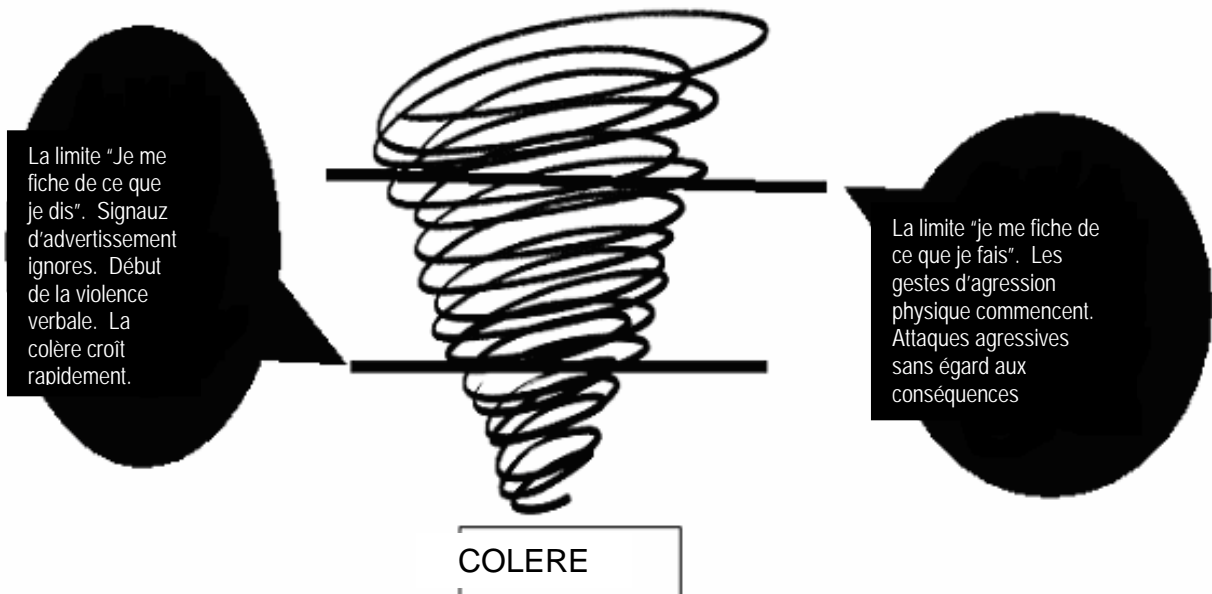
<b>QU'EST-CE QUE VOUS FAITES (comportement)</b>	Est-ce que VOUS faites cela?
Me mettre à hurler	
Me rapprocher de la personne à qui je parle	
Jurer	
Regarder fixement	
Me mettre à dire des choses insultantes	
Menacer la personne avec qui j'ai un différend	
Me mettre à dire des choses blessantes	
Claquer la porte, frapper le mur ou un bureau	
Lancer ou briser quelque chose	
Agiter le poing	
<b>CE QUE VOUS RESSENTEZ DANS VOTRE CORPS</b>	
Estomac et/ou muscles noués	
Accélération du rythme cardiaque	
Mains humides	
Mains tremblantes et spasmes musculaires	
Rougeurs au visage et au cou	
Respiration rapide/tendance à retenir mon souffle	
Dents serrés	
Vision semblant se rétrécir/s'assombrir (rétrécissement du champ visuel)	
<b>CE QUE VOUS PENSEZ</b>	
Images mentales de violence	
Je pense : « Tu es une vraie _____ » (épithètes insultantes)	
Je pense : « Je vais te donner une leçon... »	
Je pense : « Je vais te montrer qui est le patron! »	
Je pense : « Tu l'auras voulu! »	
Je pense : « Tu m'as poussé à la limite! »	
« C'en est trop » (étiquetage de la situation comme « terrible »)	
Étiqueter mentalement le comportement violent comme une autre réaction (autodéfense, défense de mes droits, etc.)	
Penser constamment que quelque chose m'insulte.	



## Document à distribuer 2.2 : Signaux d'alarme



### Franchir les lignes



Tiré d'un cours de counseling en ligne donné par W. E. Adams de Long Beach, Californie et de son livre, The Choices Program: How to Stop Hurting the People Who Love You. ([www.continuingcourses.net/index.php](http://www.continuingcourses.net/index.php))

### **Document à distribuer 2.3 : Un plan de sécurité de base pour les agresseurs**

Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues à la maison. *C'est probablement la chose la plus utile que vous puissiez faire pour diminuer la violence à la maison.*

Concluez une entente avec votre partenaire à cet égard, lorsque, tous les deux, vous n'avez pas consommé et n'êtes pas en train de vous bagarrer.

Si possible, arrêtez complètement de boire (ou de consommer des drogues). En règle générale, lorsqu'il y a des problèmes matrimoniaux, il est préférable de ne pas boire, jusqu'à ce que ces problèmes soient atténués ou réglés. Sachez quels sont vos signaux d'alarme et, lorsque vous en observez les manifestations, demandez un temps d'arrêt. Écrivez ci-dessous quels sont vos signaux d'alarme.

**Mes signaux d'alarme :**

Sachez quels sont les signaux d'alarme de votre partenaire et soyez aux aguets si un différend s'annonce ou si la tension monte.

Utilisez un temps d'arrêt *avant* que les choses échappent à votre maîtrise.

Mémorisez toutes les étapes nécessaires pour prendre un temps d'arrêt.

Pensez à un endroit où vous pouvez vous rendre si vous ne maîtrisez plus la situation. Il est préférable que vous partiez et alliez demeurer chez un ami plutôt que

de céder à la violence, ce qui inévitablement entraînera une autre accusation contre vous.

Ensuite, assurez-vous de PARTIR alors que vous êtes encore capable de penser rationnellement. Cela est particulièrement important si votre partenaire boit.

Préparez un ami, un membre de la famille ou un conseiller au fait que vous pourriez l'appeler d'urgence pour demander de l'aide.

Décidez à l'avance du moment auquel vous devrez partir. Discutez de cette question avec votre conseiller.

Si votre partenaire veut partir, ne tentez *jamais* de l'en empêcher. Empêcher quelqu'un de partir est contraire à la loi (séquestration) et vous pourriez être accusé. Assurez-vous que toutes les armes à feu ont soit été sorties de la maison, soit dûment entreposées, c'est-à-dire que le verrou de culasse a été enlevé et que les munitions ont été placées dans un autre endroit (d'abord, cela est exigé par la loi et, de toute façon, c'est une bonne pratique pour assurer la sécurité des enfants).

Numéros d'urgence (différeront selon la collectivité) :

Ministère des Services sociaux : 645-5064

Programme de violence conjugale : 645-3785

Ajout au plan : Écrivez ci-dessous ce que vous voulez ajouter.

### Document à distribuer 3.1 : Définir l'agression

Les participants peuvent se servir du formulaire ci-dessous pour inscrire leurs propres observations au sujet de la violence dans leur famille. Utilisez un formulaire différent pour chaque événement. Cela peut être inséré dans le carnet du participant.

<b>Événement</b> : Qu'est-il arrivé, quelle forme d'agression?		<b>Exemples</b> : coups donnés, jurons ou confiscation des chèques
Type d'agression ou d'exploitation : (en encercler un ou plus) ->	Physique Financier	Émotif/verbal Sexuel Autre : _____
Qu'est-ce qui a amené (déclenché) cet incident?	État d'ébriété au cours de l'incident? Encercler une réponse : Ébriété  Sobriété	
Conséquence sur la partenaire :	Conséquence sur les enfants ou d'autres membres de la famille :	
Comment cette agression aurait-elle pu être prévenue ou évitée?	En quoi puis-je changer mon comportement pour empêcher que cela se produise de nouveau?	
Questions à poser au conseiller :		

## **Règles en matière de relations (RR) n° 1, règles 1 - 5**

Auteur : Hara Marano, *Psychology Today*

Voici cinq règles de base en ce qui concerne les relations. Il s'agit de la première série de cinq. Imprimez-les et affichez-les sur votre réfrigérateur. Parlez-en avec votre partenaire et avec vos enfants.

### **1. Choisir un partenaire de façon avisée.**

Nous sommes attirés par certaines personnes pour toutes sortes de raisons. Parfois, ils nous rappellent quelqu'un de notre passé, ou ils nous inondent de cadeaux et nous font sentir importants. Cela peut être trompeur. Évaluez un partenaire potentiel attentivement. Examinez son caractère, sa personnalité, ses valeurs, s'il est d'une nature généreuse, examinez le lien entre ce qu'il dit et ce qu'il fait et, en particulier, ses rapports avec les autres personnes. Ne vous précipitez pas. Vérifiez que vous voulez réellement que cette personne devienne un jour la mère/le père de vos enfants.

### **2. Sachez ce que pense votre partenaire des relations.**

Différentes personnes ont différentes opinions sur les relations de couple. Vous ne souhaitez pas tomber en amour avec quelqu'un de malhonnête dans ses rapports avec les autres. Cette personne sera tôt ou tard malhonnête avec vous.

Communiquez avec elle et discutez de ce genre de chose.

### **3. Ne confondez pas sexe et amour.**

Au début d'une relation, l'attraction sexuelle et le plaisir sont souvent confondus avec l'amour. Assurez-vous qu'il y a plus que cela dans votre relation.

### **4. Sachez quels sont vos besoins et dites-les clairement.**

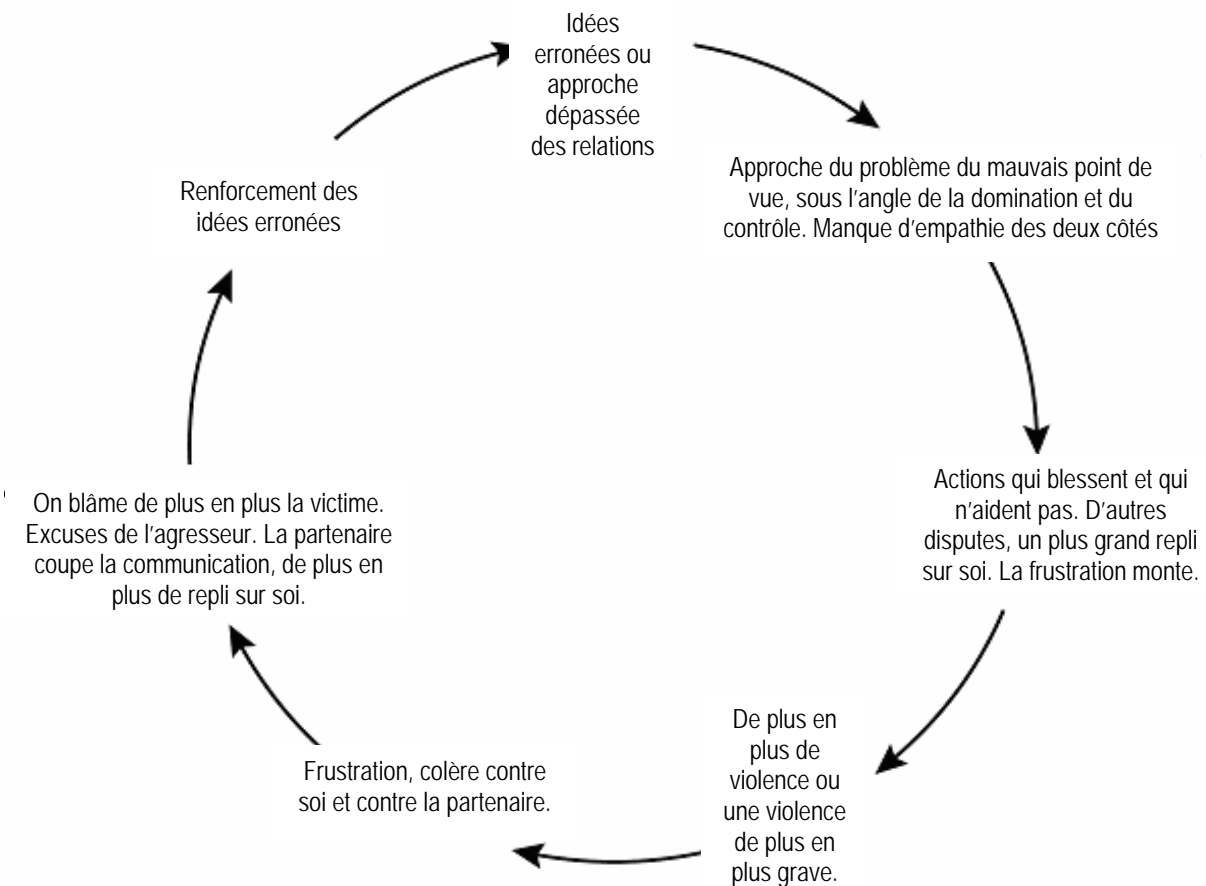
Une relation n'est pas un jeu de devinettes. Nombreuses sont les personnes, hommes et femmes, qui ont peur de dire quels sont leurs besoins et, en conséquence, n'arrivent pas à bien s'exprimer à ce sujet. Le résultat est la déception de ne pas obtenir ce qu'elles veulent et la colère contre un partenaire qui n'a pas répondu à leurs besoins (non exprimés). Il ne peut y avoir de liens étroits sans honnêteté. Votre partenaire n'est pas une clairvoyante. Parlez-lui.

**5. Percevez-vous comme une équipe.**

Représentez-vous, votre partenaire et vous, comme travaillant tous les deux vers un objectif commun. Cela signifie que vous apportez des perspectives et des forces différentes pour constituer une équipe qui est plus forte que chacun de vous individuellement.

## Document à distribuer 4.1 : Cercle de la violence.

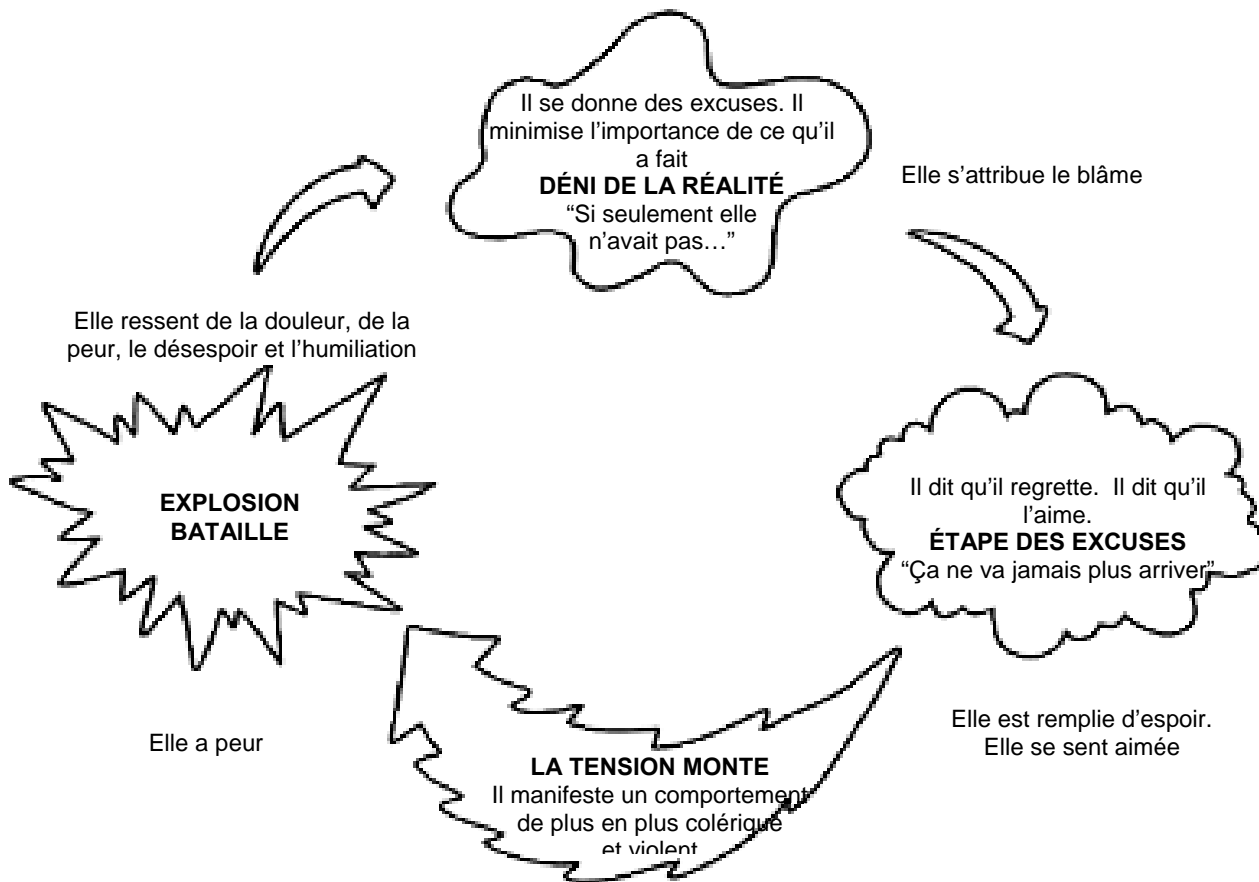
Le diagramme ci-dessous explique la façon dont la violence peut s'installer dans une relation.



### Cercle de la violence

Tiré de : Deborah Sinclair, Understanding Wife Assault : A Training Manual for Counselors and Advocates, Publications Ontario, Toronto, 1985

## Document à distribuer 4.2 : Cycle de la violence



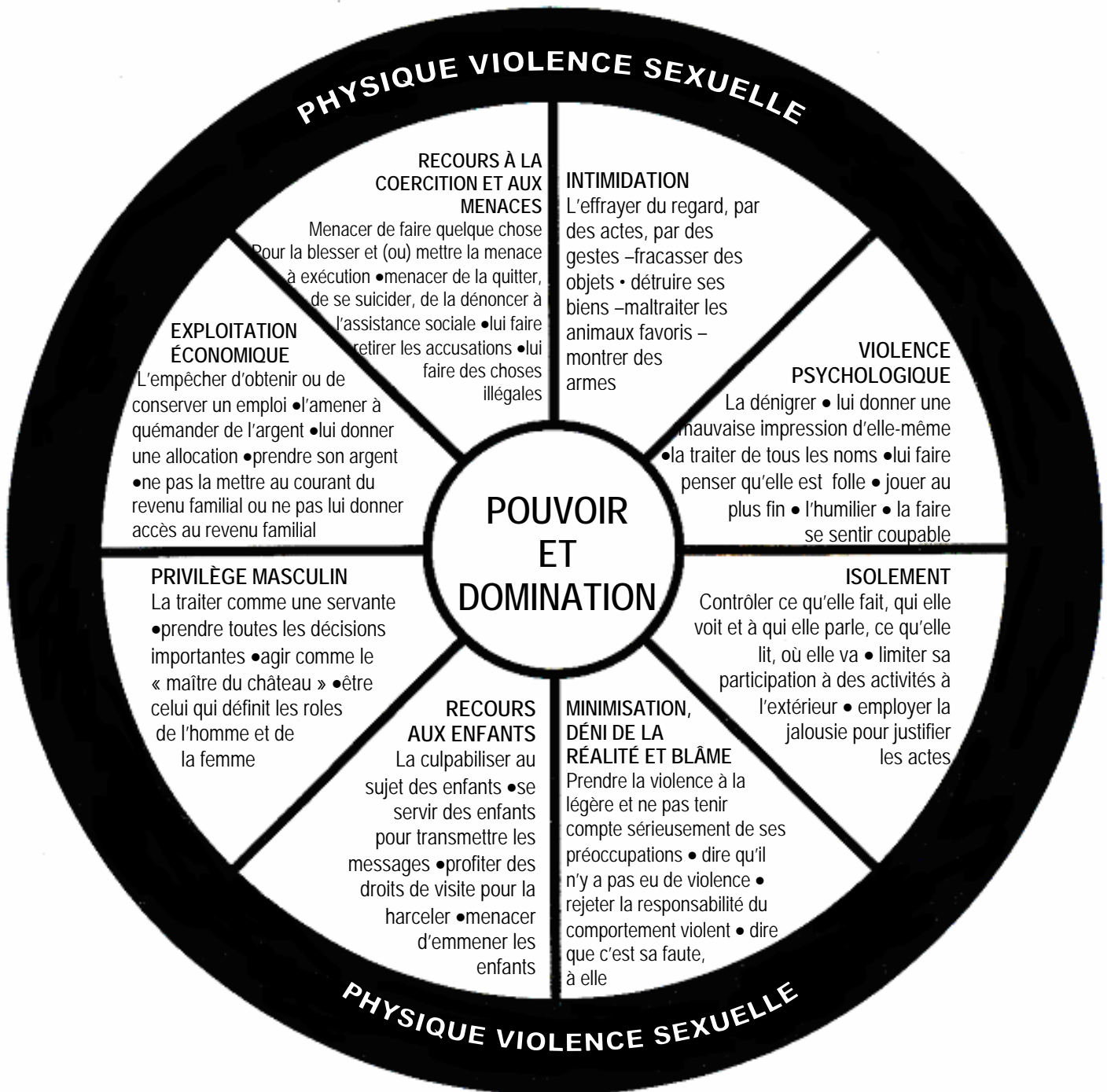
Le cycle peut être plus ou moins long.

**La violence s'intensifie habituellement.**

L'étape des excuses ou de la « lune de miel » finira par disparaître.



**Document à distribuer 5.1 : Cercle du pouvoir et de la domination**



Élaboré par le Minnesota Domestic Abuse Intervention Project  
206 West Fourth Street  
Duluth, Minnesota 55806

## **Document à distribuer 7.1 : Carte pour portefeuille sur le temps d'arrêt**

Pliez ceci et glissez-le dans votre portefeuille.

### **CARTE DU TEMPS D'ARRÊT**

**Vos *signaux d'avertissement* signifient « J'ai besoin d'un temps d'arrêt ». Partez pour au moins une heure, puis revenez. Si vous allez être absent plus longtemps, appelez votre partenaire pour le lui dire.**

**Pas d'alcool, pas de drogue, pas de conduite automobile, pas d'arme.**

**Marchez, respirez profondément et raisonnez-vous (calmez-vous, décidez de ce que vous allez dire pour parler du problème sans vous fâcher).**

**Vérifiez vos signaux d'avertissement avant de revenir. Si vous êtes prêt, retournez à la maison ou appelez votre partenaire pour voir comment elle se sent. Si elle se sent bien, retournez à la maison. Sinon, demandez-lui si elle veut prolonger le temps d'arrêt.**

**À votre retour, annoncez-vous, laissez savoir à votre partenaire que vous êtes là. Si tout va bien, reprenez la discussion en adultes.**

**Si la situation dégénère, prenez un autre temps d'arrêt.**

## **Règles en matière de relations (RR) n° 2, règles 6 - 10**

Auteur : Hara Marano, *Psychology Today*

Voici cinq règles de base pour les relations, deuxième séquence d'une série de cinq. Imprimez-les et affichez-les sur votre réfrigérateur, parlez-en avec votre partenaire et avec vos enfants.

### **6. Sachez comment respecter et composer avec les différences.**

Les désaccords ne font pas couler les relations. Le manque de respect et les injures le font. Sachez comment affronter les sentiments négatifs, car il y en aura forcément en raison des différences entre les deux personnes. Éviter les différends, c'est NE PAS les gérer. La compréhension est essentielle.

### **7. Posez des questions honnêtement, mais ne menacez pas.**

Si vous ne comprenez pas ou n'aimez pas ce que votre partenaire fait, posez des questions à ce sujet et demandez-lui pourquoi elle le fait. Parlez et examinez la situation, ne supposez rien.

### **8. Réglez les problèmes à mesure qu'ils se présentent.**

Ne laissez pas le mécontentement percoler. Le gros de ce qui ne fonctionne pas dans les relations vient du sentiment d'avoir été blessé, qui amène les partenaires à ériger des lignes de défense et à s'éloigner progressivement ou à devenir ennemis.

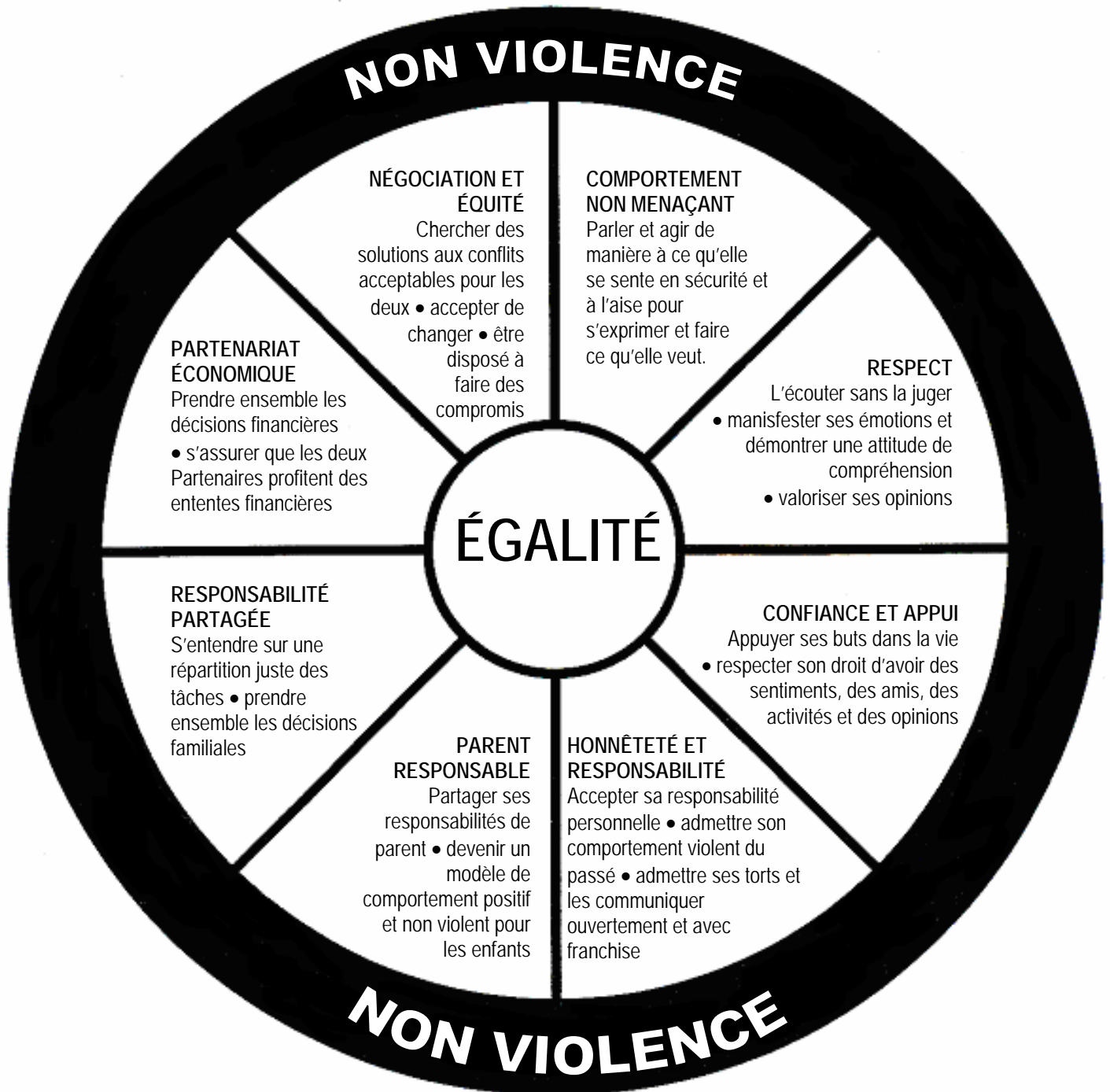
### **9. Apprenez à négocier et, au besoin, à négocier de nouveau.**

Les relations modernes ne reposent plus sur les rôles culturels. Les couples créent leurs propres rôles, de sorte que presque toute intervention exige une négociation. Cela fonctionne mieux s'il y a de la bonne volonté. Comme les besoins des personnes et les exigences de la vie changent avec le temps, de bonnes relations se négocient et se renégocient constamment.

### **10. Écoutez, sincèrement, et ne jugez pas.**

Écoutez les préoccupations et les plaintes de votre partenaire sans porter de jugement. La plupart du temps, le seul fait que quelqu'un nous écoute est tout ce qu'il nous faut. « Être là » et écouter ouvre la porte aux confidences. Faites un effort pour ajouter le point de vue de votre partenaire au vôtre.

### Cercle de l'égalité



Élaboré par le Minnesota Domestic Abuse Intervention Project  
206 West Fourth Street  
Duluth, Minnesota 55806

## **Règles en matière de relations (RR) n° 3, règles 11 - 16**

Auteur : Hara Marano, *Psychology Today*

Voici six règles de base pour les relations, troisième séquence d'une série de cinq. Imprimez-les et affichez-les sur votre réfrigérateur, parlez-en avec votre partenaire et avec vos enfants.

### **11. Faites tout votre possible pour maintenir des liens étroits.**

Des liens étroits ne s'établissent pas d'eux-mêmes. En leur absence, les personnes s'éloignent l'une de l'autre et peuvent avoir des aventures. Une bonne relation n'est pas un but final; c'est un processus qui dure toute la vie et qui est maintenu grâce à une attention constante.

### **12. Adopter une perspective à long terme.**

Un mariage est une entente pour rester toute une vie ensemble. Vérifiez vos rêves mutuels de façon régulière pour vous assurer d'être sur la même voie. Mettez à jour vos rêves régulièrement.

### **13. Ne sous-estimez jamais le pouvoir de bons soins de toilette.**

Rien ne communique autant le message « Je m'en fiche », que le fait de se présenter sale pour une relation intime. Soyez propre de façon habituelle, et faites votre toilette personnelle pour votre partenaire.

### **14. Le sexe, c'est bon. Les conversations sur l'oreiller, c'est mieux.**

Le sexe, c'est facile; l'intimité, c'est difficile. Elle exige l'honnêteté, l'ouverture et la révélation de soi et de ses préoccupations, de ses peurs et de sa tristesse, de même que ses espoirs et ses rêves.

### **15. Ne vous couchez jamais fâchés. Essayez de mettre un peu de tendresse.**

Tentez d'appliquer ce principe, et votre relation deviendra plus facile. Même si vous ne pouvez pas régler un problème avant d'aller au lit, demandez une trêve, dites à quel point vous vous aimez l'un l'autre et couchez-vous avec un sentiment de respect, d'égard et d'amour.

### **16. Présentez des excuses, deux fois plutôt qu'une.**

Tout le monde peut faire une erreur. Il est essentiel que vous tentiez de réparer ces erreurs. Le consentement à présenter des excuses est hautement prédictif d'un

mariage heureux. Vos tentatives de réparation peuvent être maladroitement ou bizarres, même sarcastiques, mais votre consentement à les présenter après une dispute est essentiel à tout mariage heureux.

## **Règles en matière de relations (RR) n° 4, règles 17 – 21**

Auteur : Hara Marano, *Psychology Today*

Voici cinq règles de base pour les relations, quatrième séquence d'une série de cinq. Imprimez-les et affichez-les sur votre réfrigérateur. Parlez-en avec votre partenaire et avec vos enfants.

### **17. Réduisez la dépendance.**

Une certaine dépendance est bonne, mais la dépendance totale à l'égard d'un conjoint pour *tous* ses besoins est un gage de malheur. Nous sommes tous dépendants jusqu'à un certain point – à l'égard d'amis, de mentors, de conjoints... et les hommes sont aussi dépendants que les femmes. Ne submergez tout simplement pas votre partenaire avec votre indigence.

### **18. Continuez de vous respecter et de vous estimer.**

Il est plus facile pour une personne de vous aimer et de vous fréquenter si vous vous aimez vous-même. Les recherches montrent que plus les gens assument de rôles variés, plus ils ont une meilleure estime de soi. Un travail significatif – rémunéré ou bénévole – est depuis toujours l'une des meilleures façons de se donner et d'intensifier l'impression d'être valable.

### **19. Enrichissez votre relation.**

Une relation peut être plus riche en y injectant de nouveaux intérêts venus de l'extérieur. Plus de passions diverses vous aurez et mettrez en commun, plus riche votre relation sera.

### **20. Collaborez, collaborez et collaborez.**

Partagez vos responsabilités dans la vie. Les relations fonctionnent **UNIQUEMENT** lorsqu'elles sont bilatérales, accompagnées de beaucoup de concessions mutuelles. Vous devriez tous les deux passer du temps avec les enfants. Ne laissez pas toutes les tâches relatives à l'école à un seul parent. Vous devriez aussi partager les responsabilités dans la maison, car non seulement cela fait que votre femme se sent mieux, mais cela constitue aussi un bon exemple pour vos enfants.

### **21. Soyez spontané.**

Vous méritez d'avoir du plaisir avec votre partenaire et les belles surprises ajoutent à ce plaisir. Si vous voyagez, rapportez un petit cadeau. Invitez-la à sortir pour un

repas « en tête-à-tête ». Accueillez-le après un voyage de chasse avec un bon repas, chandelles incluses. Réveillez-la par un baiser. Félicitez vos enfants, en particulier lorsqu'ils ne s'y attendent pas.



## Document à distribuer 19.1 : Prise de décision et rôle prépondérant

Posez un X dans la colonne qui décrit la façon dont les décisions se prennent actuellement dans votre couple. Ajoutez des décisions si vous le souhaitez.

Décisions	Presque toujours moi	Partagées également	Presque toujours ma partenaire
Où habiter			
Si ma partenaire devrait travailler			
Si je devrais travailler, ou non			
Quel travail ma partenaire devrait faire			
Quel travail je devrais faire			
Avoir des enfants, et quand			
Si je peux aller à l'église et à quelle église			
Comment s'occuper des finances			
Les achats importants à faire			
Que faire pendant les loisirs			
Avec qui je peux socialiser			
Quand avoir des relations sexuelles			
Comment punir les enfants			
Quelles activités familiales faire			
Si l'on va chasser/pêcher, etc., et quand			
Quand rendre visite aux membres de la famille			

## Document à distribuer : 21.1 Monologue intérieur

Exercice : Voici un scénario. Remplissez la section du monologue intérieur négatif que **vous auriez utilisé dans le passé**. Ensuite, remplissez la colonne positive par **ce qui vous mettra à l'aise si vous utilisez un langage positif**. Nous avons sauté la section des « convictions » pour raccourcir l'exercice.

Négatif	Positif
<p>Votre partenaire part à 18 h pour aller au Northern. L'établissement ferme à 19 h, mais voilà qu'il est 20 h et qu'elle n'est toujours pas de retour. Elle revient à 20 h 30 et dit qu'elle a rencontré un ami d'Iqaluit qui se trouvait en ville et qu'ils sont allés prendre un café.</p>	<p>Votre partenaire part à 18 h pour aller au Northern. L'établissement ferme à 19 h, mais voilà qu'il est 20 h et qu'elle n'est toujours pas de retour. Elle revient à 20 h 30 et dit qu'elle a rencontré un ami d'Iqaluit qui se trouvait en ville et qu'ils sont allés prendre un café.</p>
<p><b>Monologue intérieur :</b></p>	<p><b>Monologue intérieur :</b></p>
<p><b>Sentiments :</b></p>	<p><b>Sentiments :</b></p>
<p><b>Actions :</b></p>	<p><b>Actions :</b></p>

## Document à distribuer 22.1 Formulaire du parcours personnel

Parcours personnel pour \_\_\_\_\_

**Écrivez les événements qui ont une incidence sur votre vie.**

**Les événements perçus comme « bons » vont au-dessus de la ligne.**

**Les événements perçus comme « mauvais » vont en dessous de la ligne.**

Date : \_\_\_\_\_

Les espaces (entre les années) ne sont pas égaux; nous avons réservé plus d'espace aux années où il est probablement survenu plus de choses.

Années : 0    5    10    15    20    25    30    35    40    45    50    55    60

---

## Règles en matière de relations (RR) n° 5, règles 22 - 25

Auteur : Hara Marano, *Psychology Today*

Voici quatre règles de base pour les relations, dernière séquence d'une série de cinq. Imprimez-les et affichez-les sur votre réfrigérateur. Parlez-en avec votre partenaire et avec vos enfants.

### **22. Conservez votre santé.**

Conservez votre énergie. Maintenez-vous en santé. Si cela est possible, évitez des choses qui minent votre santé. Vous savez de quoi il s'agit ... et vous savez que cela inclut le tabac, l'alcool et les drogues. Si vous consommez régulièrement, il est possible que vous ne puissiez renoncer à tout cela, mais peut-être pouvez-vous renoncer à deux des trois dépendances?

### **23. Travaillez ensemble pour passer au travers des moments difficiles.**

Admettez que toutes les relations ont leurs hauts et leurs bas et ne sont pas au mieux tout le temps. Aucune relation n'est parfaite tout le temps. Le fait de travailler ensemble à surmonter les moments difficiles renforcera votre relation.

### **24. Étudiez une mauvaise relation et tirez-en des leçons.**

Tirez des leçons d'une mauvaise relation en l'examinant car elle est le reflet des opinions que vous entretenez sur vous-même. Ne tentez pas de simplement la fuir; vous ne feriez que la répéter avec la prochaine partenaire. Utilisez-la comme un miroir, pour vous observer vous-même, comprendre quelle partie de vous est responsable de la mauvaise relation et quelle partie de vous peut jouer sur la relation actuelle.

Changez-vous vous-même, avant de changer votre relation.

### **25. Voyez l'amour comme une marée, descendante et coulante.**

Prenez conscience que l'amour n'est pas une denrée absolue, ni limitée que vous avez ou n'avez pas. « L'amour est un sentiment qui monte et évolue en fonction de comment vous vous traitez l'un l'autre. Si vous apprenez de nouvelles façons d'interagir, les sentiments peuvent revenir, souvent plus forts qu'avant. » [Traduction] - Dianne Sollee, *Smart Marriages*

**N'hésitez pas à ajouter vos propres règles à celles-ci. Communiquez-les au reste du groupe si vous le souhaitez.**

## Sujets des séances pour le groupe des victimes

Sujets	Séance	Détails	Documents à distribuer et vidéos	N° de page
Règles à suivre par le groupe Rencontre du groupe	1	Entente sur les règles à suivre par le groupe Présentations Signaux précédant la violence (signaux d'alarme) Établissement d'un plan de sécurité Compréhension des tâches qui seront imposées aux conjoints	1.1, 1.2, 1.3 1.4, 1.5	173
Qu'est-ce que la violence conjugale? Conséquences de la violence conjugale	2	Définition et genres d'abus Comment l'agression fait mal aux victimes et aux enfants Comment elle intensifie les mauvais sentiments sur soi Comment elle intensifie la colère	2.1 Vidéo : « Reflections from the Heart of a Child »	181
Aides pratiques	3	Comprendre les temps d'arrêt Examen du plan de sécurité Règles pour les relations (introduction)	Examen de 1.5 RR n° 1 : 1-5	191
Comprendre la violence	4	Les excuses et les vérités Point de vue des Aînés		199
	5	Cycle de violence Comportement violent	5.1, 5.2 5.3	203
Demeurer dans une relation où il y a de la violence	6	Pourquoi une victime reste		208
	7	Survivre à la violence : Le point de vue d'un couple	Vidéo : « Summer in the Life of Louisa »	210
	8	Influence de la collectivité Points de vue des Aînés		212
Modifier les opinions et le comportement	9	Égalité et équilibre : Cercle de l'égalité Estime de soi	9.1 RR n° 2 : 6-10 9.2	214
	10	Il est possible de changer		219
Communications	11	Principes de communication		221
Counseling pour les couples	12	Counseling pour les couples (un couple à la fois)	RR n° 3 : 11-16	224
	13	Counseling pour les couples (un couple à la fois)		225

Communications (suite)	14	Compétences de communication		227
	15	Exprimer des sentiments sans danger		223
Conflit	16	Les conflits sont normaux		235
	17	Régler les choses équitablement : Règles en vue d'une « bataille sur un pied d'égalité »	RR n° 4 : 17-21	237
Jalousie	18	Insécurité et confiance		240
	19	Perspective du couple		246
Rôles sexuels et stéréotypes	20	Caractéristiques et rôles Rôle prépondérant et prise de décision	21.1	248
	21	Convictions sur la sexualité		253
Deuil et perte	22	Dynamique familiale Types de pertes		257
Séances de counseling pour les couples	23 & 24	Counseling pour les couples (un couple à la fois)		232
Chemin menant à la santé en passant par le deuil et la perte	25	Étapes permettant de faire le deuil : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter et ressentir</li> <li>• S'adapter et passer à autre chose</li> </ul>		264
Relations saines	26	Le droit à une relation saine Espoirs Travailler à combler ses espoirs	27.1 RR n° 5 : 22-25	272
	27	Point de vue de couples plus âgés		282
Clôture	28	Du temps pour réfléchir		284
Documents à distribuer		Liste des documents à distribuer		288

## Déroulement typique pour les séances

### Installation pour les séances :

- Pour la plupart des séances, vous aurez besoin d'un tableau à feuilles et de crayons marqueurs; en conséquence, assurez-vous d'avoir une bonne réserve de crayons marqueurs. Souvent, vous afficherez les feuilles au mur; donc, ayez du papier cache ou des étiquettes grises collantes en mousse.
- Au cours de plusieurs séances, vous projetterez une vidéo. Le cas échéant, cela sera indiqué dans le manuel au début de la description de la séance.

Première séance :

- Ouverture de la séance et vérification de la présence des participants (5 minutes)
- Les conseillers et les membres du groupe se présentent et disent ce qu'ils attendent de leur participation au programme (10 minutes)
- Entente sur les règles à suivre par le groupe
- Début de la séance (15 minutes)
- Ordre du jour de la séance (5 minutes)
- Explication des buts du programme, des principes, détails quant au nombre, au lieu et au moment des séances, description des sujets qui seront abordés dans le programme et explication de la présence de ressources de l'extérieur (notamment des Aînés) à certaines séances (45 minutes)
- Activités : entente sur les règles à suivre par le groupe
- Étape de la fin et rappel aux clients qu'ils doivent terminer leur plan de sécurité pour en discuter à la prochaine séance (15 minutes)

Pause au moment qui convient (10 minutes)

Séances en milieu de programme :

- Ouverture de la séance, vérification de la présence des participants et rappel des règles à suivre par le groupe (5 minutes)
- Début de la séance (10 minutes)
- Ordre du jour de la séance (5 minutes)
- Activité(s)
- Étape de la fin et rappel du plan de sécurité (10 minutes)

\* Pause au moment qui convient (10 minutes)

Dernière séance :

- Ouverture de la séance, vérification de la présence des participantes et rappel des règles à suivre par le groupe (5 minutes)
- Début de la séance (15 minutes)

- Ordre du jour de la séance (5 minutes)
- Activité : Du temps pour réfléchir
- Observations finales par les conseillers
- Étape de la fin et rappel du plan de sécurité (15 minutes)

\* Pause au moment qui convient (10 minutes)



Séance 1

Objet :

Convenir de règles qui permettront au groupe de bien fonctionner et de savoir à quoi s'attendre.

Déroulement de cette activité :

- Écrivez ces règles sur un tableau à feuilles (il s'agit de règles communément utilisées dans des groupes de ce type).
- Expliquez chaque règle et discutez-en avec le groupe.
- Demandez aux participantes si elles souhaitent en rajouter.
- Faites en sorte que tous s'entendent sur les règles communes.
- Dressez la liste des règles convenues par le groupe sur une nouvelle feuille que l'on affichera à la vue de tous. Laissez-la au mur pendant toute la durée du programme, pour y revenir au besoin.

**Garder le secret sur ce qui se passe durant les séances.**

(Parler de ce que vous apprenez est acceptable, préciser qui et quoi NON.)

**Parler de ses propres comportements.**

(Et non des actions des autres personnes.)

**Ne pas interrompre une autre personne qui parle, écouter ce qu'elle dit.**

**Se traiter mutuellement avec respect.**

(Même lorsque vous n'êtes pas d'accord avec ce que quelqu'un dit...)

**Parler pour soi.**

(Utiliser le « je ».)

**Ne pas dénigrer les autres.**

(Un langage vulgaire donne aux gens l'impression de ne valoir rien.)

**Lorsque l'on parle de sa partenaire, utiliser son prénom.**

(Et non « elle » ou « la femme » ou un terme négatif.)

**Être honnête.**

(Avec soi et avec les autres.)

**N'avoir consommé ni alcool ni drogues.**

(Si vous avez bu ou avez pris des drogues, on vous dira de partir.)

**Être à l'heure aux séances.**

**Assister à toutes les séances.**

**Ne fumer et boire que pendant les pauses.**

Objet :

Permettre aux gens de se connaître les uns les autres.

Déroulement de cette activité :

- Faites asseoir le groupe en cercle.
- Le conseiller prépare le groupe et devrait également participer en faisant part de renseignements personnels. Cela aide également si, en parlant de lui-même, le

conseiller adopte un ton humoristique pour ainsi dire « briser la glace » et mettre les gens à l'aise.

- Demandez à chaque personne de se nommer et de dire trois choses à son sujet. Il pourrait s'agir de son âge, du nombre d'enfants ou de frères et soeurs qu'elle a, de l'emploi qu'elle occupe, de l'endroit où elle a grandi, etc.
- Lorsque chacune a répondu à la question, demandez à chaque personne de dire à la personne à sa gauche deux choses constructives sur elle-même (p. ex., je couds bien, je suis bonne cuisinière, etc.). Après que chacune a parlé, en faisant de nouveau le tour du cercle, et demandez à chaque personne ce qu'elle se rappelle de ce que lui a dit sa voisine.
- Une fois que chacune a parlé, demandez aux participantes de prendre cinq minutes pour penser à une relation qui, au cours de leur enfance, a été très importante pour elles (il pourrait s'agir d'une relation avec un grand-parent, un frère, une sœur, un ami, un animal favori, etc.).

(Le conseiller peut abrégé l'information personnelle le concernant ou il peut poursuivre. Allez-y selon votre jugement. Ce que vous cherchez à obtenir, c'est une atmosphère favorable à la mise en commun, sans cependant mettre votre vie personnelle à l'avant-plan.)

- Demandez à chaque personne de dire ce qui a rendu cette relation spéciale, à ses yeux. Dressez la liste sur un tableau à feuilles de tous les éléments mentionnés par le groupe.
- Demandez aux membres du groupe de décrire ce qu'elles ressentent face à la relation. Comment elles se sentaient à l'époque? Comment se sentent-elles maintenant? Etc.
- Demandez aux membres du groupe si elles croient qu'il y a des choses qui se trouvaient dans la relation qu'elles ont décrite, qui pourraient leur servir aujourd'hui. Dressez la liste de ces idées sur un tableau à feuilles.
- Aidez les gens à parler ouvertement, à exprimer leurs sentiments et à se faire confiance mutuellement.

Objet :

Découvrir les signaux d'alarme qui précèdent la violence.

Matériel :

Documents à distribuer sur les signaux d'alarme ainsi que les signaux d'avertissement et limites à ne pas franchir.

Déroulement de cette activité :

- Expliquez que, pour demeurer en sécurité, une personne DOIT être en mesure de reconnaître les signaux d'alarme qui précèdent la violence et de prévoir exactement quoi faire.
- Demandez au groupe : Pensez à un incident violent récent et tentez de vous rappeler les signaux qui l'ont précédé :
  - Comment vous êtes-vous sentie, physiquement?
  - Quelles émotions avez-vous ressenties?
  - Comment votre partenaire a-t-il agi?
  - Avez-vous pu observer des signaux physiques chez votre partenaire avant la violence? Est-ce que son visage est passé au rouge? Est-ce que sa voix a changé? Ses mains tremblaient-elles? Avez-vous remarqué des spasmes musculaires (la plupart du temps des secousses des muscles de la mâchoire ou du visage)?
  - Les choses que dit votre partenaire sont de quel type?
  - Pouvez-vous deviner quand la violence va exploser dans les prochaines minutes? Quels signaux précèdent immédiatement la violence physique?
- Demandez à chaque personne de parler de ses signaux et des signaux de son partenaire.
- Écrivez les signaux d'alarme des membres du groupe sur un tableau à feuilles et les signaux d'alarme de leurs partenaires sur un autre.
- Il y a trois documents à distribuer pour cette séance. Revoyez celui sur les signaux d'avertissement et les limites à ne pas franchir (document à distribuer 1.1) pour que les participantes comprennent dans quel contexte

s'inscrivent les signaux d'alarme. Les documents à distribuer 1.2 (Identifier les signaux d'alarme de votre partenaire) et 1.3 (Signaux précédant la violence) exigent que l'on écrive; en conséquence, choisissez celui qui convient le mieux à ce groupe. Demandez à chacune de remplir le document à distribuer, en dressant, pour chaque catégorie, la liste de ses signaux et la liste des signaux de son partenaire. (Il est possible que certaines dans le groupe aient commencé à dresser ces listes au cours d'une séance de consultation d'urgence. Cette séance pourra les aider à préciser davantage ces signaux.) Accordez 20 minutes à cette activité.

- Demandez à chacune de dire au groupe quels sont ses signaux et les signaux de son partenaire. Cet exercice pourra aider les autres à découvrir des signaux auxquels elles n'avaient pas pensé. Il aidera également à rendre chacune plus à l'aise de faire part de son expérience au groupe.

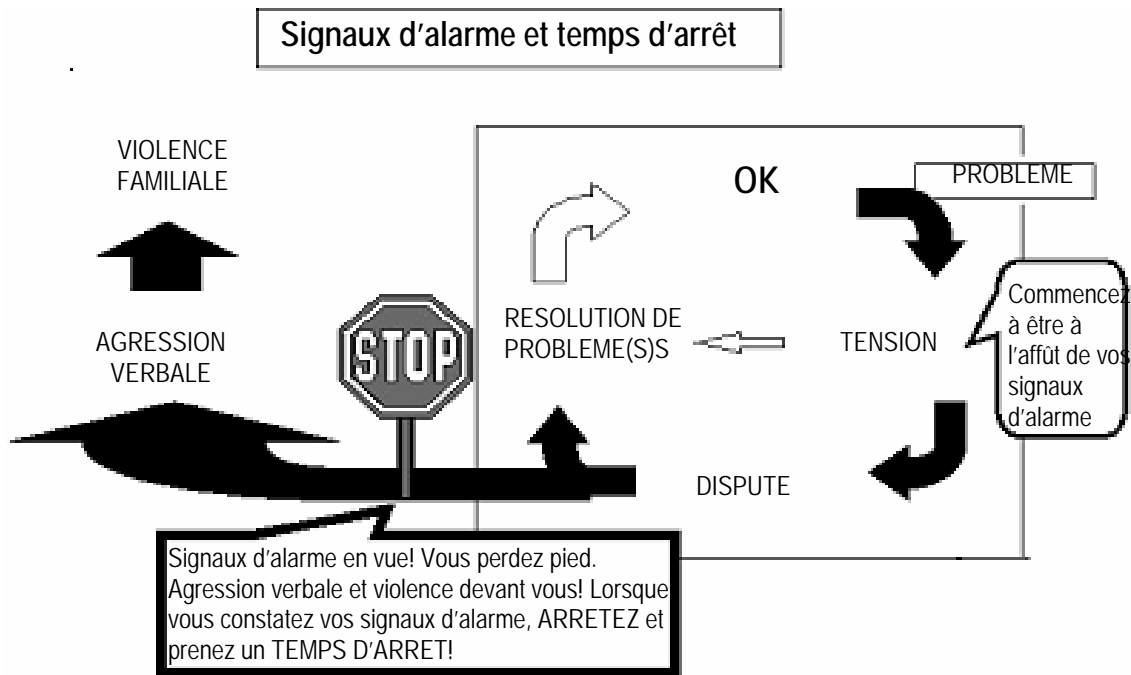
Exercice :

Passer en revue les signaux.

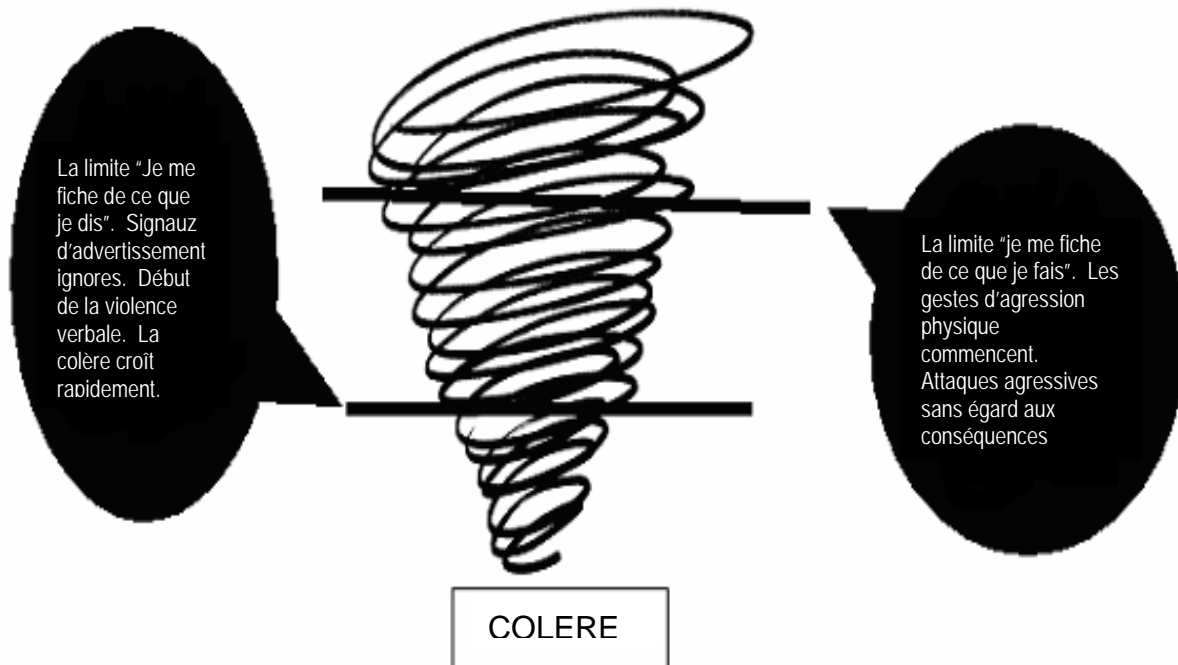
Demandez aux participantes de conserver les documents à distribuer qui ont servi à cette séance et d'y revenir plus tard, pour ajouter d'autres signaux auxquels elles n'auraient pas pensé au cours de la séance. Elles sont en train de broser le « tableau » de leurs signaux (les leurs et ceux de leur partenaire) précédant la violence. Si elles ne sentent pas à l'aise d'apporter ce document à la maison, elles peuvent l'insérer dans leur carnet et laisser leur carnet au bureau de consultation.

Soulignez à quel point il est important d'être en mesure de déceler ces signaux afin de pouvoir utiliser leur plan de sécurité ou de demander un temps d'arrêt.

Assurez-vous de leur dire que le programme des agresseurs aborde également ce sujet et amène les agresseurs à cerner leurs propres signaux afin d'être en mesure de reconnaître la montée de la violence et d'être, EUX-MÊMES, en mesure de demander un temps d'arrêt.



### Franchir les lignes



Tiré d'un cours de counseling en ligne donné par W. E. Adams de Long Beach, Californie et de son livre, The Choices Program: How to Stop Hurting the People Who Love You. ([www.continuingcourses.net/index.php](http://www.continuingcourses.net/index.php))

Pour les documents à distribuer, reportez-vous à la dernière section du présent manuel.

Objet :

Établir un plan de sécurité.

Matériel :

Documents à distribuer 1.4 (Plan de sécurité pour les victimes) et 1.5 (Stratégie de sécurité de base pour les victimes).

Déroulement de cette activité :

- Expliquez aux membres du groupe qu'après avoir reconnu chez leurs partenaires les signaux qui précèdent la violence, elles doivent savoir quoi faire et où aller.
- Il est possible que certaines aient déjà abordé ce point au cours de la consultation d'urgence. La présente séance les aidera à préciser davantage leur plan de sécurité.
- Remettez à chacune une copie du document à distribuer 1.4 et revoyez-le avec le groupe.
- Parlez des quatre clés permettant de maîtriser la situation :
  - Être préparée
  - Penser clairement (pour y arriver, vous ne pouvez tout simplement pas vous permettre d'être en état d'ébriété)
  - Agir
  - Croire en soi
- Dites aux membres du groupe qu'elles doivent ajouter sur la copie du document à distribuer 1.5 les choses qu'elles feraient et les endroits où elles se rendraient si elles se sentaient menacées. Accordez 10 minutes pour qu'elles inscrivent cette information.
- Demandez à chaque personne de lire ce qu'elle a écrit.

- Si une personne est incertaine, aidez-la à penser à des choses qu'elle peut faire et des endroits où elle peut aller.
- Tentez de faire en sorte que toutes participent à cet échange car il permet à chacune de communiquer des idées et d'être plus précise dans son propre plan de sécurité.
- Ensuite, remettez le document à distribuer 1.5, qui est beaucoup plus précis et discutez du contenu de ce document à distribuer. (Il est essentiel que les victimes fassent une réflexion personnelle à cet égard, mais vous devez ensuite leur donner un aperçu de tous les aspects relatifs aux facteurs de sécurité.) (Vous passerez cela en revue à la séance 3.)
- Faites état du nombre de fournisseurs de soins divers dans la collectivité (services sociaux, services aux victimes, refuge pour femmes, églises, conseillers particuliers, etc.), ainsi que des numéros de téléphone de la GRC, pour qu'elles sachent qui peut les aider.
- Suggestion aux participantes : faites une copie de tous les numéros d'urgence et conservez-les à un endroit où vous pourrez les trouver rapidement. Si vous avez un téléphone sans fil, faites-vous une copie des numéros et conservez-la dans la salle de bain.
- Parlez du fait qu'un plan de sécurité peut alléger le stress car il établit clairement ce qu'il faut faire si l'on reconnaît les signaux précurseurs de la violence. Si elles sont en mesure de se rendre compte de tous les changements dans la tenue vestimentaire d'une amie, par exemple, elles peuvent également se rendre compte des changements qui s'opèrent chez leur conjoint et agir rapidement pour s'extirper d'une situation difficile.
- Dites aux participantes de garder leur plan de sécurité sur papier, pour pouvoir le consulter au besoin. Soulignez qu'il s'agit d'un outil essentiel pour demeurer en sécurité. Cependant, elles ne doivent pas écrire sur la copie qu'elles apportent à la maison l'information concernant l'endroit où elles prévoient se réfugier, au cas où cette information serait vue.



Séance 2

Objet :

Comprendre que la violence conjugale est un comportement utilisé pour gagner ou maintenir le contrôle ou le pouvoir sur une autre personne.

Examiner tous les types différents de violence conjugale et les formes de comportement violent.

Déroulement de cette activité :

Définition de la violence conjugale.

- Demandez à chacune de donner une définition personnelle de la « violence conjugale » est réellement. Inscrivez chaque définition sur un tableau à feuilles.
- Écrivez sur un autre tableau à feuilles la définition suivante (qui comprend tous les éléments de la violence conjugale) :

**La violence conjugale se dit de tout fait verbal ou physique visant à causer du tort, à blesser ou à infliger de la douleur à une autre personne, afin d'établir sa domination sur cette personne et de la contrôler.**

**La violence conjugale prend plusieurs formes et elle est perpétrée tant par des hommes que des femmes à l'endroit de leur partenaire.**

Soulignez que l'agression est une question de choix; une personne peut décider de ne pas agresser et de ne pas établir de domination et de contrôle sur une autre personne. Soulignez que l'agression ne fait pas partie intégrante de cette personne et qu'elle n'a pas à être violente.

**« Vous choisissez d'agresser  
et vous pouvez choisir DE NE PAS l'agresser. »**

Types d'agression :

Expliquez que la violence conjugale peut prendre plusieurs formes et qu'elle ne se limite pas à la violence physique. Soulignez qu'il est important d'examiner les différents types d'agression et les formes de comportement, afin de savoir quand il s'agit d'une agression. Le comportement violent peut être caché, ou, comme c'est le cas de nombreux Aînés maltraités, il arrive que la victime ne se rende même pas compte qu'elle est maltraitée.

Pour amener les gens à réfléchir à cela, faites un remue-méninges – demandez aux participantes d'énumérer différents types d'abus, sans les « orienter ». Si elles énumèrent les formes d'agression ou donnent des exemples, écrivez leurs réponses. Il suffit simplement de tenter d'obtenir leur apport et de les amener à réfléchir à ceci. Tentez de multiplier les échanges.

Vous pourrez revenir en arrière et dire de quel type d'abus il s'agit (physique, émotif/verbal, spirituel, sexuel, financier, etc.) pour chaque exemple fourni; mais faites d'abord l'activité qui suit.

Dressez sur des tableaux à feuilles différents (chacun ayant son en-tête) les types d'agression suivants et expliquez chacun d'eux :

- Agression physique : toute action physique violente avec force qui peut adopter diverses formes et ne donne pas nécessairement lieu à des blessures physiques (la blessure n'est pas toujours visible, mais elle est là). L'agression physique fait mal au corps.
- Agression émotive et verbale : mots blessants et pleins de colère, qui génèrent la peur et donnent un sentiment d'avilissement. Ce type fait mal sur le plan des émotions.
- Agression spirituelle : commentaires ou actions qui visent la nature profonde de la personne, y compris sa culture et ses croyances. Elle touche à l'identité et à la façon dont la personne se sent face à elle-même.

- Agression sexuelle : tout rapport sexuel sous contrainte et toucher sexuel non désiré ou irrespectueux. Cela rabaisse et humilie la victime et rend la personne honteuse.
- Exploitation financière : le fait de contrôler l'argent de la famille pour qu'une personne doive en demander pour tout, ou le fait d'utiliser l'argent comme levier pour obtenir quelque chose ou amener une personne à faire quelque chose. Cela a pour conséquence que la personne se sent diminuée et dénuée de valeur.
- Mauvais traitements aux Aînés : comportement contrôlant contre une personne âgée. Dans la majorité des cas, l'exploitation est de nature financière, par exemple, si les enfants s'approprient les chèques de pension ou utilisent les cartes de guichet bancaire de leurs parents; mais, les Aînés peuvent également être victimes de tous les autres types d'agression.
- Mauvais traitements d'un enfant : comportement contrôlant à l'égard d'un enfant. Les abus de tous les types sont en cause, le cas échéant. Il est important de savoir que les mauvais traitements infligés à un enfant sont sanctionnés non seulement par la *Family Law Act* (qui fait partie de la législation du Nunavut), mais également par la *Child Welfare Act*, qui est de portée nationale, non territoriale, et qui lie les travailleurs sociaux de tous les types.

Demandez aux participantes de mentionner des comportements précis (actions) qu'elles estiment être violents et demandez-leur de les lier à un type d'abus (un comportement peut appartenir à plus d'une catégorie).

Vous pouvez soit utiliser votre ancienne liste, établie par les participantes, et inscrire le type d'abus à côté de l'exemple ou dresser une nouvelle liste, sous chacun des types.

Conservez ces tableaux à feuilles pour les séances à venir.

Exercice :

Définir l'agression

Remettez le document à distribuer 2.1 (Définir l'agression)

Lisez au complet ce document à distribuer pour que les participantes sachent ce que l'on attend d'elles et accordez-leur ensuite du temps (10-15 minutes) pour penser à au moins un acte d'agression précis et y appliquer leurs nouvelles connaissances afin de tenter de comprendre ce qui s'est produit.

Elles doivent remplir le document à distribuer.

On ne s'attend pas à ce qu'elles comprennent POURQUOI, mais uniquement ce qui s'est produit.

À ce stade-ci, il est peu vraisemblable qu'elles soient en mesure de dire comment elles peuvent prévenir l'agression ou comment elles peuvent se protéger, mais c'est un début.

En vous servant du tableau à feuilles, revoyez ce qu'elles ont écrit. Vous pouvez demander à des volontaires de présenter leur matériel, en l'écrivant sur le tableau. Une fois que quelques personnes ont pris la parole, les choses sont plus faciles pour les autres.

Objet :

Montrer comment la violence conjugale peut blesser une victime de diverses façons.

Déroulement de cette activité :

- Accrochez les tableaux à feuilles de la séance 1 au mur. On y retrouve les divers types d'agression et les divers types de comportements violents mentionnés par le groupe.
- Demandez aux participantes de quelle façon, selon elles, chaque type de violence peut blesser une victime. Cela peut se révéler difficile pour certaines. Donnez-leur suffisamment de temps pour s'exprimer.

Vous pouvez aider le groupe en écrivant ce qui suit sur un tableau à feuilles.

- Agression physique : fait mal au corps.
- Agression affective et verbale : fait mal sur le plan des émotions, donne à une personne le sentiment d'être dénuée de valeur.
- Agression spirituelle : est une atteinte à l'identité de la personne et aux sentiments qu'elle entretient sur elle-même.
- Exploitation financière : prive la personne de ses ressources et de sa fierté, la rend totalement dépendante, fait qu'elle se sent « piégée » et sans option sur le plan financier.
- Comportement sexuel abusif : rabaisse et humilie la victime et la rend honteuse de sa sexualité.

Analogie du « seau » : Imaginez que vous êtes un seau. Avant qu'arrive quoi que ce soit de sombre dans votre vie, votre seau est plein d'estime de soi, de confiance et de pensées positives. (Note au conseiller : écrivez tout cela sur un tableau, à feuilles ou ordinaire, ensuite rayez (ou effacez) ce que vous « supprimeriez » dans cette analogie.)

Voici quelques éléments dans votre seau :

<b>Amour</b>	<b>Confiance</b>	<b>Sécurité</b>	<b>Compassion</b>
<b>Haine</b>	<b>Manque de confiance</b>	<b>Incertitude</b>	<b>Indifférence</b>
<b>Liberté</b>	<b>Assurance</b>	<b>Ravissement</b>	<b>Bon moral</b>
<b>Impression d'être en prison</b>	<b>Manque d'assurance</b>	<b>Colère</b>	<b>Haine de soi</b>
<b>Courage</b>	<b>Joie</b>		
<b>Crainte</b>	<b>Tristesse</b>		

Quelqu'un (une personne à qui vous faites confiance) arrive et se met à ôter tous les éléments positifs du seau, ne laissant que les éléments négatifs.

Après un certain temps, que reste-t-il? Pouvez-vous fonctionner?

Discussion ouverte :

- Toutes celles qui le veulent, peuvent communiquer leur histoire personnelle relativement aux différents types d'agression qui les ont blessées.
- Ne précipitez personne, car cela peut être très intense sur le plan émotif et il peut être difficile pour des personnes de se mettre à parler de cela. Faites des pauses pour permettre aux gens de réfléchir et ensuite parler.

Objet :

Montrer comment la violence conjugale peut atteindre les enfants.

Matériel :

Magnétoscope à cassettes, téléviseur et vidéo « Reflections from the heart of a child ».

Déroulement de cette activité :

- Dites aux participantes qu'elles doivent regarder la vidéo en ayant à l'esprit les différents types d'agression, dont elles devront ensuite dresser la liste.
- Regardez la vidéo « Reflections from the Heart of a Child » (30 minutes).

- Faites identifier par le groupe les différents types d'agression ou d'exploitation observés dans la vidéo : physique, affective et verbal, financière. Écrivez-les sur un tableau à feuilles.
- Amenez le groupe à discuter de la vidéo. Vous pouvez poser les questions suivantes :
- Nommez quelques-uns des effets du comportement violent de Sean sur sa famille?
- Les enfants réagissent au comportement de leur père de façon très différente en adoptant des rôles distincts.
  - Quel rôle Emma joue-t-elle?
  - Ryan?
  - Molly?
  - Comment Jenny tente-t-elle de faire face à la situation de sa famille?
  - Pourquoi pensez-vous qu'elle est restée avec Sean?
  - Comment pensez-vous que l'avenir de Jenny, Emma, Ryan et Molly sera influencé par le comportement de Sean?

Suite à la discussion ouverte :

- Quelles conséquences pensez-vous que votre situation a sur vos enfants?
- Observez-vous des difficultés de comportement chez vos enfants, qui vous préoccupent?
- La preuve est faite que les enfants qui sont témoins ou qui font l'expérience de la violence familiale risquent beaucoup plus d'être eux-mêmes violents une fois adultes.

Objet :

Parler des sentiments négatifs qui peuvent découler de la violence conjugale.

Déroulement de cette activité :

1. Expliquez qu'une personne peut se sentir mal face à elle-même, sans savoir pourquoi et que certains de ces sentiments négatifs peuvent résulter de la violence conjugale.
2. Écrivez les questions suivantes sur un tableau à feuilles :
  - Posez les questions une à la fois.
  - Demandez aux participantes de parler de ce qu'elles pensent et éprouvent relativement à chaque question. Donnez à chacune le temps d'exprimer complètement ses sentiments.
  - ↪ Avez-vous l'impression de passer votre temps à présenter des excuses ou à dire que vous êtes désolée?
  - ↪ Avez-vous l'impression que vous ne faites jamais rien de bien?
  - ↪ Avez-vous parfois l'impression d'être niaise, stupide et une mauvaise mère ou épouse?
  - ↪ Avez-vous parfois l'impression qu'il est possible que vous soyez folle?
  - ↪ Préférez-vous parfois être morte?
  - ↪ Avez-vous parfois peur de donner votre avis?
  - ↪ Avez-vous l'impression d'être toujours à tenter de comprendre pourquoi il est si contrarié ou furieux?
  - ↪ Avez-vous parfois l'impression que si vous faisiez les choses différemment, il ne serait pas violent?
  - ↪ Le prenez-vous en pitié et avez-vous l'impression qu'il a le droit de se défouler sur vous?
3. Examinez d'autres sentiments liés à la violence et au climat de violence dans la maison.
4. Ajoutez ces éléments à la liste sur le tableau papier.
5. Dites au groupe qu'il n'est pas inhabituel d'éprouver ces sentiments, que l'ont peut comprendre, car ils résultent de la violence.



**Vous n'êtes pas seule.  
D'autres sont passées par là avant.  
D'autres sont passées de la noirceur à la lumière.  
Vous aussi, le pouvez.  
Cela exige beaucoup de travail, mais vous en êtes capable.**

Objet :

Parler du sentiment de colère qui peut découler de la violence conjugale.

Déroulement de cette activité :

- Expliquez que certaines personnes entretiennent de profonds sentiments de colère lorsqu'elles font l'objet de mauvais traitements et qu'il est acceptable d'être fâchées.
- **IMPORTANT** : Dites au groupe que :
  - Si une personne n'admet pas sa colère, cette colère ne disparaîtra pas.
  - Une personne qui n'agit pas pour calmer la colère peut tourner celle-ci contre elle, être triste et se blâmer.
- Discussion ouverte : Amorcez une discussion ouverte au sujet des sentiments de colère que le groupe peut entretenir.

Mettez le groupe en garde : les choses dont il va être question sont confidentielles et l'information doit demeurer au sein du groupe. Les participantes n'aimeraient pas que les détails au sujet de leur relation soient révélés, par conséquent, elles doivent tenir tout cela dans leur cœur, et non sur leurs lèvres.

- Rassurez-les : soulignez qu'il n'y a pas de danger à révéler ces sentiments au groupe et que le fait d'en parler les aidera. Elles vont constater qu'elles **NE SONT PAS SEULES** et, souvent, cela aide.
- Pour aider les gens à s'exprimer, vous pouvez poser les questions qui suivent (écrivez-les sur un tableau à feuilles) :

- Qu'est-ce qui empêche une personne de laisser s'exprimer la colère?
- Que fait la colère à une personne?
- Comment les sentiments de colère influencent-ils la façon dont une personne traite ses enfants?
- Quel peut être l'effet, à long terme, des sentiments de colère?

Encouragez chacune à exprimer complètement ses sentiments. Il peut également être utile de vérifier auprès des autres – « Ressentez-vous la même chose? », « Et vous? »

Prochaine séance :

Si vous apportez votre plan de sécurité à la maison, rapportez-le à la prochaine séance. Si vous n'en avez pas encore un, veuillez en établir un d'ici la prochaine séance.

### Séance 3

#### Objet :

Présenter le concept d'un temps d'arrêt, comment il peut être utilisé et ce qu'il fait.

#### Le conseiller présente le sujet :

Dans le programme des agresseurs, les participants ont passé pas mal de temps à discuter du recours au temps d'arrêt. Vous en avez peut-être entendu parler et il est peut-être déjà appliqué, mais il vous faut plus d'information.

Les temps d'arrêt sont présentés à titre d'outil pour les agresseurs, pour les empêcher d'intensifier la violence et pour offrir aux deux partenaires l'occasion de se calmer et de réfléchir au problème. Voici ce qui est enseigné dans le cadre du programme des agresseurs :

#### Formulation de demandes un temps d'arrêt (programme des agresseurs) :

1. Quand vous sentez la tension s'installer, dites « J'ai besoin d'un temps d'arrêt ». Faites cela calmement, mais sans hésiter.
2. Dites à votre partenaire que vous serez de retour dans une heure environ.
3. Sortez de la maison.
4. Marchez ou allez à un endroit où vous pouvez vous calmer et penser à ce qu'il faut faire pour éviter l'acte d'agression.
5. Concentrez-vous sur la reprise de votre sang-froid, la définition du problème qui doit être réglé et sur votre détermination à faire face à ceux-ci sans empoignade.
6. Ne faites rien qui puisse vous tendre davantage, comme conduire une voiture ou pratiquer des sports de contact ou jouer à des jeux vidéo violents.
7. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, assurez-vous qu'il s'agit d'une personne qui sait ce qu'est un temps d'arrêt et ce qu'un temps d'arrêt est censé permettre. Vous devrez avoir parlé de cette personne à votre conseiller; il peut s'agir d'un professionnel en matière de counseling, de quelqu'un de votre église ou, même, d'un autre membre de votre groupe. Ne vous adressez pas simplement à un parent ou à un ami.

8. Si vous en avez besoin, mettez sur papier l'approche que vous pensez devoir prendre pour faire face à ceci, sans que votre colère l'emporte.
9. Prenez une heure.
10. Lorsque vous vous êtes calmé, retournez à la maison ou vérifiez auprès de votre partenaire si tous les deux vous êtes d'accord pour reprendre la discussion sans vous fâcher.
11. Ensuite retournez à la maison.

Au conseiller : Suggestions de façons de discuter du concept avec les participantes au programme pour les victimes :

Demandez aux membres du groupe :

- Dans le domaine des sports, qu'est-ce qu'un temps d'arrêt?  
Nous cherchons quelque chose qui ressemble à ceci : « Une chose qu'invoque un joueur ou un entraîneur pour que tout s'arrête pour qu'une intervention ait lieu. »
- À quoi sert-il?  
Nous recherchons ce qui suit : « À interrompre une activité avant qu'elle ne génère un problème, et à donner à l'équipe le temps de réfléchir à des stratégies. »
- Comment demande-t-on un « temps d'arrêt »?  
Soyez aux aguets d'éléments tels que les suivants : « Arrêtez tout », « On peut demander une pause en disant "Je veux un temps d'arrêt" puis faire une pause. »
- L'agresseur est-il le seul qui puisse demander un temps d'arrêt?  
Écoutez les réponses des participantes.

Le conseiller peut résumer comme suit : « Non, n'importe qui peut demander un temps d'arrêt. Toutefois, les deux partenaires doivent parler des règles AVANT d'être fâchés. »

« Si vous n'avez pas discuté des temps d'arrêt avec votre partenaire, faites-le maintenant. Assurez-vous que cela se fait dans un cadre paisible et dites quelque chose du genre "Nous avons entendu parler des temps d'arrêt dans le groupe. Cela me semble une bonne idée – qu'est-ce qu'ils vous ont dit à ce sujet?" »

Dites ce qui suit aux participantes : « Une fois que le sujet est abordé, vous pouvez continuer et discuter de la façon de faire un temps d'arrêt. »

1. Quand demander un temps d'arrêt? Demandez un temps d'arrêt lorsque vous sentez la tension monter et que vous commencez à remarquer des signaux d'alarme chez vous ou chez votre partenaire. L'un ou l'autre devrait pouvoir en demander un; les deux doivent accepter une telle demande.
2. Établissez la différence entre faire un temps d'arrêt et « partir en faisant une scène » –
  - Lorsque vous prenez un temps d'arrêt, vous dites que c'est ce dont vous avez besoin, vous demandez à votre partenaire de bien vouloir patienter, ou à tout le moins, vous lui dites que vous faites un temps d'arrêt et vous partez d'une façon très maîtrisée.
  - « Partir en faisant une scène », c'est claquer des portes, lancer des mots remplis de colère et agir sans aucune planification.
  - Il s'agit de choses TRÈS différentes. Dans un cas, le comportement aide à régler des problèmes, dans l'autre, il ajoute aux problèmes.

### CARTE DU TEMPS D'ARRÊT

**Vos signaux d'avertissement** signifient « J'ai besoin d'un temps d'arrêt ». Partez pour au moins une heure, puis revenez. Si vous allez être absent plus longtemps, appelez votre partenaire pour le lui dire.

**Pas d'alcool, pas de drogue, pas de conduite automobile, pas d'arme.**

**Marchez, respirez profondément et raisonnez-vous (calmez-vous, décidez de ce que vous allez dire pour parler du problème sans vous fâcher).**

**Vérifiez vos signaux d'avertissement avant de revenir. Si vous êtes prêt, retournez à la maison ou appelez votre partenaire pour voir comment elle se sent. Si elle se sent bien, retournez à la maison. Sinon, demandez-lui si elle veut prolonger le temps d'arrêt.**

**À votre retour, annoncez-vous, laissez savoir à votre partenaire que vous êtes là. Si tout va bien, reprenez la discussion en adultes.**

**Si la situation dégénère, prenez un autre temps d'arrêt.**

3. Quelles sont les règles d'un temps d'arrêt? Voir la case ci-dessous qui correspond à ce qui est enseigné dans le cadre du programme des agresseurs.
4. Comment cela s'applique-t-il à moi?
  - Vous pouvez demander un temps d'arrêt, mais il est préférable que ce soit votre partenaire qui le fasse, car cela signifie qu'il a reconnu ses signaux d'alarme. Cependant, s'il ne le fait pas, vous devez le faire.
  - S'il demande un temps d'arrêt, acceptez volontiers. Dites « d'accord, je peux en prendre un moi aussi. Une heure environ, n'est-ce-pas? »
5. Mettez à profit le temps que vous avez :
  - Calmez-vous (mettez de la musique apaisante).
  - Prenez une tasse de thé.
  - Envoyez les enfants chez une amie s'ils étaient dans la maison.
  - Concentrez-vous sur de fait de maîtriser vos émotions, si vous les avez laissé l'emporter sur la raison.

- Pensez au problème, tentez de le définir, pensez à régler le problème en équipe, pensez à ne blâmer personne et écrivez plusieurs solutions possibles selon vous.
- Soyez disposée à faire des compromis.
- Accueillez votre partenaire à son retour avec un sourire.

Suggestion : Dites aux participantes de faire le suivi des occasions où les temps d'arrêt ont été utilisés dans leur relation. Elles doivent noter :

- La date, comment le problème a débuté et si leur partenaire était en état d'ébriété lorsque le problème est survenu.
- Si le recours au temps d'arrêt a aidé.
- De quelle façon il a aidé.
- Si le sentiment était différent lorsque le partenaire est revenu.

Si un temps d'arrêt est utilisé, témoignez-en devant le groupe à notre prochaine rencontre.

Objet :

Examiner les plans de sécurité et aider les participantes à les détailler davantage. Assurez-vous que chacune a apporté son plan de sécurité et qu'elle l'a devant elle.

Exercice :

Examen du plan de sécurité

Il est possible que vous vous disiez que cela est redondant, mais les plans de sécurité sont si importants que nous devons nous assurer que chacune EST À L'AISE face à son plan. (Examinez le document à distribuer 1.5, Une stratégie de sécurité de base.)

Discutez avec l'ensemble du groupe de l'importance du plan de sécurité que chacune a établi au cours du counseling individuel. À mesure qu'elles en

apprennent davantage sur elles-mêmes dans les séances de groupe, elles doivent revoir leur plan, pour vérifier si :

- les signaux ou les avertissements qu'elles ont relevés chez elles et chez leur partenaire sont toujours les mêmes (type d'événement, sentiments ou changements physiques);
- elles savent comment reconnaître le moment où leurs partenaires perdent la maîtrise d'eux-mêmes;
- leur plan est suffisamment détaillé pour leur permettre de savoir où aller, quoi faire et à qui parler;
- elles ont un plan d'évacuation en sécurité (non pas un plan de temps d'arrêt, mais un plan qui leur permette de s'échapper si les choses deviennent très graves) très détaillé et si elles ont déjà communiqué avec un(e) ami(e), si tous les mécanismes d'urgence sont en place, si elles ont des vêtements et des clés dans la maison d'un(e) ami(e), tous les numéros d'urgence et des vêtements d'extérieur hors de chez elles.

Tout au long du programme de counseling, demandez aux membres du groupe de prendre note des points suivants :

- à quel moment elles ont utilisé leur plan de sécurité (date, comment le problème a débuté et si le partenaire était en état d'ébriété lorsque le problème s'est produit);
- qui a demandé le temps d'arrêt;
- si le fait d'utiliser le temps d'arrêt ou le plan de sécurité leur a été utile;
- de quelle façon cela leur a été utile;
- si le temps d'arrêt a été suffisamment long pour permettre aux deux partenaires de se calmer;
- si elles ont pris les mesures qu'il fallait pour les aider à se calmer;
- si elles ont réussi à parler à leur personne « de soutien » désignée;
- si cette conversation a été utile.



Document à distribuer :

Règles en matière de relations (RR) n° 1, règles 1 - 5

Présentez ce concept en disant aux membres du groupe que, heureusement, des gens se sont penchés sur la question et ont trouvé quelques règles qui permettent habituellement d'améliorer les relations. Ces règles ont été définies par le magazine *Psychology Today* et ont été affichées sur un site Web. Faites circuler le document à distribuer.

Vous remettrez les règles à titre de documents à distribuer, un à la fois. Suggérez aux participantes de les apporter à la maison et de les afficher sur le réfrigérateur; elles peuvent aussi en discuter non seulement avec leur partenaire, mais également avec les enfants si ces derniers sont suffisamment âgés.

Lisez le premier document à distribuer et discutez des règles au fur et à mesure. Demandez les commentaires. À ce stade, les participantes ne seront peut-être pas en mesure de dire beaucoup de choses, mais cela devrait changer. Il y a 25 règles et vous remettrez une section à la fois, au cours des nombreuses semaines à venir.

Séance 4

Objet :

Découvrir les mythes : idées erronées qu'entretiennent de nombreuses personnes. Souvent il s'agit d'« excuses » pour un comportement violent.

Matériel :

Magnétoscope à cassettes, téléviseur et vidéo « One Hit Leads to Another ».

Projetez la vidéo « One Hit Leads to Another » avant de lancer la discussion sur ce sujet. Dites aux participantes de relever dans la vidéo des exemples de types de comportements violents et d'« excuses » pour de tels comportements.

Discussion :

Demandez aux clientes de :

- Relever certains des types d'agression observés dans ces histoires.
- Relever et dresser la liste de certaines des « excuses » qu'elles ont observées dans cette vidéo.

Activité :

- Divisez le groupe en équipes (2, 3 ou 4 selon la taille du groupe).
- Pour chaque équipe, préparez un tableau à feuilles affichant trois ou quatre phrases différentes (mythes/excuses susmentionnés). Demandez à chacune des équipes de dire si les phrases que vous avez écrites sont vraies ou fausses, et pourquoi. Accordez 15 minutes à cette discussion au sein des équipes.
- Demandez à chaque équipe de faire son compte rendu au groupe.
- Abordez les réponses de la première équipe : corrigez les réponses inexactes, le cas échéant, et expliquez pourquoi elles sont inexactes. Faites de même pour les autres équipes.
- Demandez au groupe :
- Est-ce qu'il y a d'autres mythes (ou excuses pour un comportement violent) non encore mentionnés? Quels sont-ils?

- Quelles conséquences ont-ils sur une victime?
- Comment pouvons-nous arriver à nous débarrasser de ces mythes? Ou, comment aborder les excuses?

Mythes ou excuses c. vérités :

- Le mythe/L'excuse : L'alcool (ou les drogues) amène une personne à en frapper une autre.
- La vérité : L'alcool ou les drogues ne sont pas en soi la cause de la violence. L'alcool ne fait qu'amollir une personne au point où cette personne peut donner suite à des pensées violentes qui existaient avant qu'elle ne s'enivre. Le fait de boire permet à une personne de nier qu'elle est responsable de ses actes et de blâmer « la boisson ». Diverses drogues ont divers effets sur les personnes et certaines peuvent rendre agressif.
  
- Le mythe/L'excuse : Une personne battue le mérite; elle « l'a cherché ».
- La vérité : Personne ne mérite d'être battu peu importe de qui il s'agit. Le fait de dire que la personne a causé la violence ou l'a recherchée est une excuse pour éviter d'assumer la responsabilité d'un acte violent.
  
- Le mythe/L'excuse : Seules les personnes d'un certain type se font battre.
- La vérité : N'importe qui peut être agressé par un conjoint, peu importe son revenu, sa culture, sa race ou la collectivité dans laquelle la personne se trouve.
  
- Le mythe/L'excuse : L'agression est habituellement le résultat d'une dispute qui a pris une mauvaise tangente.
- La vérité : Une dispute qui se termine par une agression est une lutte de pouvoir qu'un agresseur est déterminé à gagner. Parler d'une dispute qui a dégénéré n'est qu'une façon de justifier la violence et l'intimidation.

- Le mythe/L'excuse : Si une personne maltraitée ne part pas, c'est que ce n'est pas si grave.
- La vérité : Souvent, une personne qui subit de mauvais traitements espère que l'agresseur va changer et que la violence cessera. Pour certaines, il est impossible de partir, car elles n'ont nulle part où aller, ni argent pour subvenir à leurs besoins. D'autres ont peur de perdre leurs enfants. D'autres craignent la colère de leurs familles. Enfin d'autres ont peur d'être blessées ou tuées si elles partent.
  
- Le mythe/L'excuse : Une personne qui est maltraitée n'en parle pas, c'est que ce n'est pas si grave.
- La vérité : Une victime peut ne pas en parler pour de nombreuses raisons. Elle croit que ses enfants aussi seront davantage en danger si quelqu'un est au courant de la violence. La personne peut également se sentir honteuse ou gênée. Parfois, la personne en vient à croire qu'elle est responsable de la violence. La personne peut penser qu'aux yeux de la famille ou de la collectivité, une famille doit rester unie.
  
- Le mythe/L'excuse : Une personne a un comportement violent parce qu'elle a des problèmes, n'a pas d'emploi ou parce que sa culture lui a été enlevée.
- La vérité : Tout cela, ce sont des excuses. Bon nombre de personnes ont des problèmes et ont également perdu leur culture, et pourtant ne frappent personne.
  
- Le mythe/L'excuse : Les hommes prennent davantage part à des batailles que les femmes en raison de leurs pulsions sexuelles et de leurs hormones.
- La vérité : La pulsion sexuelle ne cause pas la violence. Il est prouvé que la violence familiale s'apprend auprès d'autres personnes. L'agression d'une conjointe est une question de pouvoir, de contrôle et du désir de régenter tout le monde dans la famille.

- Le mythe/L'excuse : Une personne qui a un comportement violent est « isumaluktuq » (incapable de penser adéquatement).
- La vérité : Voilà une autre excuse. Une personne est capable de penser et de décider de ne pas être violente. Cependant, la personne n'a pas encore pris cette décision.
  
- Le mythe/L'excuse : Une personne qui bat une partenaire n'est pas un danger pour la collectivité.
- La vérité : Une personne violente attaquera rarement quelqu'un d'autre que sa conjointe ou sa famille. Dans ce sens, une telle personne n'est pas un danger pour la collectivité. Cependant, lorsqu'une personne en bat une autre, des gens peuvent tenter d'empêcher les coups et, ce faisant, être attaqués. Des agents de police sont souvent blessés ou tués alors qu'ils tentent d'empêcher un acte violent.
  
- Le mythe/L'excuse : L'extrême violence physique entre partenaires est habituellement rare.
- La vérité : Le fait de ne pas sanctionner un seul coup donné est dangereux. Les attaques deviennent habituellement de plus en plus brutales et de plus en plus fréquentes avec le temps.
  
- Le mythe/L'excuse : Les femmes doivent se soumettre aux hommes, cela fait partie de notre culture.
- La vérité : Il est possible qu'il en ait été ainsi, ou en partie ainsi, dans le passé dans la culture inuit, mais ce n'est certainement plus le cas maintenant. Les partenaires partagent également les responsabilités liées à leur union et à l'éducation des enfants.

Y a-t-il d'autres excuses que vous avez entendues (ou invoquées)? Quelqu'un souhaite-t-il ajouter quelque chose à cette liste?

Document à distribuer sur les « Règles en matière de relations » :

Demandez aux participantes ce qu'elles ont pensé de ces règles et comment elles ont été accueillies à la maison. Ne remettez pas immédiatement le deuxième ensemble. Il est important que le premier demeure affiché quelques semaines pour que les conjoints en parlent.

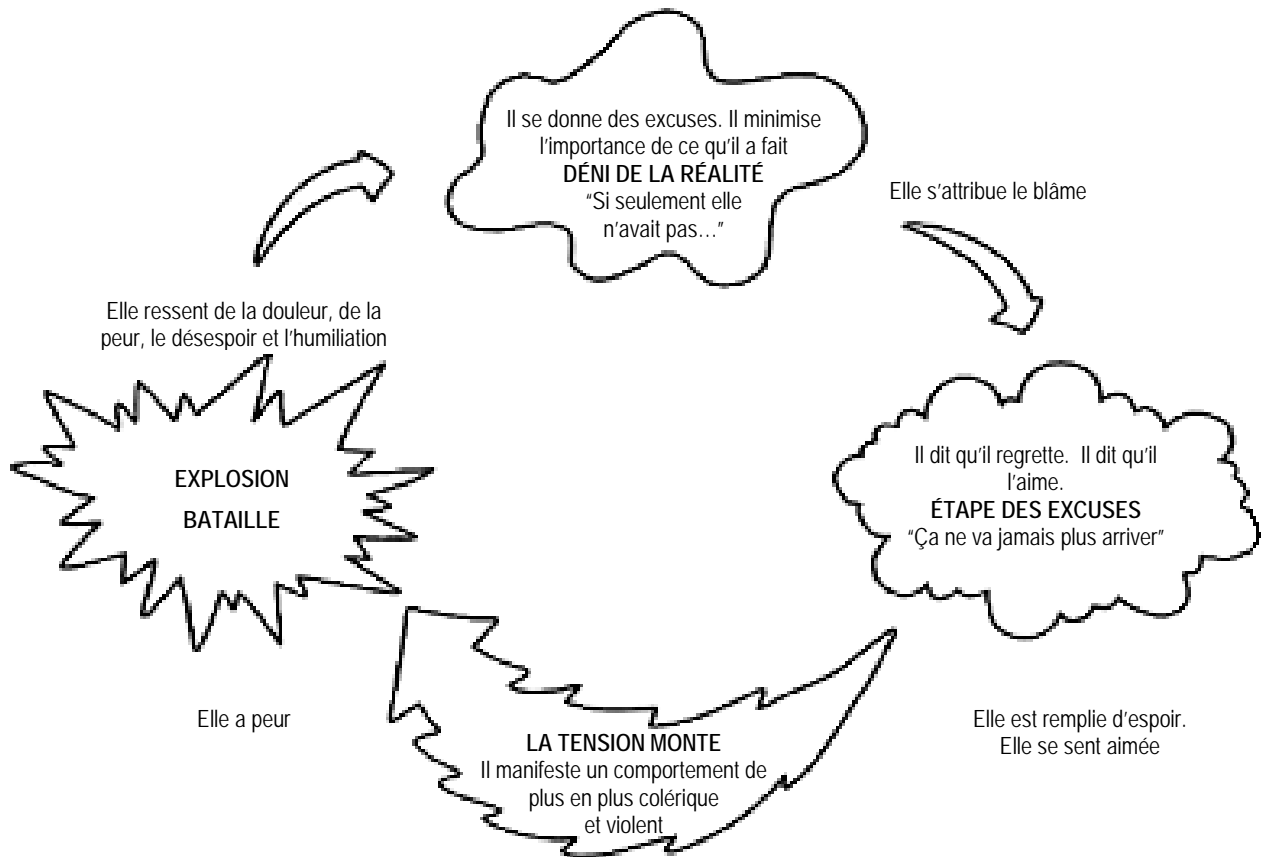
Séance 5

Objet :

Montrer comment le cycle de la violence fonctionne (il s'agit d'un cycle qui se répète constamment).

Déroulement de cette activité :

Tracez le « Cycle de la violence » (document à distribuer 4.2) sur un tableau à feuilles et expliquez les trois étapes de la violence : montée de la tension, violence, et regret ou étape de la « lune de miel ». Expliquez qu'il y a parfois une étape de déni de la réalité après la violence.



Le cycle peut être plus ou moins long.

**La violence s'intensifie habituellement.**

L'étape des excuses ou de la « lune de miel » finira par disparaître.

Remettez le document à distribuer 5.1, soit le graphique ci-dessus.

- Soulignez qu'avec le temps, la violence empire habituellement, et l'étape des regrets (« lune de miel ») s'abrège alors que la montée de la tension et les étapes de violence se prolongent. Le déni de la réalité apparaît aussi et peut être assez long.
- Remettez à chacune une copie du document à distribuer 5.2 (Histoires liées au cycle de la violence). Demandez à des personnes différentes de lire chacune des quatre histoires. Après chaque histoire, demandez au groupe de dire quelle partie du cycle l'histoire illustre (première : regrets ou « lune de miel »; deuxième : montée de la tension; troisième : violence; quatrième : déni de la réalité).
- Selon la taille du groupe et la dynamique interne, vous pourriez faire des jeux de rôle, plutôt que de lire les histoires.

Histoires :

Étapes du cycle de la violence (document à distribuer 5.2)

Lisez les histoires suivantes et voyez si vous pouvez déterminer de quelle étape il s'agit dans chaque cas. Ces étapes sont les suivantes : regrets ou « lune de miel », montée de la tension, violence, déni de la réalité.

### **Première histoire**

Une famille est à la maison. Le mari arrive avec des bonbons pour les enfants. Il prépare du thé pour sa femme et il lui dit combien il l'aime et qu'il est désolé de l'avoir frappée. Il dit que jamais plus il ne fera cela. Il dit qu'il va arrêter de boire. Il lui donne un peu d'argent pour qu'elle aille jouer au bingo. Il dit aux enfants qu'il ne va jamais plus frapper leur maman.

### **Deuxième histoire**

La famille est chez la grand-mère pour le souper. Le mari fait les cents pas. Il est très agité. Il dit aux enfants de se taire ou de sortir. La femme est dans la cuisine



avec sa mère et elle très nerveuse. Le mari va dans la cuisine et crie à sa femme : « Quand est-ce que ce maudit souper va être prêt? ». La grand-mère dit : « C'est presque prêt. » Le mari dit : « Je te parlais pas. » Il retourne avec bruit dans le salon et, l'air furieux, il s'assoit sur le sofa.

### **Troisième histoire**

La famille revient à pied de la maison de la grand-mère. Le mari demande « Comment se fait-il que tu ne sois pas capable de cuisiner comme ta mère? » La femme marche, tête baissée, et les enfants commencent à se sentir nerveux. Le mari reprend : « Je t'ai posé une question, chienne, n'est-ce pas que tu es trop stupide pour apprendre à cuisiner? Dis-le! Dis "Je suis trop stupide pour apprendre". » L'épouse dit dans un demi-souffle : « Je ne suis pas stupide. » Le mari dit : « Qu'est-ce que t'as dit? » Il l'agrippe par les cheveux et la gifle. Les enfants courent jusqu'à la maison pour pouvoir se cacher avant que leurs parents arrivent.

### **Quatrième histoire**

La famille est à la maison. La femme est assise à la table, la tête entre les mains. Le mari se tient debout à côté d'elle et lui dit : « Pourquoi passes-tu ton temps à répondre? Tu le sais que cela m'enrage. » La grand-mère entre et envoie les enfants dehors. Le mari part et la grand-mère s'assoit à la table. Elle prend la main de sa fille et dit : « Les hommes sont comme ça; essaie seulement de ne pas le faire fâcher. Regarde, j'ai apporté un peu de poisson séché; il aime ça. Tu es chanceuse, il a un emploi. Il y a bien du monde en ville qui vit de l'aide sociale. »

#### Objet :

Comprendre que le comportement violent sert à dominer l'autre personne.

#### Déroulement de cette activité :

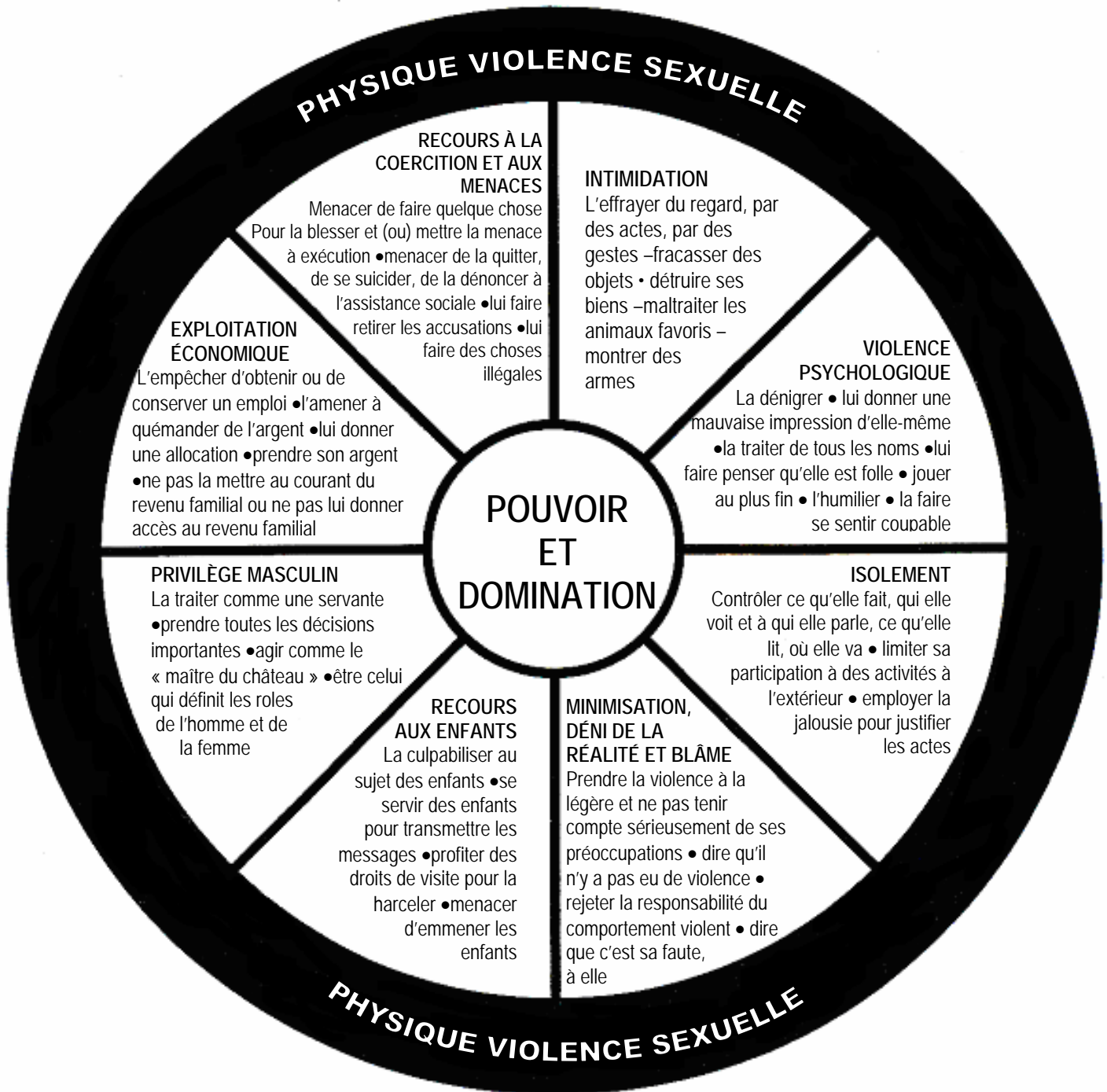
- Demandez aux participantes de nommer des choses qui rendent une relation douloureuse.

- Écrivez leurs réponses sur un tableau à feuilles.
- Demandez des exemples. Les participantes n'ont pas à fournir des exemples tirés de leur propre expérience.
- Affichez la copie du document à distribuer 5.3 (Cercle du pouvoir et de la domination) au mur. (Laissez-le au mur pour toutes les autres séances, car vous allez souvent y revenir.)
- Remettez à chacune une copie du document à distribuer 5.3.
- Expliquez le cercle :
  - Chaque section du cercle montre des comportements violents différents pour dominer ou obtenir le pouvoir.
  - Toutes les sections du cercle ont la même taille parce que toutes les formes d'agression sont aussi préjudiciables. Aucune d'entre elles n'est moins préjudiciable.
  - Témoigne du fait que le comportement violent provient du besoin d'une personne d'être puissante et contrôlante.
  - La « violence physique et sexuelle » est au pourtour du cercle et renforce les autres formes d'agression décrites dans chaque section du cercle.
  - Le comportement violent est comme un cercle : il n'a ni début ni fin. Il peut aussi détruire la force morale d'une personne.

Lisez le texte dans chaque section du cercle.

- Vous pouvez demander ce qui suit :
  - Vous associez-vous à ce diagramme et à son contenu? Cela correspond-il à votre expérience?
  - Est-ce utile de nommer ces faits à haute voix?
  - Comment se sent-on lorsque l'on est visé par les actions et les façons de penser d'une autre personne?
  - Cela aide-t-il de savoir que d'autres partagent votre souffrance et veulent également faire le nécessaire pour que la douleur cesse?

### Cercle du pouvoir et de la domination



Élaboré par le Minnesota Domestic Abuse Intervention Project  
206 West Fourth Street  
Duluth, Minnesota 55806

Séance 6

Objet :

Examiner ce qui fait qu'une personne maltraitée poursuit la relation.

Déroulement de cette activité :

Demandez à chacune de donner une raison pour laquelle elle (ou quelqu'un qu'elle connaît) peut poursuivre une relation où il y a de la violence. Écrivez les réponses sur un tableau à feuilles. Accordez du temps pour la réflexion et la discussion, et encouragez la discussion.

Vous pouvez ajouter sur le tableau à feuilles des raisons non mentionnées par le groupe. Il pourrait s'agir de ce qui suit :

**Facteurs liés à la situation**

La victime :

- Veut que les enfants grandissent avec les deux parents.
- N'a nulle part ailleurs où aller.
- N'a ni argent ni source de revenu.
- A peur d'être blessée (ou tuée) ou que les enfants soient blessés.
- A peur de perdre les enfants.
- N'a aucune compétence qui lui permette de trouver un emploi et de vivre de façon autonome.
- Ne sait pas quoi faire d'autre.
- Partirait sans rien, car son partenaire possède tout.
- A peur de déposer une plainte et de comparaître en cour.
- Croit que de mettre fin à la relation est contraire à sa religion.
- Craint que sa famille et la collectivité lui tournent le dos.
- S'est fait dire par le pasteur, sa famille et des conseillers qu'il était préférable qu'elle reste et que la famille demeure unie.

### **Facteurs liés aux émotions**

La victime :

- Se sent coupable ou honteuse face à l'échec de la relation.
- Se sent menacée face à la perspective de vivre sans soutien affectif.
- A peur de la solitude, d'être mise à l'écart par la collectivité.
- Est dépendante de son partenaire sur le plan affectif.
- A besoin d'être aimée.
- Croit que son partenaire ne sera pas capable de vivre sans elle.
- Réagit aux menaces de suicide de son partenaire.
- Aime son partenaire et veut croire qu'il va changer.
- Croit que son partenaire a besoin d'elle et qu'elle peut l'aider.
- A peur d'apporter des changements importants dans sa vie.

Prévoyez une discussion de groupe. Vous pouvez commencer par ces questions :

- Examinez la liste de raisons pour lesquelles une victime peut poursuivre une relation où il y a de la violence; qu'est-ce qui vous vient à l'esprit?
- Demandez si l'une d'entre elles aimerait révéler les raisons pour lesquelles elle est restée avec son partenaire?
- Revenez au cycle de violence affiché sur le mur et parlez de nouveau de la façon dont il influe sur une personne maltraitée.

Expliquez qu'il y a toujours plus d'une raison et que chaque cas est différent.

Séance 7

Objet :

Examiner comment la collectivité, la famille, les amis et les Aînés peuvent influencer une relation.

Matériel :

Magnétoscope à cassettes, téléviseur et vidéo « Summer in the life of Louisa ».

Déroulement de cette activité :

- Regardez la vidéo « Summer in the Life of Louisa » (25 minutes).
- Amenez le groupe à discuter de la vidéo.
- Pour aider le groupe, vous pouvez poser les questions suivantes :
  - Quel était le rôle de Sarah?
  - Qu'est-ce que Sarah a dit à Louisa pour l'aider à prendre une décision?
  - Quel était le rôle de la mère de Louisa?
  - Qu'est-ce qui, selon vous, a amené Louisa à décider de faire quelque chose au sujet de sa relation?
  - Quelle conséquence le fait de retourner à l'école et d'accepter un emploi à temps partiel a eue sur Louisa?
  - Quel a été le rôle de l'Aîné à l'égard de Peter?
  - Que pensez-vous de la décision de Louisa de poursuivre sa relation avec Peter?
  - Demandez à chacune de parler de l'influence de la famille (sa famille et celle de son partenaire), des amis et des Aînés sur sa relation.

**Invitez un couple à venir et parler de...**

Il devrait s'agir d'un couple qui a déjà vécu des moments difficiles, préférablement un couple dont la relation a survécu à la violence. Soulignez à ces personnes qu'elles peuvent révéler au groupe seulement ce qu'elles veulent bien et qu'elles ne doivent nullement se sentir obligées d'en dire plus.

Fournissez les questions à l'avance et étudiez ces questions pour orienter leur discussion avec le groupe.

- Comment vous êtes-vous rencontrés?
- Parlez un peu de la façon dont votre relation s'est développée?
- Quel rôle vos familles ont-elles joué en soutenant (ou en s'opposant) à votre relation?
- Quand vous êtes-vous mariés ou avez-vous décidé de vivre ensemble?
- Combien de temps après cela les problèmes ont-ils commencé?
- Qu'est-ce qui a semblé déclencher ces problèmes?
- Avez-vous confié que vous aviez des problèmes à vos familles ou à vos amis?
- Quelle a été leur réaction?
- Est-ce qu'ils se sont rangés d'un côté ou de l'autre? Qu'est-ce qu'ils vous ont conseillé de faire?
- Les Aînés sont-ils entrés en scène? Quel a été leur conseil?
- Avez-vous demandé des consultations pour les problèmes qui existaient dans votre relation? S'agissait-il de counseling matrimonial ou d'une autre sorte?
- Y a-t-il eu un point tournant (pour le mieux) dans votre relation? Quel a été ce point tournant et quel effet a-t-il eu sur votre relation?
- Les choses vont-elles mieux maintenant?
- Qu'est-ce que vous avez fait chacun, pour aider à régler les problèmes?
- Combien cela a-t-il pris de temps?
- Est-ce que vous avez un conseil à donner aux membres de ce groupe – des suggestions quant à la façon d'agir face à la violence dans une relation?

Suggestions quant à la façon de maintenir une relation de NON-violence?

Si le couple est d'accord, permettez au groupe de poser des questions.

Assurez-vous que le couple sait qu'il peut dire « Nous ne souhaitons pas aborder ce sujet », s'il le veut.

Séance 8

Objet :

Présenter la perspective d'un(e) Aîné(e) sur les relations et la façon d'aborder les problèmes, pour aider les participantes.

Déroulement de cet exercice :

Un(e) Aîné(e) de la collectivité viendra au cours de cette séance et fera part de ses vues sur le rôle des Aînés dans la collectivité, notamment à titre de conseillers auprès des plus jeunes. Prévoyez les choses à l'avance, avec l'Aîné(e), pour éviter les surprises.

(NOTE AU CONSEILLER : Soyez prudent dans votre choix de l'Aîné(e), car certain(e)s croient encore qu'une femme doit se soumettre à un homme, de toutes les façons. Ne faites pas intervenir une personne qui nourrit de telles croyances.)

Amenez l'Aîné(e) à parler de la façon dont il (elle) voit les Aînés dans la collectivité et des conseils que cette personne peut donner aux jeunes et, notamment, aux couples.

Les questions qui suivent peuvent orienter l'intervention de l'Aîné(e) :

- Est-ce que les conseils des Aînés VOUS ont influencé(e) quand vous étiez jeune? De quelle façon? Pouvez-vous en donner un exemple? (L'exemple n'a pas à porter nécessairement sur une relation, il peut s'agir de n'importe quoi.)
- Comment avez-vous rencontré votre conjoint(e)?
- Est-ce que votre famille y était pour quelque chose?
- Est-ce que votre famille était d'un grand soutien?
- Pouvez-vous nous révéler certains des conseils utiles qu'on vous a donnés, lorsque vous étiez un jeune couple?
- Est-ce que vous étiez en désaccord avec un des conseils que les Aînés vous ont donnés, à vous et à votre conjoint(e)?
- Qu'est-ce que vous avez fait et comment tout cela s'est-il terminé?



- S'ils vous le demandent, quels conseils donnez-vous aux jeunes couples qui envisagent de se marier?
- Est-ce que les jeunes gens d'aujourd'hui suivent ce conseil?
- Dans la négative, pourquoi pensez-vous qu'ils ne le suivent pas?
- Quel conseil donneriez-vous à un couple qui a des problèmes en raison du fait que le mari veut dominer totalement sa femme?

Discussion et dialogue :

Les participantes au programme devraient prendre 30 minutes pour poser leurs propres questions à l'Aîné(e). Le conseiller doit noter les questions et les réponses. Il est possible que vous deviez y revenir plus tard et faire certaines mises au point.

Séance 9

Objet :

Découvrir que l'égalité et l'équilibre entre les partenaires sont possibles.

Déroulement de cette activité :

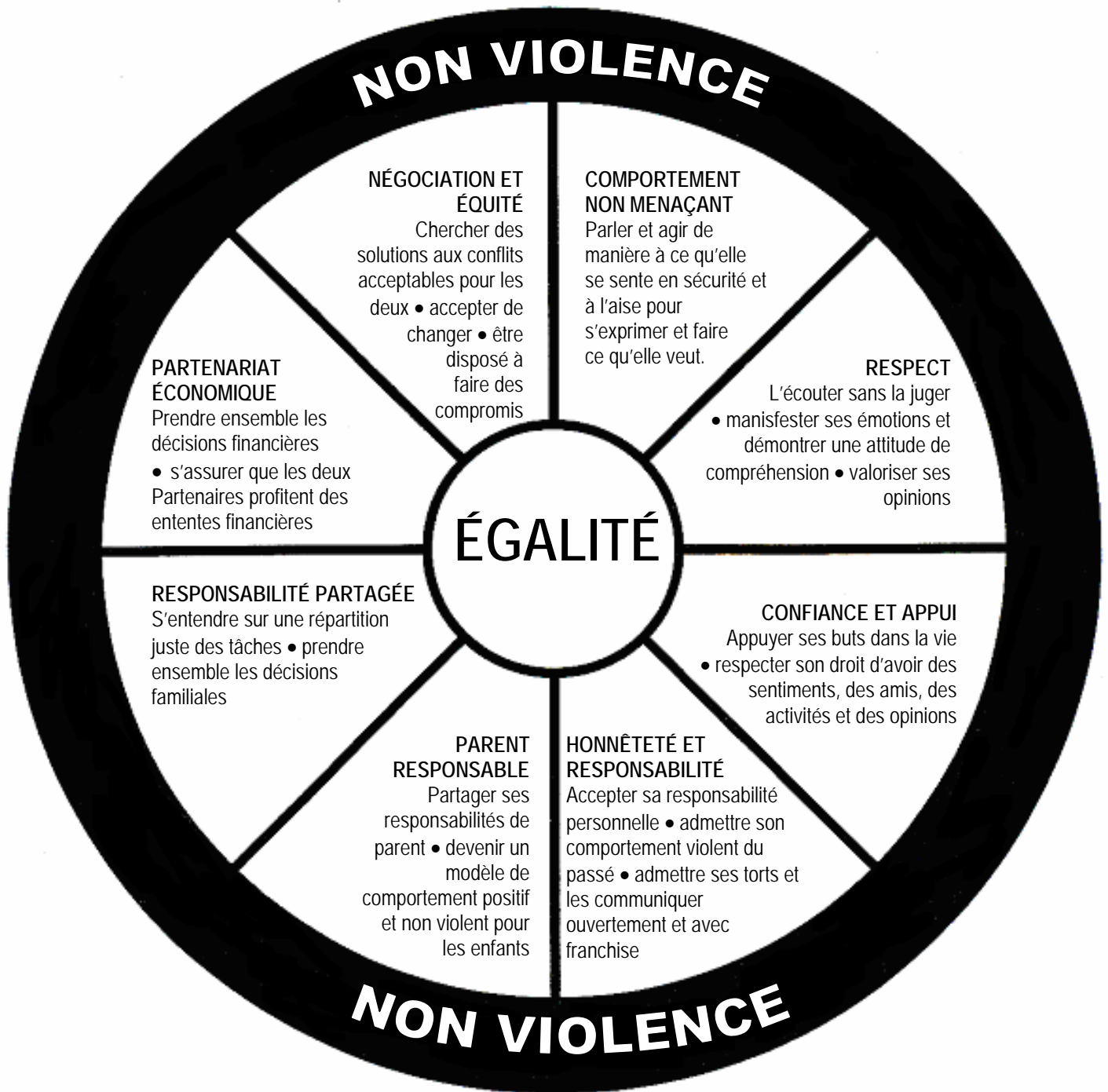
- Remettez la copie du document à distribuer 9.1 (Cercle de l'égalité) qui se trouve sur le tableau à feuilles (laissez-le à la vue pour le reste des séances, car vous allez probablement y revenir souvent).
- Remettez à chacune une copie du document à distribuer 9.1.
- Expliquez le cercle :
  - Différentes sections montrent différents comportements. Elles ont en commun l'idée d'une place égale pour chacun.
  - Toutes les sections du cercle ont la même taille, parce que tous les aspects d'une relation saine sont d'importance égale.
  - L'« égalité » est au centre. Cela rend compte du besoin des gens d'être égaux dans une relation et de partager le pouvoir avec l'autre.
  - La « non-violence » est au pourtour du cercle et renforce les autres formes de comportement décrites dans chaque section du cercle.
  - La non-violence est comme un cercle : elle n'a ni début, ni fin.
- Lisez le texte se trouvant dans chaque section du cercle.
- En vous servant des comportements mentionnés dans chaque section, demandez aux participantes de faire le lien avec leurs propres expériences.
- Si possible, tentez d'amener chaque participante à cerner quels comportements semblent être en cause dans sa relation actuelle.
- Sondez le propos tenu pour déceler des aspects dans la relation qui indiquent qu'il existe une certaine égalité entre les deux partenaires.

Document à distribuer :

Règles en matière de relations (RR) n° 2, règles 6 - 10.

Remettez le prochain document à distribuer concernant les « Règles en matière de relation ». Demandez aux participantes de formuler des commentaires sur la façon dont cela se passe à la maison. Est-ce que certains aspects sont discutés? Quelle est l'attitude du conjoint face à ces idées?

**Cercle de l'égalité**



Élaboré par le Minnesota Domestic Abuse Intervention Project  
206 West Fourth Street  
Duluth, Minnesota 55806

Objet :

Comprendre l'estime de soi, pour aider les gens à entretenir de bons sentiments face à eux-mêmes et à prendre conscience de leurs forces.

Déroulement de cette activité :

Faites asseoir le groupe en cercle.

**Première partie (prévoyez 20 minutes)**

- Demandez à chaque personne d'utiliser la première lettre de son prénom ou de son nom de famille pour trouver un mot la décrivant qui commence par la même lettre.
- Exemple : « Mon nom est Florence et je suis fiable. »
- Continuez ainsi pour tout le cercle.
- Pour le deuxième tour, se pourrait être : « Mon nom est Florence et je suis fiable et franche. »

**Deuxième partie (prévoyez 30 minutes)**

- Sur un tableau à feuilles, écrivez les en-têtes suivants :

Honnête	Fiable	Prête à aider
Respectueuse	Responsable	Généreux
- Demandez à chaque personne de dire sous quel en-tête vont les deux choses qu'elle a mentionnées sur elle. Écrivez-les sur le tableau à feuilles suivies de l'initiale de la personne.
- Demandez aux participantes de penser à d'autres choses positives à leur sujet.
- Exemples : Qu'est-ce qui les rend fortes? Qu'est-ce qui les fait se sentir bien dans la vie?
- Demandez à chaque personne dans le cercle de révéler une chose positive à son sujet et d'indiquer sous quel en-tête l'insérer. Inscrivez sur le tableau à feuilles le mot et l'initiale de la personne. Faites une deuxième fois le tour du cercle.

**Troisième partie (prévoyez 30 minutes)**

- Demandez à chaque personne comme elle s'est sentie en disant des choses positives à son sujet.
- Faites le tour du cercle et répétez à chacune les quatre choses positives qu'elle a mentionnées à son sujet.

Travail individuel à la maison :

Remettez le document à distribuer 9.2, Comprendre l'estime de soi.

Examinez-le avec les participantes. Dites-leur de suivre au moins deux des « conseils » avant la prochaine séance.

## Séance 10

### Objet :

Montrer qu'il est possible de passer d'une relation où il y a de la violence à une relation saine. Une femme de la collectivité qui a réussi ce changement parlera de son expérience.

### Déroulement de cette activité :

Avant la séance, rencontrez la personne-ressource (cette personne doit avoir été choisie et informée de vos attentes et de son rôle, avant le début des séances de groupe) et donnez-lui de l'information contextuelle sur la façon dont le groupe se comporte. Pour aider la personne, remettez-lui une liste de questions qu'elle pourrait aborder avec le groupe.

Il pourrait être plus facile de lui dire que vous allez lui poser des questions pour l'orienter, si elle le désire.

### Exemples de questions :

- Au cours de la période de l'agression, était-elle capable d'en parler? Si oui, à qui? Si non, pourquoi? Qu'est-ce qui semblait l'en empêcher?
- Quand elle était victime d'agression, traitait-elle ses enfants différemment? En quoi? Depuis que sa relation est plus saine, quel effet cela a-t-il sur les enfants?
- Selon elle, qu'est-ce qui a entraîné le changement (pour le mieux) dans sa relation avec son partenaire?
- Son partenaire et elle ont-ils changé la façon d'interagir l'un à l'égard de l'autre (s'ouvrir, parler, etc.)? De quelle façon?
- Lorsque la tension monte entre elle et son partenaire, qu'est-ce qu'elle fait maintenant?
- Son estime d'elle-même a-t-elle été influencée par la violence? Comment? Qu'est-ce qu'elle a fait à cet égard?
- Est-ce qu'elle pense qu'il est possible pour une personne de passer d'une relation où il y a de la violence à une relation saine?

- Qu'est-ce que (le cas échéant) la partenaire maltraitée peut faire pour amener ce changement? Combien cela prend-il de temps?
- Comment se sent-elle aujourd'hui? Comment voit-elle l'avenir?

Tentez de faire en sorte que la personne soit là au début de la séance et de la présenter au groupe. Cela peut l'aider à se faire une idée de la dynamique interne du groupe.

Le groupe peut poser des questions à mesure que la personne-ressource parle de son expérience, ou à la fin de la présentation. Choisissez la façon de faire et informez-en le groupe pour que tout se déroule bien.

Encouragez le dialogue et n'accélérez pas le rythme de cette séance. Laissez la personne-ressource parler librement aux participantes.



Séance 11

Objet :

Comprendre les principes de base de la communication.

Déroulement de cette activité :

Écrivez les principes ci-dessous sur un tableau à feuilles. Arrêtez-vous à chaque principe et expliquez combien il est important de le comprendre pour communiquer efficacement avec quelqu'un et s'assurer que le message correspond à ce que l'on souhaite dire.

Demandez au groupe de parler d'expériences personnelles liées aux principes énoncés. Les exemples ci-dessous peuvent aider le groupe à trouver de telles expériences.

**Le message envoyé n'est pas toujours celui qui est reçu.**

Nous pensons habituellement que, si quelqu'un ne comprend pas ce que nous avons dit, c'est de la faute de cette personne. En fait, la personne qui envoie le message peut le faire d'une telle façon que le message ne correspond pas à son intention et que le destinataire reçoit un message complètement erroné. Exemple :

Q. Tu arrives tard aujourd'hui!	Intention : As-tu eu une rude journée?
R. J'ai dû terminer quelque chose pour le travail. Ça te dérange?*	Réaction : Elle veut toujours me contrôler.

\*Dans ce cas, ce n'est pas tant la réponse « J'ai dû terminer quelque chose... », que le ton agressif de « Ça te dérange? » qui engendre de la colère. Il peut être utile de faire une simple pause ou de couper la phrase en deux; en outre, le langage corporel est très éloquent. Insérez seulement un « je suis désolé » avant « Ça te dérange? » et la plupart des difficultés seront aplanies.

**Il est impossible de ne PAS communiquer.**

**Le langage corporel est très éloquent.**

Peu importe ce que nous faisons, nous communiquons. Claquer une porte, demeurer silencieux, regarder fixement quelqu'un... tout cela, c'est de la communication. La communication non verbale peut amener des malentendus et une accumulation d'émotions. Prenez juste le « oui » et le « non » inuit à titre d'exemple; même ces petits mouvements peuvent exprimer beaucoup plus qu'un simple « oui » ou « non »; juste la façon dont ils sont faits et l'expression qui accompagne le sourcillement ou le mouvement du nez véhiculent un message. Il est toujours préférable d'exprimer clairement, par la parole, votre insatisfaction, votre contrariété, votre frustration ou votre irritation, plutôt que de laisser le langage du corps les manifester. Cependant, il est important de faire cela d'une façon constructive, plutôt que de simplement critiquer vertement l'interlocuteur. Si vos préoccupations sont exprimées, il y a moins de danger que vous soyez mal compris.

**Chaque message véhicule un contenu et un sentiment.**

Si le contenu du message est différent du sentiment exprimé, la personne qui reçoit le message sera prise au dépourvu.

Exemple : Une mère explique à son fils que c'est mal de ne pas écouter un professeur ou de sécher ses cours. En même temps, elle sourit et lui caresse la tête. Forcément, le fils ne saura très bien ce que la mère veut dire. Elle lui dit qu'il n'est pas bien de sécher des cours, mais lui envoie des indications que ce comportement est acceptable ou qu'elle ne pense pas vraiment ce qu'elle dit.

**Les messages non verbaux sont plus crédibles que les messages verbaux.**

L'intonation, le langage corporel et les indices non verbaux peuvent donner un sens totalement différent au contenu d'un message.

Exemple : Le fait de dire à un conjoint qui arrive tard à la maison après une partie de hockey : « Comment se fait-il que tu arrives si tard? » peut signifier « Je me demande si tu as eu du plaisir et tu es resté un peu plus longtemps avec des amis » ou « Je t'ai attendu et tu ne t'en es pas soucié » ou cela peut laisser entendre que vous pensiez qu'il était avec une autre femme. Cela dépend du langage corporel et des mots qui sont accentués.

Faites attention non seulement à ce que vous dites, mais également à votre physionomie lorsque vous le dites.

Exemple 2 : Le fait de dire à un conjoint qui arrive tard à la maison après une journée passée sur le continent : « Tu arrives tellement tard! » peut signifier « Qu'est-ce qui t'est arrivé, j'avais peur pour toi » ou « Je t'ai attendu et tu ne t'en es pas soucié ».

Les regards échangés ont véritablement de l'importance; une accolade peut faire toute la différence.

**En outre, vous pouvez parfois détourner le problème.**

Si c'est vous qui êtes en retard, cela fait une grande différence si, à votre arrivée, vous expliquez pourquoi vous êtes en retard avant que votre partenaire le demande. Voici une façon toute simple de dire que l'on regrette, qui ne coûte pas cher et qui peut épargner beaucoup d'ennuis! « Dis donc, je suis désolée d'être en retard, mais la motoneige d'Anne ne démarrait pas et nous avons dû marcher. »

## Séance 12

### SÉANCES DE COUNSELING POUR LES COUPLES

À ce stade-ci, deux séances de counseling pour les couples (thérapie conjointe) seront intégrées au programme de counseling.

- Les séances individuelles pour couples dureront environ une heure chacune.
- Si les séances sont prévues pour deux couples ou plus, elles dureront probablement plus longtemps, jusqu'à deux heures.

Ce counseling peut se faire individuellement pour chacun des couples, en présence des deux conseillers, par paire de couples ou par petits groupes de couples. Il peut se faire au cours de la même semaine que les séances de groupe (mais à des moments différents) ou remplacer les séances de groupe une semaine.

La décision à cet égard incombe aux conseillers – s'il s'agit d'un gros groupe ou si les problèmes sont sérieux, il est probablement préférable de suspendre les séances de groupe pendant une semaine et de prévoir des séances pour tous les couples aux moments disponibles ainsi dégagés. Si les congés approchent et que les conseillers estiment que la stabilité du groupe est en péril, il est préférable d'offrir le counseling pour les couples sans suspendre les réunions de groupe. L'important, c'est que les conseillers se sentent libres de décider de la stratégie à adopter en fonction leur intuition et de la connaissance qu'ils ont de la dynamique interne du groupe concerné.

### Séance 13

#### SÉANCES DE COUNSELING POUR LES COUPLES (Deuxième séance d'une série de deux séances)

À ce stade-ci, deux séances de counseling pour les couples (thérapie conjointe) seront intégrées au programme de counseling.

- Les séances individuelles pour couples dureront environ une heure chacune.
- Si les séances sont prévues pour deux couples ou plus, elles dureront probablement plus longtemps, jusqu'à deux heures.

Ce counseling peut se faire individuellement pour chacun des couples, en présence des deux conseillers, par paire de couples ou par petits groupes de couples. Il peut se faire au cours de la même semaine que les séances de groupe (mais à des moments différents) ou remplacer les séances de groupe une semaine.

La décision à cet égard incombe aux conseillers – s'il s'agit d'un gros groupe ou si les problèmes sont sérieux, il est probablement préférable de suspendre les séances de groupe pendant une semaine et de prévoir des séances pour tous les couples aux moments disponibles ainsi dégagés. Si les congés approchent et que les conseillers estiment que la stabilité du groupe est en péril, il est préférable d'offrir le counseling pour les couples sans suspendre les réunions de groupe. L'important, c'est que les conseillers se sentent libres de décider de la stratégie à adopter en fonction leur intuition et de la connaissance qu'ils ont de la dynamique interne du groupe concerné.

#### Document à distribuer :

Règles en matière de relations (RR) n°3, règles 11 – 16.

Demandez comment cela se passe à la maison. Posez des questions pour vérifier si le partenaire a apporté ces règles à la maison et si elles sont effectivement

affichées. (Si le partenaire N'A PAS apporté ces règles à la maison ou s'il n'en a pas discuté, assurez-vous de mentionner le fait au conseiller qui s'occupe du groupe des agresseurs).

Demandez aux membres du groupe si elles ont des questions, si certaines ne sont pas d'accord ou si elles ont des préoccupations.

Séance 14

Objet :

Apprendre certaines techniques de communication pour en arriver à une relation plus saine.

Déroulement de cette activité :

Concept de base : « Agissez avec les autres comme vous aimeriez que les autres agissent avec vous. ». En règle générale, nous apprenons ce concept très tôt dans l'existence, mais nombre de personnes n'arrivent pas à le comprendre ou à l'appliquer.

La clé de ce concept est de tenter de prendre conscience de la perspective de l'autre avant d'agir. Ensuite, il s'agit de traiter chacun comme on aimerait soi-même être traité. Les gens ont grand besoin de respect, d'approbation, d'amitié et d'amour. Si vous avez cela constamment à l'esprit, votre façon d'agir avec tout le monde peut s'en trouver transformée. Le respect mutuel est très important dans une relation.

Discutez de chacune des compétences énumérées ci-après (l'expression des sentiments sera abordée de façon précise à la séance 16).

Écoute :

- Est-ce qu'il y a une différence entre l'audition (recevoir l'information) et l'écoute (se laisser interpeller)? Quelle est cette différence? (La différence est la compréhension, l'adoption du point de vue de l'autre, l'empathie et le souci de l'autre.)
- Qu'attendriez-vous de la part de votre meilleur ami si vous lui racontiez un problème personnel? Une attention totale? L'encouragement à raconter l'histoire au complet? Des questions? La confirmation par l'ami qu'il comprend le problème? La compassion, plutôt que le jugement? Le contact des yeux et une réaction à ce que vous dites?

- Faites le jeu du « téléphone ». Le groupe s'assoit en cercle. Le conseiller a déjà une phrase de prête. Il la chuchote à l'oreille de la personne à côté de lui et demandez-lui de la répéter à la prochaine personne. À la fin, le conseiller demande à la dernière personne du cercle de répéter ce qu'elle a entendu (habituellement, la phrase prononcée par la première personne est très différente de celle que répète la dernière). Ensuite, le conseiller lit la phrase pour que l'on sache quelle était la phrase à l'origine.

Exemple d'une phrase pouvant servir à cette fin : « La femme de James est allée au centre de santé pour savoir si elle était enceinte, elle a rencontré Keith sur sa route. »

**Leçon apprise** : Des rumeurs sont faciles à lancer, habituellement à la suite d'une histoire finissant par être complètement différente du message original, la version ayant changé plusieurs fois. Le fait de s'adresser aux gens individuellement entraîne habituellement la distanciation, le manque de compréhension du problème original et, dans presque tous les cas, un malentendu et des faussetés.

Validation : (« Vérification »)

La validation signifie que l'autre personne montre qu'elle n'est pas nécessairement d'accord avec l'opinion d'une personne, mais la respecte cependant. C'est une façon de vérifier si vous êtes compris ou si vous comprenez, ou de donner l'occasion à l'interlocuteur de s'exprimer.

Exemple :

- ÉNONCÉ : – « Mon patron m'a harcelé toute la journée! Il a surveillé tout ce que j'ai fait! Il ne me fait pas confiance et je pourrais carrément le tuer! »
- RÉPONSE 1 - « Tu es fou de penser à quelque chose comme ça! »
- RÉPONSE 2 - « Ça doit être difficile d'avoir affaire à un patron comme ça. C'est mieux de ne pas le tuer, cependant. Pourquoi ne parlerions-nous pas d'autres possibilités que tu pourrais essayer? »



Parfois, il suffit de dire quelque chose comme : « Tu as l'air silencieux – est-ce que tout va bien? Est-ce que je peux faire quelque chose? »

Expression positive : (« Bons sentiments »)

Cela fonctionne des deux côtés et sera aussi abordé en détail dans le programme de counseling des agresseurs.

À quand remonte la dernière fois où vous avez dit quelque chose de gentil à votre partenaire?

Les expressions positives entre les partenaires sont très importantes, comme l'expression de son affection, sa compassion et de la reconnaissance, ainsi que la formulation de compliments. Chaque personne a besoin de sentir qu'on lui est reconnaissant, d'être complimentée et de recevoir de l'affection. Si vous croyez que votre partenaire sait ce que vous ressentez à son égard sans que vous ayez quoi que ce soit à dire, vous vous trompez totalement! Cela ne donne pas au partenaire l'impression d'être valorisé. S'ils sont sincères, les compliments et les expressions de sa reconnaissance amènent presque toujours le partenaire à réagir par des expressions semblables.

Expression de sentiments négatifs : (« Mauvais sentiments »)

Il n'est pas facile d'exprimer des sentiments négatifs, mais il est toujours préférable de le faire plutôt que de s'en abstenir. Pensez à la façon dont vous exprimez des sentiments négatifs habituellement.

Si vous êtes fâchée, ne laissez pas ce sentiment négatif s'intensifier inutilement.

Concentrez-vous sur le comportement de votre partenaire et sur ce qui vous fâche dans ce comportement, et NON sur sa personnalité (Ne dites jamais « Tu es stupide/tu as fait vraiment une chose stupide! », mais plutôt ce que vous ressentez : « Je suis fâchée, parce que... »).

Ne dites ABSOLUMENT jamais, jamais, JAMAIS « Tu (...) toujours. »

Invariablement, cela intensifiera l'émotion et les sentiments négatifs chez la personne à qui cela s'adresse.

Avec les enfants, ce qui suit peut aider : « Nous t'aimons toujours, mais nous n'aimons pas toujours les choses que tu fais. On ne peut pas te laisser continuer de frapper ton petit frère comme cela. »

Conseiller : Demandez aux membres du groupe comment elles exprimeraient des sentiments négatifs. Tentez de faire surgir des réponses telles que : ne cachez pas vos sentiments, concentrez-vous sur la façon dont le message est envoyé et dites comment vous vous sentez : « je me sens... parce que tu... » ou « je me sens fâchée parce que... Pouvons-nous discuter de cela lorsque nous serons plus calmes? ».

Formulation de demandes : (Formuler des demandes)

Les uns et les autres, nous nous demandons bon nombre de choses au cours d'une journée. La façon dont la demande est formulée peut exprimer l'autorité et le contrôle, ou la collaboration, le respect et l'amour.

Comment demandez-vous quelque chose à votre partenaire?

**ESSAYEZ CELA :**

- Soyez rapide (n'attendez pas d'être fâchée), ne tenez pas pour acquis que le partenaire sait ce que vous voulez, de sorte que vous attendrez et vous vous fâcherez de plus en plus. Demandez avant d'être fâchée.
- Si vous devez demander quelque chose à la dernière minute, soyez polie :  
« Sapristi, on dirait que je prends du retard et je vais avoir énormément besoin de ton aide! Pourrais-tu...? »

- Dites « s'il vous plaît... » Il est possible que cela ne fasse pas partie de la culture inuit, mais c'est une habitude utile qui devrait faire partie de toutes les cultures.
- Servez-vous de questions, et non d'ordres : « Est-ce que ça te dérangerait si...? », « est-ce que je pourrais te demander de m'aider à...? », « si tu as le temps, pourrais-tu...? »
- Dites précisément ce dont vous avez besoin. « Je n'arrive pas à faire fonctionner ce magnétoSCOPE à cassettes – tu es meilleur que moi là-dedans, est-ce que tu essaierais? »
- Évitez les formules telles que : « Comment se fait-il que tu...? », « pourquoi diable est-ce que tu ne...? » et d'autres formules du genre, car elles mènent à une accusation et poussent l'autre à se rebeller.
- N'oubliez pas d'être reconnaissante! Dites « merci! » et soyez sincère.
- Utilisez une rétroaction positive sincère. « J'ai jamais su faire ces réparations-là aussi bien que toi. » « Ah, le bon repas! » « Tu es beau aujourd'hui. » « Tu aurais dû entendre ce que le petit Sam a dit aujourd'hui – Je suis tellement fière de ces enfants! »
- Ne dites pas des choses que vous ne croyez pas. Cela paraît toujours.

#### Exercice : (Jeu de rôle)

Pensez à quelques petits scénarios et demandez aux participantes de former des équipes de deux et de penser à des façons de formuler des demandes gentiment. Chacune obtient une note comportant le « scénario » du groupe et a trois minutes pour penser à ce qu'elle va faire. Une personne joue le rôle du partenaire de sexe masculin et l'autre de la partenaire de sexe féminin. Celle qui joue le partenaire de sexe masculin doit répondre comme elle pense que le conjoint le ferait. Chaque équipe joue la scène, puis les participantes changent de rôle et jouent une autre scène.

- ↪ Vous aimeriez vous joindre à un groupe de couture le mercredi soir. Votre mari n'a rien le mercredi soir, mais il aime aller au hockey le jeudi soir. Vous avez deux jeunes enfants. Comment négociez-vous ceci?

- ↪ Vous avez besoin d'un nouvel hameçon de pêche et votre partenaire est habile dans cette tâche. Vous savez qu'il veut une nouvelle veste de printemps. Comment obtenez-vous votre hameçon?
- ↪ Vous arrivez à la maison après un voyage d'affaires et découvrez que votre mari a nettoyé la maison et a même fait le lit des enfants. Qu'est-ce que vous faites? Qu'est-ce que vous dites?
- ↪ La saison du hockey est de retour; Jordin joue et votre époux veut regarder la partie. Vous recevez habituellement un groupe d'amis pour jouer aux cartes ce soir-là. Votre conjoint s'occupe habituellement des enfants pendant que vous jouez. Qu'est-ce que vous pouvez faire?

Confrontation avec la réalité :

Après coup, demandez aux participantes ce qu'elles ont pensé du jeu de rôle.  
Est-ce que les choses leur ont semblé plus « réelles »?

Est-ce que le fait de jouer le rôle du partenaire leur a permis de penser à tout cela d'un autre point de vue?

Séance 15

Objet :

Arriver à exprimer des sentiments avec des mots et à comprendre comment les exprimer.

Déroulement de cette activité :

Il s'agit d'exprimer des sentiments par des mots. (une heure)

Écrivez chaque type différent de sentiments sur un tableau à feuilles ou un tableau mural.

Choisissez un type de sentiment et demandez à chaque personne de penser à une situation récente, puis de les jumeler à l'un des mots associés au sentiment.

Demandez à chaque personne de décrire la situation et le sentiment.

Faites cet exercice pour autant de types de sentiments que possible.

<b>Triste</b>	<b>Heureux</b>	<b>Apeuré</b>	<b>Mêlé</b>	<b>Blessé</b>	<b>Honteux</b>	<b>Coupable</b>	<b>Fâché</b>
Malheureux Seul Déprimé Désespéré Impuissant	Enthousiaste Impatient Content Joyeux Heureux Détendu Satisfait En paix Calme Confiant	Craintif Nerveux Apeuré Soucieux Sur la défensive En danger Anxieux Timide Prudent	Incertain Intrigué Troublé Indécis	Déçu Méfiant En proie à la douleur Souffrant	Embarrassé Sans valeur Inadapté	Plein de regret Plein de remords Désolé	Furieux En colère Ennuyé Amer Contrarié Haineux Rempli de ressentiment

Exprimez des sentiments (20 minutes)

Discutez des règles suivantes qui s'appliquent à l'expression des sentiments :

- Utilisez toujours la première personne (« je ») lorsque vous exprimez un sentiment. N'utilisez pas le « tu », car l'autre personne pourrait se sentir

accusée de quelque chose. P. ex : « Je suis en colère » et non « Tu penses que je suis en colère ».

- Exprimez un sentiment sous forme d'affirmation et non de question.
- Pour éviter la confusion, exprimez un sentiment au moyen du présent et d'un langage concis. P. ex : « Je me sens déprimée » et non « Je me sens déprimée lorsque... ».
- N'utilisez pas l'expression « Tu me mets en... », comme dans « Tu me mets en colère ».
- Dites comment vous vous sentez et demandez à votre partenaire comment il se sent. P. ex : « Je me sens bien ce matin; et toi, comment te sens-tu ? »

Identifier les sentiments et les exprimer n'est pas chose facile et exige qu'on s'y exerce. Soulignez aux participantes à quel point il est important de s'exercer à le faire ET d'en discuter avec leur partenaire.

## Séance 16

### Objet :

Montrer que le conflit est une chose normale à laquelle on doit s'attendre dans une relation et aborder certaines croyances sur les conflits.

### Déroulement de cette activité :

Écrivez les énoncés suivants sur un tableau à feuilles. Demandez aux membres du groupe de dire si chacun des énoncés est vrai ou faux et discutez de leurs réponses.

Un conflit signifie que quelque chose ne va pas chez moi ou chez ma partenaire	Faux
Le conflit est normal et prévisible	Vrai
Un conflit résulte d'une différence de perceptions, de pensées, de croyances et d'attitudes	Vrai
Un conflit n'est pas bon/mauvais/juste/injuste – il « survient », c'est tout	Vrai
Les conflits surviennent parce qu'au moins une personne « a raison » et une autre « a tort »	Faux
Les conflits sont l'occasion d'apprendre et de grandir	Vrai
La colère est une mauvaise émotion	Faux
Les gens se font toujours blesser au cours d'un conflit	Faux
Il est normal d'avoir une opinion différente des autres, et les autres, une opinion différente de la nôtre	Vrai
Toutes mes émotions sont acceptables	Vrai
J'ai droit à mes opinions, tout comme les autres aux leurs	Vrai
Mes croyances et mes perceptions au sujet d'un conflit n'influencent pas la façon dont je fais face au conflit	Faux
Chaque personne est responsable de la façon dont elle décide d'aborder un conflit	Vrai
Des changements de modèles de comportement peuvent se faire en quelques semaines	Faux

Demandez aux membres du groupe de se prêter à un remue-méninges sur les principales sources de conflit entre les partenaires et écrivez leurs réponses sur un tableau à feuilles. Il peut s'agir par exemple des éléments suivants :

- Le temps passé ensemble et la proximité (d'ailleurs, il est plus facile d'éviter les conflits dans une relation amicale avec la personne).

- Le nombre de tâches faites ensemble.
- Le nombre de décisions à prendre (priorités financières, décisions relatives aux enfants, etc.).
- Le désir d'influencer un partenaire.
- Les différences liées à l'âge et au sexe. Il existe des différences dans la façon de penser chez les hommes et chez les femmes.
- Les discussions qui surviennent à la maison, où aucun modérateur n'intervient.
- La nécessité de demeurer ensemble : vous ne pouvez pas renoncer à votre relation.
- Des événements très stressants.
- Une différence dans la culture et les croyances. Des différences culturelles existent, si vous faites partie d'un mariage interculturel. Dans certains cas, les façons de penser elles-mêmes sont différentes; nous traitons l'information différemment. La compréhension totale n'est peut-être pas possible, mais il est utile de SAVOIR qu'il existe des différences.

Demandez au groupe de trouver d'autres exemples de conflits. Demandez-lui ensuite de réfléchir pendant 5 minutes à des façons d'y faire face. Discutez des façons proposées.



Séance 17

Objet :

Apprendre des façons de réagir à des disputes, parfois appelées règles de « bataille sur un pied d'égalité ».

Déroulement de cette activité :

Écrivez sur un tableau à feuilles les règles à suivre pour arriver à livrer bataille sur un pied d'égalité et menez une discussion sur chacune d'elle :

- Débat, avec le consentement de chacun – « accepter de débattre ».  
N'insistez pas pour débattre d'une question à un moment où votre partenaire ou vous ne pouvez y faire face. Pour mener une bataille sur un pied d'égalité, votre partenaire et vous devez être tous les deux prêts.
- Restez-en au temps présent; n'allez pas déterrer des choses du passé.  
N'allez pas ramener des erreurs ou des fautes passées et ne faites pas de déclarations sur l'avenir du genre : « Tu ne changeras jamais ».
- Tenez-vous-en au sujet.  
Ne faites pas intervenir toutes sortes de problèmes qui n'ont rien à voir avec le sujet.
- Écoutez ce que le partenaire a à dire.
- Utilisez le « je », non le « tu » et, en particulier, pas de « tu (...) toujours ».  
Ne dites pas ce que vous croyez que votre partenaire pense ou ressent.
- N'attaquez pas votre partenaire.  
Ne faites pas intervenir des éléments auxquels vous savez que votre partenaire est sensible; n'utilisez pas d'étiquette à l'endroit de votre partenaire (alcoolique, stupide, angoissé, etc.).
- Prenez le temps d'essayer de trouver une solution; faites un compromis.  
Essayez de mettre fin au conflit par un compromis qui satisfasse les deux partenaires. Si vous ne le faites pas, le conflit refera surface tôt ou tard. Au besoin, prenez un temps d'arrêt et revenez discuter lorsque vous êtes calme.
- Ne tentez pas de gagner, jamais!

Si l'un gagne, l'autre perd et se met à accumuler du ressentiment face à la relation.

Cela détruit la relation plutôt que de la rendre plus forte.

- Respectez les larmes, mais ne permettez pas qu'elles servent à éviter une décision.

Les pleurs sont une réaction légitime à la façon dont un homme ou une femme se sent. Néanmoins, ne les laissez pas détourner la discussion.

- N'employez JAMAIS la violence.

La violence physique va à l'encontre de toutes les règles d'une bataille sur un pied d'égalité. Avant de commencer, faites un pacte avec vous-même pour NE PAS être violente. Prenez un temps d'arrêt si vous sentez votre détermination diminuer.

Écrivez sur un tableau de papier les mots à utiliser, et ceux à ne pas utiliser, dans une bataille sur un pied d'égalité.

<b>Expressions négatives – NE LES UTILISEZ PAS</b>	<b>Expressions positives – VOUS POUVEZ LES UTILISER</b>
« Tu ne... jamais »	« Je suis désolée »
« Je l'avais bien dit »	« S'il te plaît, aide-moi »
« Tu (...) toujours »	« J'ai fait une erreur »
« Je ne veux pas en discuter »	« Merci »
« <i>Quand donc</i> vas-tu apprendre? »	« Je t'aime »
« Combien de fois faut-il que je te le dise? »	« Je te suis reconnaissante »
« C'est immanquable, tu... »	« Je te respecte »

Lorsqu'il y a un conflit entre votre partenaire et vous, et qu'une « bagarre » survient, l'objectif est de détendre l'atmosphère et d'exprimer ce que l'on ressent profondément, afin d'établir un lien plus étroit entre vous à l'avenir.

Chaque participante doit parler de son conflit le plus récent avec son conjoint et de la façon dont elle l'a abordé. Parlez maintenant de la façon dont elles auraient dû réagir.

Activités de jeu de rôle :

Le conseiller exposera un scénario de jeu de rôle et les participantes s'en attribueront les différentes parties et simuleront la situation.

Comment abordez-vous ces conflits?

**Exemple :** Il y a un entraînement de hockey deux fois par semaine. Deux enfants jouent au hockey, dans des équipes différentes, de sorte que les heures d'entraînement sont différentes. C'est la mère qui y emmène les enfants 90 p. 100 du temps. Elle a l'impression que le père devrait faire sa part.

**Exemple :** Les réunions parents-enseignants approchent. La mère est allée régulièrement à ces réunions, mais le père, jamais. Un enfant éprouve des difficultés scolaires et fait l'école buissonnière. Les deux parents en sont informés et savent qu'il en sera question. La mère croit que le père devrait assister à la réunion parents-enseignants. Le père ne veut pas y aller.

**Exemple :** Vos enfants participent à un tournoi de hockey. Malheureusement, vous êtes une enragée du hockey et une bonne joueuse de hockey. En outre, vous avez l'esprit de compétition très développé. Un de vos enfants est bon et l'autre ne l'est pas. Vous allez à la partie et vous finissez par réagir exagérément, en hurlant contre le joueur qui n'est « pas très bon » et en faisant une scène. Votre conjoint est fâché et mal à l'aise, et votre enfant pleure.

Après coup, discutez de ce que les participantes ont appris sur la communication et sur les réactions aux propos des gens.

Document à distribuer : Règles en matière de relations (RR) n° 4, règles 17 – 21.

Remettez la prochaine feuille sur les règles en matière de relations. Demandez comment les choses se passent à la maison. Si les enfants sont suffisamment âgés, est-ce qu'ils s'intéressent à ces règles?

## Séance 18

### Objet :

Comprendre comment la jalousie mine la confiance et alimente les sentiments d'insécurité.

### Déroulement de cette activité :

Expliquez ce qu'est la jalousie. C'est le fait de se demander si son partenaire ne serait pas infidèle. Il peut également s'agir de la crainte d'être remplacée ou de perdre une partie de l'affection de sa partenaire. La jalousie est la principale cause de violence conjugale.

Établissez la différence entre la jalousie et l'envie. L'envie est un sentiment d'insatisfaction face au sort plus enviable d'une autre personne (le fait de ne pas accepter qu'une personne ait plus d'argent, de plus beaux vêtements, un meilleur équipement de chasse, parvienne mieux à s'occuper de ses enfants, de ses parents, de ses amis, etc.).

Expliquez que :

- La jalousie peut être liée à une faible estime de soi : une personne qui s'estime peu peut se sentir menacée par l'intérêt que son partenaire témoigne à une autre personne (les choses peuvent aller aussi loin que le fait d'être contrariée par les liens que son partenaire entretient avec son meilleur ami).
- La jalousie peut aussi être liée à l'insécurité. Une personne ne se sentait peut-être pas sûre d'elle avant la relation. Cela peut être attribuable au manque de liens profonds avec des amis ou des membres de la famille, à des problèmes liés à la négligence ou à des mauvais traitements dont une personne a été victime pendant l'enfance. Les moindres incidents concernant son partenaire peuvent être perçus comme menaçants pour la relation.

Parlez de ce que la jalousie cause. Elle mine la confiance et alimente le sentiment d'insécurité et de peur. Habituellement, un sentiment de jalousie n'est pas logique et

n'est pas sensible à la raison. En règle générale, une personne jalouse n'accepte pas facilement les explications et elle demande constamment des preuves de fidélité. La jalousie est habituellement une crainte qui découle de sa propre insécurité ou de son manque de confiance en soi.

L'envie et la jalousie peuvent coexister et c'est souvent le cas lorsque votre partenaire semble flirter avec une rivale attirante. Comme la jalousie a trait à la perte d'une relation, elle est d'ordinaire plus intense que l'envie. Le tableau qui suit peut être utile.

Discutez des différences entre la jalousie et l'envie.

<b>Envie</b>	<b>Jalousie</b>
Sentiment d'infériorité, de ne pas avoir de valeur	Faible estime de soi
Très grande envie ou désir de quelque chose	Peur de perdre quelque chose que l'on a
Ressentiment face aux circonstances	Doute ou colère au sujet d'une trahison
Mauvaise volonté à l'égard de la personne enviée, doublée d'un sentiment de culpabilité	Méfiance
Désapprobation des sentiments	Tristesse ou solitude
Désir d'améliorer ou de modifier sa propre situation	Incertitude
Désir de posséder les qualités attirantes d'un autre	Crainte de perdre une personne importante aux mains d'une autre personne

Discutez de ce qui suit avec le groupe :

Si vous êtes la personne qui manifeste de la jalousie :

- Nombreuses sont les personnes qui reçoivent des attentions ou à des invitations non sollicitées. Certaines personnes flirtent sans trop le vouloir. D'autres personnes réagissent à ces invitations non sollicitées en restant passives, sans rien faire. La seule façon de savoir ce que ressent véritablement votre partenaire, c'est d'en parler.
- Si votre partenaire est attirant, voulez-vous qu'il s'enlaidisse juste pour vous rassurer? Probablement pas.

- Êtes-vous devenue insensible aux personnes du sexe opposé lorsque vous avez noué votre relation? Non. Pourquoi vous attendez-vous à ce que votre partenaire le soit devenu?
- Si votre partenaire n'a jamais été infidèle, votre jalousie découle en très grande partie de votre propre insécurité personnelle. Ne blâmez pas votre partenaire en raison de cela. Vous pouvez exprimer vos sentiments à votre partenaire et devriez le faire : j'ai peur qu'à tes yeux, elle devienne plus intéressante que moi si tu la vois trop souvent; je me sens nerveuse quand tu parles à cet femme, etc. Ensuite, écoutez ce qu'il a à dire.
- Avez-vous déjà dit à votre partenaire : « Je te fais confiance... mais pas vraiment en fait »? Ce genre d'énoncé peut donner à votre partenaire l'impression que vous ne le croyez pas capable de prendre ses propres décisions et de diriger sa vie.
- La possessivité est une forme de jalousie. Une partenaire peut constamment demander des détails sur les rapports que son conjoint entretient avec bon nombre de personnes ou insister pour qu'il n'ait pas d'amis à l'extérieur. Elle peut constamment laisser entendre qu'elle croit que son partenaire entretient des relations avec d'autres. La personne soupçonneuse ne se sent pas vulnérable, mais plutôt blessée par le fait que son conjoint ressente le besoin ou ait le droit d'avoir des contacts avec une autre personne (ancienne partenaire, amie, membre de la famille, etc.). La partenaire possessive n'en voit pas la nécessité et n'accepte pas cela. Dans ce contexte, il est essentiel de communiquer avec l'autre et d'accepter les différences. La personne possessive qui en fait toute une histoire peut voir les choses se retourner contre elle.
- S'engager dans une relation, c'est prendre le risque d'être blessé, c'est se rendre vulnérable en raison des liens intimes établis.

Demandez à chaque membre du groupe : Pensez-vous que votre partenaire prendrait une décision en faveur de votre relation ou en votre faveur, à vous? Ensuite, demandez si elle prendrait une décision en faveur de la relation ou en faveur de son partenaire. Si dans les deux cas, la réponse est « non », les deux

partenaires doivent se parler et tenter de surmonter les doutes ou de régler les conflits. Les doutes accroissent l'insécurité et minent la confiance, entraînant toutes sortes de conséquences.

Demandez à chaque personne : Quel pourcentage de vos problèmes de couple est lié à la jalousie? Demandez à chacune de décrire des événements qui l'ont rendue jaloux et d'expliquer comment elle y a fait face dans le passé. Demandez à la participante de dire comment elle y ferait face aujourd'hui. Est-ce que ce serait de la même façon?

Cette question peut être formulée de façon inverse, en demandant à chacune quel pourcentage de leurs problèmes prend racine dans la jalousie d'un partenaire? Comment la participante a-t-elle agi dans le passé? Comment agirait-elle aujourd'hui?

Si c'est votre partenaire qui est constamment jaloux :

- Il est possible que vous ne puissiez transformer votre partenaire, mais il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour comprendre la jalousie et des mesures que vous pouvez également prendre pour atténuer ce sentiment.
- Demandez-vous : Suis-je à blâmer? Le problème est-il vraiment lié à une menace sur le plan affectif?
- Est-ce que vous flirtez avec d'autres personnes? Dites-vous souvent « cela ne veut rien dire », ou encore « j'avais juste un peu de plaisir ». Chaque fois que quelqu'un utilise la formule « cela ne veut rien dire », c'est qu'il y a une raison d'entretenir un soupçon.
- Est-ce que votre ancienne flamme est toujours dans votre vie et est-ce que vous flirtez avec cette personne? Bon nombre de personnes ont eu une relation significative avant leur mariage. Ces relations devraient être traitées avec maturité, en évitant de les ramener dans nos vies, à moins que cela soit nécessaire (par exemple, si des enfants sont nés de cette relation). Si vous n'avez pas vraiment relégué cette personne au passé, il est possible que la

jalousie de votre conjoint soit justifiée et fondée. Cela peut représenter une menace psychologique pour votre relation. Vous devez mettre un terme à cette relation MAINTENANT. Mûrissez, tournez la page, profitez de l'amour que vous avez maintenant et investissez-y l'énergie nécessaire.

- Une relation adultère avec quelqu'un constitue-t-elle une menace à votre relation avec votre partenaire? La pire cause de jalousie rationnelle est l'adultère et elle a toujours des conséquences. L'adultère peut asphyxier une relation, parce qu'une fois que la confiance est rompue, le processus menant au rétablissement de cette confiance est long. La méfiance peut durer des années ou détruire entièrement une relation. Si c'est le cas dans votre relation, il est possible que vous deviez rendre votre emploi du temps transparent et tenir votre conjoint informé de vos allées et venues en tout temps.
- Mettez un terme à tout flirt, enterrez les relations passées et mettez fin à tout adultère.

Si, intérieurement, vous avez l'impression qu'il n'y a aucune raison pour que votre partenaire soit jaloux, alors vous faites peut-être face à une situation de jalousie irrationnelle. Une des causes courantes de jalousie irrationnelle est la négligence ou/et les sévices psychologiques dans l'enfance. Si votre conjoint a été maltraité et, en particulier, sur le plan sexuel, il est possible que vous constatiez une méfiance chronique, de la jalousie et, souvent, une propension à consommer des substances intoxicantes.

Dans la situation dans laquelle vous vous trouvez, en tant que victime d'agression qui entretient assurément beaucoup de méfiance, il y a peu de chose que vous puissiez faire. C'est encore plus difficile si votre conjoint a en plus été infidèle. Votre conjoint doit en arriver à la conclusion qu'il doit mériter votre confiance de nouveau. Vous pouvez l'encourager à poursuivre le programme et à faire son possible. Lorsque vous avez l'impression que vous pouvez le faire, vous pouvez le rassurer. Mais c'est à lui, et à lui seul, de faire les premiers pas.



**IMPORTANT : NE TENTEZ PAS** de vous occuper vous-même de ses problèmes de violence passée. Vous éprouvez déjà une certaine colère et de la méfiance à son égard et les choses ne feraient qu'empirer. Laissez ce rôle aux professionnels.

Séance 19

Objet :

Montrer que les sentiments de jalousie peuvent être vaincus. Un couple de la collectivité, ayant fait l'expérience d'un problème de jalousie, fera état de son expérience au groupe.

Déroulement de cette activité :

Avant la séance, rencontrez le couple (ce couple doit avoir été choisi à l'avance et avoir été informé de vos attentes et de son rôle avant que ne commencent les séances de groupe. (Si vous ne pouvez trouver de couple qui accepte de participer à cette activité, tentez de trouver une femme et adaptez les questions en conséquence) et donnez-lui un peu d'information contextuelle sur la façon dont le groupe se comporte. Pour aider le couple, vous pouvez lui remettre une liste de questions auxquelles il peut répondre.

Il peut s'agir d'Aînés ou d'un couple plus jeune. Cela n'est pas très important, en autant que le couple a vécu un problème de jalousie, qu'il a réussi à le surmonter et que la relation soit restée la même.

Exemples de questions :

- Comment vous êtes-vous rencontrés et dans quelles circonstances avez-vous commencé votre relation tous les deux?
- Où habitez-vous? Dans quelle situation – sur le territoire, en ville, etc.?
- À la femme : Comment cela était-il, de passer de la maison de vos parents à une autre maison?
- Est-ce que votre mariage était un « mariage arrangé »? Quels étaient vos sentiments face à cela au début? Et plus tard?
- Nous savons que les gens dans le passé devaient toujours obéir aux Aînés. Est-ce que vous savez pourquoi il en était ainsi? Et comment vous sentiez-vous face à cela?
- Avez-vous déjà éprouvé de la jalousie à l'égard de l'autre?

- Quel genre d'événements suscitaient de la jalousie?
- Comment avez-vous abordé ces problèmes de jalousie?
- Comment ces sentiments de jalousie peuvent-ils être surmontés?
- La fidélité est-elle importante dans une relation? Pourquoi?
- Qu'est-ce que la confiance? Peut-on la perdre facilement? Qu'est-ce qu'on peut faire pour la gagner de nouveau?
- Quels moyens recommanderiez-vous pour dominer le sentiment de jalousie?

Demandez au couple de venir au début de la séance et présentez-le au groupe. Le fait d'être présent au début peut aider le couple à comprendre la dynamique au sein du groupe.

Le groupe peut poser des questions à mesure que le couple parle de son expérience, ou à la fin de la présentation. Choisissez parmi ces deux façons de faire et dites à l'avance au groupe laquelle est adoptée pour que tout se déroule bien.

Chacun a droit à une relation saine : « Les gens n'ont pas à être des agresseurs ni des victimes de violence. »

Séance 20

Objet :

Discuter des stéréotypes caractéristiques sur les rôles masculins et féminins.

Montrer comment le fait de croire en des rôles rigides et traditionnels pour chacun des sexes peut amener un conflit dans ce monde très différent d'aujourd'hui.

Déroulement de cette activité :

Dressez la liste de ce que vous estimez être les stéréotypes caractéristiques et les rôles des hommes et des femmes. Utilisez un tableau à feuilles pour la liste des caractéristiques et des rôles masculins, puis un autre pour la liste des caractéristiques et des rôles féminins. Attendez-vous à des réponses de ce type :

- Caractéristiques d'un homme : dur, indépendant et autosuffisant.
- Rôles stéréotypés d'un homme : principal pourvoyeur de nourriture (par la chasse et la pêche), seul soutien économique et preneur de décision de la famille.
- Caractéristiques d'une femme : tendre, dépendante et possédant des compétences de nourricière pour s'occuper des enfants et répondre aux besoins psychologiques de la famille.
- Rôles stéréotypés d'une femme : se marier, avoir des enfants et en prendre soin, coudre, faire la cuisine et le ménage.
- Dans la culture inuit, ces rôles stéréotypés sont difficiles à éliminer, parce que, dans le passé, on observait souvent cette répartition des tâches. Les hommes devaient aller chasser et les femmes s'occupaient des enfants, faisaient la cuisine et les vêtements. Dans le passé, les rôles étaient rigides, déterminés à la naissance. On comprend pourquoi il ya maintenant des problèmes. Bon nombre de personnes âgées voient les rôles des gens des deux sexes de cette façon. Mais, dans le monde d'aujourd'hui, les choses se présentent différemment.
- Le fait d'attribuer des caractéristiques et des rôles rigides à un partenaire peut engendrer un conflit et de la violence lorsque les caractéristiques et les rôles changent. Notre monde change et les anciens rôles ne s'appliquent plus à la réalité d'aujourd'hui.

Demandez des exemples. Parmi ces exemples, il peut y avoir le cas...

- d'un homme qui se voit comme le seul pourvoyeur et se sent menacé lorsque sa partenaire décide de coudre moyennant rémunération ou qu'elle obtient un emploi bien rémunéré auprès du gouvernement;
- d'un homme qui ne travaille plus et n'est plus le pourvoyeur, mais qui s'attend de demeurer le décideur; il devient agressif lorsque sa partenaire (qui travaille et qui reçoit un bon salaire) ne dépense pas l'argent de la façon dont il le veut.

Les stéréotypes caractéristiques et les rôles peuvent également définir une relation en fonction des tâches que chacun des partenaires est « censé » accomplir : l'homme va à la chasse et à la pêche, la femme reste à la maison et s'occupe du ménage.

Lorsqu'un partenaire n'a pas fait la tâche qu'il était censé faire (l'homme n'a rien attrapé ou la femme n'a pas nettoyé la maison), il est facile de le blâmer et de dire qui travaille plus que l'autre, ce qui engendre un conflit. Demandez aux participantes de penser à des situations semblables, qu'elles ont vécues ou dont ils ont été témoins, et d'en parler.

Des amis (ou des membres de la famille) exercent-ils sur vous des pressions pour que vous vous comportiez d'une certaine façon? Que ressentez-vous dans ce cas? Quelle est votre réaction lorsqu'ils agissent ainsi?

Est-ce que l'on exerce sur vous des pressions indues pour que vous ayez des enfants? Comment réagissez-vous?

Il s'agit de s'aider l'un l'autre, par amour, plutôt qu'en raison d'attentes liées à des stéréotypes sexuels, d'un harcèlement ou de l'usage de la force. Combien plus agréable peut être une relation si chacun pense à l'autre et trouve des moyens de rendre l'autre plus heureux ou de le surprendre et lui faire plaisir...

Reportez-vous au cycle de l'égalité pour montrer qu'une relation égalitaire n'est pas fondée sur les tâches que chaque partenaire doit accomplir mais sur le partage de ces tâches et sur une ouverture dans votre façon d'envisager les rôles. Il n'y a rien de mal à ce qu'un homme aide à préparer le souper ou qu'une femme prenne soin d'un attelage de chiens ou chasse le caribou.

Objet :

Faire prendre conscience aux gens de la façon dont la domination influe leur relation, ainsi que de la façon dont les décisions se prennent dans cette relation.

Déroulement de cette activité :

- Demandez à chaque personne comment elle décrit sa relation :
  - Elle ou son partenaire prend les décisions.
  - Les deux partenaires prennent les décisions ensemble.
  - Elle ou son partenaire prend les décisions, selon le sujet.

Remettez à chaque personne une copie du document à distribuer 21.1 (Comment les décisions se prennent dans votre famille).

Demandez à chacune de remplir le document à distribuer. Accordez 10 minutes.

Discutez du fait que les perceptions peuvent refléter la réalité ou être différentes.

La réalité n'est pas nécessairement ce qu'elles voudraient qu'elle soit.

Demandez-leur de se mettre à la place d'une personne de l'extérieur qui regarde leur relation.

- Demandez aux participantes de discuter de leurs croyances, leurs attentes et leurs expériences (le cercle de l'égalité, le document à distribuer 9.1, pourrait être utile au cours de cet échange) :

- Est-ce qu'elles croient qu'un homme doit jouer le rôle dominant dans une relation? Pourquoi?
- Est-ce qu'elles croient qu'elles dépendent de leurs partenaires? Comment?
  - ↪ Sur le plan financier?
  - ↪ Sur le plan émotif?
  - ↪ Sur le plan physique?
  - ↪ Pourquoi?
- Est-ce qu'elles sentent une insistance de la part de leur famille ou de la collectivité pour se comporter d'une certaine façon?
- Est-ce qu'elles sont satisfaites de la façon dont les rôles sont répartis dans leur relation? Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qu'elles aimeraient changer et comment?
- Est-ce que leur partenaire aime la façon dont les choses se présentent maintenant?
- Est-ce qu'elles ont déjà discuté de la possibilité d'apporter des changements dans les rôles avec leur partenaire?

Si elles ont une reliure ou un carnet, elles peuvent y insérer le document à distribuer, puis devraient l'examiner à la fin du programme ou de nouveau dans un an... et s'arrêter à examiner si les choses ont changé pour le mieux.

Posez un X dans la colonne qui décrit la façon dont les décisions se prennent actuellement dans votre couple. Ajoutez des décisions si vous le souhaitez.

Décisions	Presque toujours moi	Partagées également	Presque toujours la partenaire
Où habiter			
Si ma partenaire devrait travailler			
Si je devrais travailler, ou non			
Quel travail ma partenaire devrait faire			

Quel travail je devrais faire			
Avoir des enfants, et quand			
Si je peux aller à l'église et à quelle église			
Comment s'occuper des finances			
Les achats importants à faire			
Que faire pendant les loisirs			
Avec qui je peux socialiser			
Quand avoir des relations sexuelles			
Comment punir les enfants			
Quelles activités familiales faire			
Si l'on va chasser/pêcher, etc., et quand			
Quand rendre visite aux membres de la famille			



## Séance 21

### Objet :

Prendre conscience de ses convictions sur la sexualité et mieux comprendre comment elles peuvent engendrer des problèmes dans une relation.

### Déroulement de cette activité :

Expliquez que les convictions qu'une personne entretient sur la sexualité peuvent engendrer des problèmes dans une relation. Lorsque les choses ne se déroulent pas de la façon dont la personne pense qu'elles le devraient, elle peut devenir nerveuse, frustrée, manquer d'assurance ou être jalouse, et elle peut en venir à adopter un comportement violent.

Écrivez les opinions qui suivent sur un tableau à feuilles et montrez comment chacune peut engendrer des problèmes entre les partenaires :

- Le sexe est nécessaire à une bonne relation.
  - Si les partenaires n'ont pas eu de relations sexuelles depuis un certain temps, l'idée que le sexe est nécessaire peut amorcer un cycle. Les partenaires essaient d'avoir des relations même lorsque l'un d'eux n'est pas dans cet état d'esprit et ils ne parviennent pas à avoir une activité sexuelle satisfaisante parce que cette activité n'est pas vraiment désirée au départ. Ils se blâment mutuellement pour l'échec. Cela engendre encore plus de crainte d'échouer la prochaine fois; ils essaient de nouveau et le cycle se répète à l'infini.
- Une personne en amour et satisfaite sur le plan sexuel ne sera jamais attirée sexuellement par une autre.
  - Cela n'est tout simplement pas vrai. L'attirance que quelqu'un nous inspire ne découle pas d'une décision. Cependant, la décision de donner suite à cette attirance est un aspect qu'une personne peut gérer. Si une personne croit que son partenaire ne devrait jamais être attiré par une autre personne, elle sera très vulnérable si son partenaire se montre amical avec l'autre, même si cela est fait d'une façon platonique. Ce type de personne

peut manquer d'assurance et se sentir menacée, même par des blagues innocentes. Elle devient jalouse et peut devenir agressive parce qu'elle croit que son partenaire a tout ce dont il a besoin et n'a pas le droit de même regarder quelqu'un d'autre.

- Quand des partenaires sont en amour, ils savent automatiquement ce que l'autre veut.
  - On a démontré que cela n'était pas vrai. Si les partenaires ne parlent pas de ce qu'ils aiment et n'aiment pas, leurs besoins ne sont pas satisfaits et un partenaire est souvent frustré, ayant l'impression de ne pas avoir de vie sexuelle satisfaisante.
- Les hommes sont toujours prêts et désireux d'avoir une relation sexuelle ou/et toute activité sexuelle doit être amorcée par les hommes.
  - Un homme qui croit qu'il doit toujours désirer avoir des relations sexuelles et qu'il a seul la responsabilité d'en amorcer une établit une norme impossible pour lui-même et se prive de beaucoup de plaisir. Le défaut d'être à la hauteur de cette norme mine, avec le temps, son estime de soi et le rend nerveux et furieux.
- Difficulté à « s'exécuter ».
  - Les hommes entrent à l'occasion dans des périodes où ils ne sont pas à la hauteur de leurs attentes. Il peut y avoir des causes mentales ou des causes physiques à cela. Il est important que ni l'un ni l'autre des conjoints ne pense que c'est de sa « faute », et il convient de consulter un médecin avant que cela n'entraîne des problèmes dans la relation. Encore une fois, il est terriblement important d'accepter de discuter de ceci avec votre partenaire.
- Lorsqu'un partenaire veut avoir une relation sexuelle, l'autre devrait s'y soumettre même s'il n'en a pas vraiment envie au moment dit.
  - Le fait d'avoir une relation sexuelle lorsque l'on n'en a pas vraiment envie peut engendrer de la frustration et, par un effet d'entraînement, faire en sorte que l'on cherche à éviter l'intimité. Cela arrive parce que le partenaire fait quelque chose à contre-cœur, et cela peut l'amener à blâmer l'autre.

Vous vient-il d'autres croyances qui peuvent causer des problèmes dans une relation? Pourquoi ces croyances engendrent-elles des problèmes?

Est-ce que vous parlez de sexe et de sexualité avec votre partenaire? De quelle façon en parlez-vous? Est-ce que vos discussions partent constamment d'un différend au sujet du sexe?

Le seul fait de parler de sexe et de sexualité de façon positive peut vous aider à vous comprendre l'un l'autre et à régler certains problèmes dans ce domaine.

Qu'est-ce qui se passe en matière de planification familiale dans votre relation?

- Est-ce que vous en discutez avec votre partenaire?
- Est-ce que vous faites l'objet de pressions indues de la part d'autres membres de votre famille?
- Est-ce que vous croyez avoir suffisamment d'information sur ce sujet?

Dans bon nombre de cas, les partenaires ne parlent pas de cela. S'ils ont des idées différentes sur le nombre d'enfants qu'ils veulent, sur la volonté de les espacer ou sur la façon de le faire, alors de sérieux conflits peuvent survenir.

Votre vie sexuelle demeure-t-elle un sujet confidentiel? (Ce qui suit fait partie du manuel des victimes uniquement.) Une fois qu'ils ont des enfants, bon nombre de conjoints ont l'impression qu'il est difficile de trouver du temps pour eux seuls. Leur vie sexuelle pâtit des interruptions nombreuses et de leur incapacité de se concentrer mutuellement sur l'autre. Si cela a été un problème dans votre relation, discutez-en avec votre partenaire. Il est possible qu'il faille que vous imposiez certaines règles dans votre maison au sujet des enfants et des portes qui doivent rester fermées.

Confrontation avec la réalité :

Comment vous êtes-vous sentie face à l'idée de discuter de sexe et de sexualité dans le groupe? Est-ce que cela vous a dérangée d'en discuter en présence d'une personne du sexe opposé? Avez-vous l'impression qu'il sera un peu plus facile de discuter de cela avec votre conjoint maintenant?

OPTIONNEL :

Si vous avez l'impression que les règles sur les relations sont utiles, invitez les participantes à penser de nouveau à toutes les règles (vues jusqu'à maintenant) et à en écrire d'autres en fonction de leurs expériences. Invitez-les à les présenter et dites-leur que le groupe va les examiner; il y aura un prix pour les idées que le groupe estimera utile d'ajouter à la liste, au profit des prochains groupes, pour que cette liste corresponde encore mieux aux situations rencontrées dans le Nord.

Séance 22

Objet :

Montrer que la dynamique d'une famille face à la perte et au chagrin peut avoir une incidence sur le comportement futur de quelqu'un. Découvrir que le fait de ne pas suivre un processus de deuil après une perte peut mener à la violence et à l'agression.

Déroulement de cette activité :

Écrivez les phrases qui suivent sur un tableau à feuilles. Laissez le tableau à feuilles au mur tout au long des quatre séances sur le deuil et la perte :

- « Je ne peux pas me refaire un passé, je dois modeler mon présent et mon avenir. »
- « Ma guérison dépend du deuil que je ferai des liens d'attachement rompus et de ma capacité de vaincre la douleur que j'ai ressentie. »

Définissez « la dynamique familiale » : la façon dont une famille agit ou réagit face à un événement, ses actions ou absence d'actions caractéristiques et la façon dont chacun dans la famille agit avec les autres.

Définissez ce qu'est une perte : quelque chose qui est enlevé ou qui disparaît dans la vie de quelqu'un, ou il peut s'agir d'une blessure que quelqu'un vous a infligée, en particulier s'il s'agit d'une personne à qui vous faisiez confiance.

Définissez le chagrin ou le deuil : réaction émotionnelle, physique ou spirituelle à une perte; un processus qui permet de surmonter la douleur.

Expliquez ce qui suit :

- La façon dont la famille réagit face à une perte a une incidence sur tous les membres de la famille et influence leur comportement à venir.
- Bon nombre de familles ne réagissent pas bien à une perte et certaines ne s'en remettent jamais.

- Une personne qui vient d'une famille où une perte n'a pas été bien vécue réagira probablement de la même façon lorsque sa propre famille vivra un événement semblable et les problèmes non réglés continueront d'empoisonner sa vie.
- Une personne qui n'a pas fait face à une perte et n'en a pas fait son deuil court le risque de subir des effets à long terme en raison des questions qu'elle n'a pas réglées.

Cette situation peut facilement faire en sorte que la personne soit déprimée, angoissée, fâchée, violente, inflige de mauvais traitements, consomme de l'alcool ou des drogues pour éviter de penser ou tenter de se donner l'impression d'être heureuse, etc.

Demandez aux participants de penser pendant cinq minutes à une perte qu'ils ont subie dans le passé.

Il pourrait s'agir du décès d'un frère, d'une sœur, d'un parent, d'un ami; ce pourrait être des mauvais traitements subis, un déménagement dans une autre collectivité, etc. Elles devraient prendre des notes dans leurs carnets, pour pouvoir raconter leur histoire.

Demandez à chaque personne de raconter son expérience :

- Comment les autres membres de la famille ont-ils réagi à la perte?
- Comment le participant a-t-il fait face à la perte?
- Qu'est-ce qu'il ressent à ce sujet aujourd'hui?

Pensez pendant quelques minutes à une perte dont vous n'avez pas fait le deuil, peu importe la raison, ou un deuil que vous n'avez pas terminé en raison des circonstances, d'un déni de la réalité ou de l'impossibilité d'y faire face.

Quelqu'un veut-il parler de son expérience au groupe?

Au conseiller : Faites attention, car cela peut donner lieu à des situations extrêmement émotives. Si vous préférez, demandez seulement aux gens de prendre des notes dans leurs carnets et d'en discuter à la prochaine séance ou au cours des séances individuelles.

Peu de gens se rendent compte que faire le deuil de quelque chose fait partie du processus permettant de tourner la page, de poursuivre sa vie et de guérir. Cela doit se faire.

Exercice :

Écrire l'histoire de sa vie.

Au cours des deux prochaines semaines, nous aimerions que vous preniez conscience de l'histoire de votre vie.

Écrire l'histoire de sa vie veut dire décrire les événements, les relations et les sentiments qui s'y rattachent. S'il y a quelque chose que vous avez perdu dont vous n'avez pas fait le deuil, vous pouvez vous concentrer sur cet aspect.

Le récit de votre vie que ne sera vu que par vous et vous déciderez ce que vous voulez en faire (le garder, vous en défaire, le lire à quelqu'un, etc.). Il n'a pas à être « remis ». Nous voulons que vous fassiez un effort à cet égard, cependant, nous ne lirons pas votre récit à moins que vous vouliez que nous le fassions.

Il peut être plus facile de faire le récit en divisant votre vie en sections; par exemple :

- l'enfance (les premiers souvenirs, l'histoire de la famille et la préadolescence)
- l'adolescence
- la vie de jeune adulte (jusqu'à ce que vous vous mariiez ou ayez une conjointe)
- le mariage avant les enfants

- la vie avec les enfants
- la vie aujourd'hui.

**Il peut aussi être plus facile pour certaines de présenter cela comme son « parcours personnel ».**

En vous servant du « parcours personnel », vous pouvez écrire les événements de votre vie au-dessus et en dessous d'une ligne. Écrivez les événements « positifs » au-dessus de la ligne et les événements que vous jugez « négatifs » en dessous.

Objet :

Découvrir les différents types de pertes.

Déroulement de cette activité :

Demandez aux membres du groupe de dresser la liste des principales pertes dans leur vie, en commençant par les plus sérieuses. Faites deux tours de table, puis vérifiez auprès du groupe s'il y a lieu d'en faire un troisième.

Reportez cette liste sur un tableau à feuilles et laissez de la place pour le nom de la catégorie à laquelle chaque perte appartient.

Écrivez sur un tableau à feuilles les différents types de pertes et expliquez chacun d'eux.

- **Perte de choses** : perdre une maison, un bateau, une motoneige ou un fusil.
- **Perte de rêves ou d'espoir** : renoncer à un rêve, perdre l'espoir, être trahi par quelqu'un, perdre l'image de soi, perdre une partie de sa culture, se faire voler son enfance ou être banni de l'église.
- **Perte attribuable à la maladie ou au vieillissement** : perdre sa capacité de demeurer indépendant. Une personne peut souffrir d'une telle perte, parce qu'elle dépend de plus en plus des autres (nécessité de se faire aider



pour les besoins essentiels en raison d'un handicap), d'objets (une canne ou un appareil auditif); elle peut souffrir d'une maladie dégénérative (le diabète ou l'arthrite), avoir perdu une partie de ses sens (la vision ou l'audition) en raison du vieillissement, avoir perdu la capacité de procréer ou perdu tout intérêt pour l'activité sexuelle.

- **Perte liée à la carrière ou à son rôle** : à la suite d'une promotion professionnelle, changements de responsabilités qui oblige à renoncer à une partie de la liberté dont on jouissait lorsqu'on avait moins de responsabilités, perte de son rôle dans sa collectivité ou dans un organisme après que l'on eut dû démissionner ou l'on eut été renvoyé, changements liés au fait d'être accusé d'un crime ou de quelque chose du genre.
- **Perte de ses habitudes ou de la sécurité** (perte des structures qui offrent la sécurité, le confort et les habitudes) : « syndrome du nid vide » pour les parents qui voient leurs enfants quitter la maison pour aller à l'école ou vivre en couple, changement d'horaire de travail, de façons de faire les emplettes, de règles familiales, de règles de chasse ou de piégeage pour les Inuits.
- **Perte d'une relation** : le fait de perdre une relation en raison d'un décès, d'un divorce, d'une séparation, d'un avortement ou d'une fausse couche, d'une adoption (même en cas d'adoption coutumière acceptée, le parent biologique a souvent beaucoup de difficulté à faire face à la perte d'un enfant), décès d'un animal domestique, déménagement dans une nouvelle collectivité, perte d'un rapport spirituel avec le territoire parce que l'on n'a pas de ressources pour sortir de la ville.

Revenez à la liste précédente et demandez aux participantes d'écrire à côté de chaque perte le type de chacune.

Demandez aux membres du groupe si elles pensent à d'autres pertes. Discutez des idées ajoutées par le groupe et de la catégorie à laquelle chacune appartient.

Récits de vie : Demandez aux membres du groupe comment elles se sentent face à la rédaction du récit de leur vie.

Répondez aux questions que le groupe aura et offrez du counseling individuel si vous avez l'impression que quelqu'un éprouve beaucoup de difficulté sur le plan émotif, à réaliser cet exercice.

Informez le groupe que les deux prochaines séances seront des séances de counseling pour les couples.

Séance 23 & 24

## SÉANCE DE COUNSELING POUR LES COUPLES

À ce stade-ci, deux séances de counseling pour les couples (thérapie conjointe) seront intégrées au programme de counseling :

- Les séances individuelles pour couples dureront environ une heure chacune.
- Si les séances sont prévues pour deux couples ou plus, elles dureront probablement plus longtemps, jusqu'à deux heures.

Ce counseling peut se faire individuellement pour chacun des couples, en présence des deux conseillers, par paire de couples ou par petits groupes de couples. Il peut se faire au cours de la même semaine que les séances de groupe (mais à des moments différents) ou remplacer les séances de groupe une semaine.

La décision à cet égard incombe aux conseillers – s'il s'agit d'un gros groupe ou si les problèmes sont sérieux, il est probablement préférable de suspendre les séances de groupe pendant une semaine et de prévoir des séances pour tous les couples aux moments disponibles ainsi dégagés. Si les congés approchent et que les conseillers estiment que la stabilité du groupe est en péril, il est préférable d'offrir le counseling pour les couples sans suspendre les réunions de groupe. L'important, c'est que les conseillers se sentent libres de décider de la stratégie à adopter en fonction leur intuition et de la connaissance qu'ils ont de la dynamique interne du groupe concerné.

Séance 25

Objet :

Mieux comprendre le processus de deuil, par la compréhension de la nécessité d'accepter la réalité et la douleur. Mieux comprendre les raisons pour lesquelles on nie de la réalité.

Déroulement de cette activité :

Abordez cette séance comme une occasion pour les membres du groupe de raconter leur histoire personnelle et d'exprimer leurs sentiments. En conséquence, en donnant des explications sur la nécessité de faire le deuil, le conseiller devrait intercaler des pauses pour que le groupe puisse penser à des expériences antérieures et en parler.

Le processus menant au deuil est imprévisible. Tracez sur un tableau à feuilles une ligne horizontale entrecoupée de spirales qui montent et descendent le long de la ligne, pour montrer que le processus du deuil est entrecoupé d'interruptions et de revers.

Le deuil se fait par étapes ou à la suite d'une série de tâches. Dressez sur un tableau à feuilles les quatre étapes permettant de faire le deuil :

- accepter la réalité
- ressentir la douleur
- s'adapter à l'environnement
- se repositionner sur le plan des émotions et passer à autre chose.

Parlez des deux premières tâches.

- **Le fait d'accepter la réalité** de la perte, par la prise de conscience et l'acceptation des points suivants.
  - La perte est permanente : tous les plans et tous les espoirs pour l'avenir ne sont plus valides et il faut changer ses plans (s'il s'agit de la perte d'un

- emploi, le rêve d'avoir cet emploi est terminé; s'il s'agit de la perte d'une personne à la suite d'un divorce ou d'un décès, la relation avec cette personne est terminée).
- La réunification est impossible : aucune réunification n'est possible.
  - La vie ne sera plus jamais la même : la vie a été modifiée à jamais et la perte a laissé une marque permanente.
- La plupart des gens tentent de NE PAS faire face à la réalité de la perte parce qu'elle est trop douloureuse; ils nient la perte; ils veulent que les choses demeurent comme elles étaient auparavant. Le déni peut porter sur ce qui suit :
    - Les faits liés à une perte. Exemples : le refus d'utiliser des aides telles que des appareils auditifs ou des cannes (déni de la réalité du vieillissement ou de la maladie) et le fait de continuer de faire allusion à une personne comme si elle vivait toujours (déni de la perte d'un être cher).
    - La minimisation du sens d'une perte pour la rendre moins importante qu'elle n'est réellement. Exemples : « l'emploi perdu était minable de toute façon », « ma relation avec cette personne (qui est décédée) n'était pas si importante ».
    - Le caractère irréversible d'une perte, en refusant de faire face au caractère final de la perte. Exemples : « dire qu'une personne reviendra ou que quelque chose n'est pas fini pour toujours ».

**Ressentir la douleur** - La réaction naturelle à la douleur, c'est de la refuser.

Personne ne veut se mettre la main sur un poêle chaud, parce que chacun sait que cela fait mal. Qui plus est, les gens sont influencés par la perspective de la société sur la douleur : une expérience inutile qui doit être bloquée.

La colère est une étape du processus de deuil. Expliquez qu'on la considère parfois comme une étape du processus de deuil et que bon nombre de personnes passent par une période de colère, colère généralisée ou dirigée contre la personne qu'elles considèrent « responsable » de leur peine et souvent, même contre la personne qui

est morte. C'est un phénomène normal et les gens doivent comprendre ce qui se passe. La colère fait partie de la prise de conscience de la douleur.

La plupart des gens essaient de ne pas ressentir la douleur. Ils ont les comportements suivants :

- Refuser de revenir à la vie d'avant : éviter certaines tâches, certaines personnes et des lieux ou des choses qui leur rappellent une perte.
- Adopter un comportement de dépendance : entretenir une illusion de bonheur et éviter de penser, au moyen de l'alcool ou des drogues, du travail, de la chasse, des sports, d'activités sexuelles, de la pornographie et de films violents ou en se coupant des gens autour d'eux et en regardant la télévision.
- Se concentrer sur les bons souvenirs uniquement : ne se rappeler que des belles choses.
- Se concentrer sur les souvenirs négatifs uniquement : se rappeler uniquement les mauvais côtés et être amer.
- Voyager ou changer de lieux géographiques : voyager ou déménager à un autre endroit, comme façon de fuir quelque chose.
- Recadrer : analyser une perte et y trouver le bon côté ou ne parler que du bon côté; invoquer la foi pour dire qu'une personne qui est morte est mieux là où elle est (la foi ne doit pas servir d'outil pour éviter la douleur).

### Exercice :

Travail individuel à la maison

Après cette séance, en vous servant du récit de votre vie, prenez du temps pour penser à une perte dans votre vie et pour faire les deux tâches suivantes.

Dans votre carnet, prenez des notes sur ce qui suit :

Combien de temps cela vous a-t-il pris pour accepter que votre perte était réelle, permanente?

- Quels problèmes avez-vous eus pour arriver à ce résultat?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à l'accepter?
- OU est-ce que la perte est si récente et si difficile à surmonter que vous avez l'impression de NE PAS l'avoir acceptée encore?

Avez-vous tenté d'éviter la douleur? Est-ce que les façons d'éviter la douleur énumérées ci-dessus s'appliquent à vous à la suite de votre perte? De quelle façon? Êtes-vous passée par une étape de colère? Est-ce que vous êtes encore à cette étape?

Conservez ces notes, qui font partie de votre « récit de vie ». Vous n'avez pas à les révéler au groupe ou ni conseillers, sauf si vous le voulez.

Document à distribuer :

Règles en matière de relations (RR) n° 5, règles 22 – 25.

Remettez le dernier document à distribuer sur les « Règles en matière de relations ». Demandez si elles fonctionnent et si les gens les aiment.

Suggérez aux participantes de conserver ces règles et offrez d'autres copies à celles qui auraient égaré les règles qu'on leur a déjà remises. Elles pourraient les plier et les mettre à un endroit particulier (par exemple, dans la Bible de la famille) pour les consulter plus tard.

Objet :

Poursuivre l'apprentissage des tâches liées au deuil permettant de rajuster sa vie et de passer à autre chose.

Déroulement de cette activité :

C'est l'occasion pour les membres du groupe de se révéler leurs récits et leurs sentiments. En conséquence, le conseiller doit entrecouper ses explications sur les

tâches liées au deuil de pauses permettant aux membres du groupe de penser à des expériences passées et d'en parler.

Énumérez sur un tableau à feuilles les quatre tâches liées au deuil : accepter la réalité, ressentir la douleur, s'adapter à l'environnement et passer à autre chose.

Parlez des deux dernières tâches.

**S'adapter**, ou comprendre en quoi sa vie a changé.

Cela exige ce qui suit :

- Du temps : « guérir est un long processus » et il est important de parler de ses sentiments.
- Parler de tous les aspects de la perte.
- Faire face aux sentiments : certains sentiments sont cachés et difficiles à affronter, par exemple, la colère et le fait de blâmer la personne qui est morte (p. ex., la personne n'avait pas le droit de partir, elle ne s'est pas excusée d'un ancien comportement mesquin, etc.). Cela est particulièrement important lorsque le décès est dû à un suicide.

**Passer à autre chose** : Cette tâche termine le cycle du deuil et elle fait partie du processus de guérison. C'est le moment où une personne, après avoir suivi le processus de deuil, choisit de commencer à se concentrer sur de nouvelles priorités. Cela comprend les aspects suivants :

Passage à autre chose (repositionnement affectif) : témoigne du fait que la perte, après avoir été assumée, abordée en détail et surmontée, est de moins en moins douloureuse chaque jour et que son évocation ne fait plus aussi mal.

Réengagement : mis à part la nécessité de penser pour arriver à faire le deuil, il faut également s'engager à nouveau sur le plan émotif, physique, spirituel et social.



Réinvestissement : poursuivre sa vie. Il y a un certain nombre de problèmes auxquels on risque de faire face au cours de cette tâche :

- La crainte de répéter le passé et l'hésitation à faire un nouvel essai. Cela peut s'avérer trop difficile à faire.
- La peur de perdre de nouveau ou d'être laissée pour compte ou abandonnée de nouveau.
- La peur de faire face à la perte – elle semble si immense et insurmontable.
- La permanence des questions auxquelles vous n'avez pas fait face, qui soulèvent la colère, l'amertume, etc., comme une expérience traumatique (difficile ou effrayante), être des mauvais traitements subis, la négligence, etc.
- L'existence d'une sorte de mur qui vous bloque ou vous arrête, et le choix de ne pas continuer, mais de plutôt vivre dans le passé (toujours parler d'une relation, d'un emploi, de rêves ou d'espoir passés).
- Le risque couru, en reconnaissant la douleur passée et présente, en tenant compte des besoins sociaux, émotifs, psychologiques, physiques et spirituels et en trouvant les personnes qui nous aideront à faire face aux difficultés liées au deuil et à établir de nouvelles relations.

Durée et signaux de l'atténuation du chagrin et de la guérison :

- La durée du deuil est différente pour chacun et dépend de facteurs divers, notamment les problèmes en suspens.
- Signaux de l'atténuation du chagrin : les gens reprennent leurs activités, se mettent à s'intéresser de nouveau à la vie et choisissent d'entreprendre des activités de nouveau, en ayant une attitude plus positive. L'intervalle entre des périodes de chagrin intense raccourcit.
- Guérison : la cicatrice et le souvenir de la façon dont on a été marqué sont toujours présents, mais ne sont plus accompagnés de la douleur ressentie antérieurement.

Matière à réflexion :

- Vous pourriez lire le matériel qui suit aux membres du groupe si vous pensez que le moment est bien choisi. Il y a beaucoup de matière à réflexion dans ce document.
- Discutez-en si vous en avez le temps : est-ce que cela a du sens de leur point de vue? Peuvent-elles utiliser ces idées pour reprendre leur vie en main?

« Hier, fait partie du passé et demain, de l'avenir. Aujourd'hui est un cadeau — c'est pourquoi on l'appelle le présent. » [Traduction] Bill Keane

Apprendre du passé, vivre au présent :

- Le passé n'existe plus et l'avenir, pas encore. C'est donc dire que nous ne pouvons vivre que dans le présent. Plutôt que de se complaire dans le passé, il faut en tirer des leçons.
- Qu'est-ce que vous avez fait d'incorrect? Modifiez votre comportement!
- Qu'est-ce que vous avez fait de bon? Continuez à faire cela!
- Tirez des leçons du passé en ayant les yeux bien ouverts. Soyez cruellement honnête. Tirez des leçons de ce qui s'est produit non de ce que vous imaginez qui s'est produit. Apprenez, et passez à autre chose.
- Utilisez le passé comme une balise et non comme un poteau d'attache. Ou, comme l'a écrit Ivern Ball, « le passé devrait être comme un tremplin, non un hamac. »
- « Apprenez à laisser aller le passé. Jusqu'à ce que vous renonciez, vous ne serez pas libre de travailler sur le présent. Que le passé ne vous apeure pas. Il ne peut vous rejoindre dans le présent et vous mordre. Laissez les morts reposer en paix et concentrez-vous sur le seul moment qui compte pour votre vie, c'est-à-dire LE MOMENT PRÉSENT. » -- Chuck Gallozzi  
[Traduction]

Exercice :

Travail individuel à la maison

Tout comme au cours de la séance précédente, prenez des notes dans votre carnet sur la façon dont vous avez appliqué les concepts d'adaptation à vos propres pertes, et de repositionnement sur le plan émotif et remise en route personnelle

Encore une fois, ces notes vous appartiennent et vous n'avez pas à les montrer.

Séance 26

Objet :

Aider les participantes à se rendre compte qu'elles ont le droit à une relation saine et à la maîtrise de leur relation. Examiner ce qu'une personne peut faire si elle se trouve dans une relation malsaine.

Déroulement de cette activité : (activité d'équipe)

Demandez aux participantes de se remémorer des relations qui n'ont pas été très bonnes pour elles. Il pourrait s'agir, par exemple, d'une relation avec une amie (la plupart du temps c'est une amie avec qui consomme ou boit beaucoup et qui les pousse à en faire autant), un partenaire, un parent, etc.

Écrivez au haut de la page d'un tableau à feuilles : Signaux d'une relation malsaine.

Demandez aux participantes quels signaux leur disent qu'elles se trouvent dans une relation malsaine. Écrivez cela sur le tableau à feuilles.

Répartissez les participantes en équipes (deux, trois ou quatre selon la taille du groupe). Donnez à chaque équipe un tableau à feuilles et un marqueur indélébile. Demandez à chaque équipe de parler de ce qu'une personne dans une relation malsaine peut faire, et d'écrire les réponses sur le tableau à feuilles. Accordez 15 minutes à cette discussion.

Demandez à une personne de chaque équipe de faire un compte rendu. Tentez de recueillir autant de façons que possible de faire face à des relations malsaines.

Demandez à chacune dans le groupe si elle a déjà tenté de mettre fin à une relation. Invitez la personne qui répondra « oui » à parler de la façon dont elle s'y est pris et pourquoi elle a mis fin à la relation. (Il n'est pas nécessaire qu'il s'agisse d'une relation avec un partenaire; il pourrait s'agir d'une relation avec un ami, un parent, etc.)

Demandez au groupe :

- Est-ce qu'une personne a le droit de mettre fin à une relation si elle est malsaine pour elle?
- Qu'est-ce qui est difficile dans le fait de mettre fin à une relation malsaine?

Soulignez qu'il est parfaitement acceptable de laisser aller une relation ou de s'en détacher pendant quelque temps, lorsqu'elle nous blesse. Expliquez que le fait de poursuivre une relation où il y a de la violence ou de demeurer dans des relations destructives n'aide en rien les agresseurs. Cela leur permet de conserver leurs habitudes nuisibles.

Pour résumer :

- La responsabilité d'une relation incombe aux deux partenaires.
- Un partenaire N'A PAS de pouvoir relativement aux actions, aux choix ou aux sentiments de l'autre partenaire.
- Une personne peut maîtriser ses PROPRES actions, choix ou sentiments.
- Une personne a des choix :
  - ↪ Supporter une relation malsaine.
  - ↪ Demeurer dans une relation que les deux partenaires tentent d'améliorer.
  - ↪ Partir pour sa protection, sa sécurité ou sa santé mentale.

Parlez un peu des raisons pour lesquelles les partenaires restent ensemble.

Essayez d'amener le groupe à VOUS dire pourquoi.

Possibilités :

- Ils s'aiment et se soucient l'un de l'autre
- Les enfants
- La pression des parents
- L'argent
- Les biens qu'ils possèdent

- La crainte de ce que les gens diront
- C'est la maison; de toute façon, ils n'ont nulle part ailleurs où aller
- Ils s'accrochent à l'espoir que les choses vont changer
- Ils voient des signaux que les choses changent
- Les besoins, sains ou malsains

**TRÈS IMPORTANT : Au conseiller : utilisez le document à distribuer 27.1 au besoin**

Avertissez le groupe que les agresseurs sont souvent mécontents d'un changement de comportement de la personne qu'ils avaient l'habitude de régenter. Ils se sentent souvent menacés par l'adoption progressive d'un comportement d'affirmation ou d'assurance, de la part d'une partenaire qui s'était montrée soumise jusqu'à présent.

Souvent, le partenaire dominant réagit (parfois sérieusement) par la colère et les accusations qui peuvent amener l'autre personne à douter d'elle-même. Il s'agit d'une période très dangereuse pour quelqu'un qui a été maltraité. L'agression peut s'intensifier terriblement. Il est absolument essentiel d'avoir un BON plan de sécurité avant d'entreprendre des changements importants.

Dites aux participantes que, si elles prévoient affronter un partenaire et peut-être mettre fin à la relation, elles DOIVENT s'assurer d'avoir le soutien d'un ami, d'un membre de la famille ou d'un professionnel de la santé à qui elles peuvent se confier et sur qui elles peuvent compter.

Il est possible que vous deviez offrir du counseling individuel à une personne qui se trouve dans cette situation. Le document à distribuer 27.1 offre une bonne évaluation des divers degrés de dangerosité.

Si vous conseillez une personne dans cette situation, attardez-vous à son plan de sécurité.

Objet :

Parler des espoirs cachés que les participantes entretiennent relativement à leurs relations, et leur permettre de constater que d'autres personnes ont les mêmes espoirs.

Déroulement de cette activité :

Constituez des équipes (deux, trois ou quatre selon la taille du groupe).

Donnez à chaque équipe un tableau à feuilles et un marqueur indélébile. Demandez aux équipes de parler de ce que chaque membre souhaite pour sa relation.

OU : De quoi a l'air une relation saine, pour vous? (Il pourrait être utile de demander aux participantes de penser à quelqu'un qui a une relation saine.)

OU : Qu'est-ce que vous pouvez injecter dans votre relation pour la rendre plus saine?

Une personne dans chaque équipe devrait écrire les réponses sur le tableau à feuilles. Accordez 20 minutes à cette discussion.

Regroupez les équipes, affichez les tableaux à feuilles des équipes sur le mur pour que toutes puissent les voir. Demandez à un membre de chaque équipe de rendre compte au groupe des constatations de son groupe.

Demandez au groupe :

- Les gens ont-ils des espoirs assez similaires?
- Les équipes devraient normalement avoir mentionné un certain nombre d'éléments similaires.
- D'où ces espoirs viennent-ils?

Soulignez que nos espoirs découlent habituellement de ce que nous ont dit les membres de notre famille, les Aînés, les enseignants ou les pasteurs.

Cependant, de nos jours, bon nombre de ces espoirs viennent de ce que nous voyons ou entendons dans les médias, en particulier dans les chansons, les films ou à la télévision. Malheureusement, la plupart des films ou des émissions de télévision dépeignent des relations qui connaissent des problèmes internes ou font face à une tragédie, des crises ou un traumatisme, souvent réglés de façon miraculeuse au cours des cinq dernières minutes de l'émission. Il est important de prendre conscience de cela, pour ne pas nourrir d'espoirs irréalistes.

Plusieurs personnes tirent toujours beaucoup d'espoirs de leur foi.

Parfois, nous pouvons reprendre espoir auprès de nos enfants. Gardez cela à l'esprit lorsque vous MANQUEZ d'espoir – parfois il suffit de parler à un enfant pour reprendre espoir. Il faut également se rappeler qu'il est possible d'anéantir les espoirs de vos enfants, alors ne comptez pas trop sur eux pour votre thérapie.

Encouragez la discussion ouverte pour permettre à celles qui veulent parler davantage d'elles-mêmes et de leur vie de le faire.

**IMPORTANT :** Si, au cours de ce programme, vous, en votre qualité de conseiller, percevez qu'une participante se sent en danger ou qu'elle envisage sérieusement de mettre fin à la relation, vous devriez l'inviter à vous rencontrer pour vous permettre de lui donner d'autres conseils individuels.

Soyez prudent et conseillez-lui d'être prudente. Utilisez le document à distribuer 27.1 et conseillez-lui de ne pas le montrer et de plutôt le lire uniquement dans le bureau de consultation.



Objet :

Examiner ce que nous pouvons faire par rapport à nos espoirs d'une meilleure relation.

Déroulement de cette activité :

Remettez du papier et des crayons au groupe. Les participantes peuvent également utiliser leurs carnets. Demandez au groupe de penser à des changements qu'elles pourraient faire pour assainir leur relation.

Demandez-leur d'écrire cela. Accordez 10 minutes.

Demandez aux participantes de révéler certains des changements qu'elles ont notés et écrivez ces réponses sur le tableau à feuilles.

Encouragez-les à parler de chaque changement et à expliquer comment elles croient que le changement améliorera la relation.

Passez en revue ce qui suit avec le groupe :

Rappelez-vous :

- La relation est la responsabilité des deux partenaires.
- Un partenaire n'a aucun pouvoir relativement aux actions, aux choix ou aux sentiments de l'autre partenaire.
- Un partenaire ne maîtrise que ses propres actions, choix et sentiments.
- Une personne a le droit de mettre fin à une relation malsaine (ou de prendre une pause).

Caractéristiques d'une relation saine :

- Ne jamais faire appel à la violence ou à la violence.
- Parler et écouter :
  - ↪ Écouter et tenter de comprendre ce que le partenaire dit.
  - ↪ Essayer de comprendre les sentiments que cachent les mots.

- ↪ Être honnête au sujet de ses propres sentiments.
- ↪ Dire les choses au bon moment et au bon endroit.
- ↪ Renoncer au besoin de gagner tout le temps (en arriver à une bonne entente donne plus de satisfaction que la victoire).
- Être juste :
  - ↪ Être responsable de son propre bien-être et de ses sentiments.
  - ↪ Ne pas se sentir responsable de la façon dont les autres agissent.
  - ↪ Ne pas attendre d'un partenaire qu'il réponde à tous nos besoins.
  - ↪ Accepter de dépendre d'un partenaire.
  - ↪ Apprendre à partager le travail équitablement.
  - ↪ Soutenir les buts et les activités d'un partenaire (se réjouir de ses succès).
- Se connaître :
  - ↪ Prendre le temps de continuer à se découvrir, comprendre les raisons d'une action particulière et être en contact avec ses sentiments.
  - ↪ Prendre le temps de réfléchir à sa propre perspective sur la vie.
  - ↪ S'accepter.
  - ↪ Prendre le temps de répondre à ses propres besoins.
  - ↪ Être capable de reconnaître une erreur et d'offrir des excuses lorsqu'il le faut.
  - ↪ Éviter de se juger ou de juger les autres.

Pensées à retenir :

**L'agression et la violence sont toutes deux inutiles.  
La qualité d'une relation est la responsabilité des deux partenaires.  
Aucun des partenaires ne peut y parvenir seul.  
Ils doivent faire équipe.**

Encouragez les participantes à ajouter à leur propre carnet les changements proposés par d'autres au sein du groupe.

Discussion :

Quels changements AVEZ-VOUS observés dans votre relation depuis que nous avons commencé? Il peut s'agir d'éléments positifs ou négatifs. Encouragez tout le monde à parler ouvertement. Idéalement les réponses seraient les suivantes :

- Meilleure communication
- Plus grande confiance
- Plus d'ouverture et consentement à discuter
- Se soucient davantage l'un de l'autre
- Meilleur partage des responsabilités et des ressources
- Plus d'égalité
- Moins de comportement contrôlant
- Moins de peur
- Plus de patience
- Plus d'amour
- Moins de jalousie

À quoi attribuez-vous les changements pour le mieux? On espère ce qui suit :

- Moins de jugement
- Moins de recours à la violence et aux actes d'agression
- Plus d'échanges verbaux
- Meilleure écoute
- Prise de conscience des sentiments que cachent les mots
- Plus d'honnêteté relativement aux sentiments et plus d'honnêteté de façon générale
- Meilleur choix des moments de discussion et dire les choses au bon moment et au bon endroit
- Moins de « besoin de gagner » tout le temps
- Plus d'équité
- Prise de responsabilité de ses propres sentiments et de son bien-être
- Ne pas se sentir responsable de l'autre partenaire

- Ne pas s'attendre de la part de l'autre partenaire qu'il réponde à tous ses besoins
- Apprendre à dépendre d'un partenaire
- Être et se sentir fière que l'on compte sur soi
- Apprendre à partager les tâches à la maison
- Soutenir les buts et les activités du partenaire
- Prendre le temps voulu pour apprendre à se découvrir et à découvrir son partenaire
- Mieux comprendre les raisons des sentiments et des émotions
- Prendre le temps de réfléchir sur la « perspective globale » de la vie
- S'accepter
- Être capable d'admettre que l'on a tort – reconnaître ses erreurs et présenter des excuses
- Demander plutôt qu'exiger

Prochaines séances :

Au cours des prochaines séances, vous rencontrerez les Aînés qui ont accepté de contribuer au programme. Ils vous feront part de leurs propres expériences de vie.

Nous aimerions que, d'ici la prochaine séance, vous écriviez toutes les questions que vous aimeriez leur poser, ou les problèmes que vous aimeriez qu'ils abordent, et que vous les remettiez au conseiller. Nous les transmettrons aux Aînés avant la séance.

Optionnel :

Concours des règles en matière de relations :

Si vous avez décidé de faire ce petit concours, faites-le maintenant. Demandez aux participantes si elles peuvent penser à d'autres règles. Si elles en mentionnent d'autres, invitez-les à aller les écrire sur un tableau à feuilles et discutez-en.

Demandez ensuite aux participantes si elles voient dans ces nouvelles règles quelque chose à ajouter à la liste qui sera affichée au cours des séances à venir. Dans l'affirmative, remettez des prix aux auteures des règles.

Séance 27

Objet :

Montrer qu'il est possible de vivre une relation saine et durable.

Un couple âgé de la collectivité racontera son histoire personnelle et ses expériences au groupe.

Déroulement de cette activité :

Avant la séance, rencontrez le couple des Aînés (ces personnes doivent avoir été choisies avant les séances de groupe et doivent être les mêmes pour les deux séances) et donnez-leur un peu d'information contextuelle sur la façon dont le groupe se comporte.

Pour aider les Aînés, vous pouvez leur remettre une liste de questions auxquelles ils peuvent répondre avec le groupe. Vous pouvez aussi utiliser les questions pour orienter la présentation sous forme d'une entrevue, si les Aînés trouvent plus facile de procéder ainsi. Vous pouvez également passer en revue les questions avec les membres du groupe et charger chacune de poser une question.

Exemples de questions :

- Comment vous êtes-vous rencontrés?
- Si vous étiez promis l'un à l'autre par vos parents, comment avez-vous établi votre relation?
- Comment avez-vous appris à connaître l'autre? Est-ce qu'il a fallu beaucoup de temps pour établir votre relation?
- Quels problèmes avez-vous eus ensemble? Comment avez-vous réglé ces problèmes? Avez-vous parlé à quelqu'un de ces problèmes et, si tel est le cas, à qui avez-vous parlé?
- Qu'est-ce que vous aimez l'un de l'autre?
- Qu'est-ce qui, selon vous, fait qu'une relation est réussie?
- Pourquoi pensez-vous que votre relation a été si belle si longtemps?

- Selon vous, quelles familles dans notre collectivité représentent de bons exemples de familles saines?
- Qu'est-ce qu'elles peuvent nous apprendre?

Demandez aux Aînés d'être présents au début de la séance et présentez-les au groupe. Le fait d'être présent au début de la séance peut aider le couple à avoir une idée de la dynamique interne du groupe.

Le groupe peut poser des questions pendant que les Aînés parlent de leur expérience ou il peut le faire à la fin de la présentation. Choisissez entre les deux façons de faire et informez-en le groupe à l'avance pour que tout se déroule bien.

Séance 28

Objet :

Permettre au groupe de parler de ce qu'il a appris au cours des séances et de la façon dont il a guéri.

Déroulement de cette activité :

Faites asseoir le groupe en cercle.

Écrivez certaines ou toutes les questions suivantes sur un tableau à feuilles et demandez à chaque personne d'y répondre ;

- Comment vous sentez-vous à l'idée de quitter le groupe?
- Est-ce que vous avez appris quelque chose de nouveau au sujet des relations en général?
- Avez-vous appris quelque chose de nouveau au sujet de votre relation?
- Avez-vous appris quelque chose de nouveau à votre sujet?
- Quelle incidence le groupe a-t-il eue sur votre vie?
- Qu'est-ce qui vous reste à l'esprit après avoir participé aux séances?
- Quelle guérison s'est produite dans votre cas?
- Qu'est-ce qui vous a surpris/plu en particulier dans le groupe?

Prononcez les mots de la fin (10 minutes).

(Tous les membres du Comité des Aînés devraient être invités à cette séance.)

Déroulement de cette activité :

Écrivez une partie ou la totalité des questions suivantes sur un tableau à feuilles et demandez à chaque personne d'y répondre (50 minutes).

Vous pouvez faire cela en procédant question par question, ce qui est probablement plus facile pour les participantes. Posez la première question et demandez de la rétroaction aux membres du groupe, chacun à tour de rôle. Ensuite, passez à la



prochaine question et interrogez chacune dans le groupe suivant un ordre différent. Cela permet aux gens de participer davantage que si l'on pose toutes les questions à une seule personne, avant de passer à la suivante.

- Quels changements positifs avez-vous remarqués, chez vous et dans votre relation, depuis le début de ce programme?
- Qu'est-ce qui a amené ces changements selon vous?
- Y a-t-il des problèmes qui pourraient survenir de nouveau et dont vous devez être consciente? Quels sont les signaux auxquels vous devez être sensible?
- À qui est-ce que vous vous adresseriez pour avoir de l'aide? Un aîné, un ami, un membre du groupe, etc.?
- Quelles sont selon, selon vous, les meilleures façons de faire face à ces problèmes, s'ils se posent de nouveau à l'avenir?
- Avez-vous relevé des changements qu'il vous reste encore à faire? Quels sont ces changements?

Donnez aux membres du Comité des Aînés l'occasion d'intervenir ou de parler au groupe (10-15 minutes).

Donnez aux membres du groupe l'occasion de poser de nouveau des questions aux membres du Comité des Aînés.

Prononcez le mot de la fin (10 minutes). En gros, le contenu de cette conclusion dépend du conseiller, mais nous vous suggérons d'aborder les éléments suivants.

Ressources :

Nommer un certain nombre de ressources qui sont toujours à la disposition des participantes à ce programme.

D'autres services de counseling ou d'aide (différent d'une collectivité à l'autre) :

- Certains services de counseling sont offerts à Rankin Inlet, notamment dans le cadre du Kivalliq Outreach Program, et par certains leaders religieux et certains Aînés.
- Les Services sociaux peuvent parfois aider; si vous avez besoin d'aide, communiquez avec eux.
- Le Centre de santé peut parfois offrir de l'aide, en particulier s'il est question de santé mentale.
- La GRC peut apporter son aide si une situation devient critique.
- En cas de dépendance à l'alcool et aux drogues, consultez les conseillers à Aqsaaraaq.

Comment poser des questions :

- N'hésitez pas à poser des questions. Tous ces organismes sont là pour aider et vous devez être en mesure de leur dire de quel genre d'aide vous avez besoin.
- Prévoyez ce que vous voulez demander à l'avance et prenez des notes à cet égard. Emportez vos notes pour être sûre de ne pas oublier ce que vous avez l'intention de dire.
- Rappelez-vous qu'il n'y a pas de « question stupide ». Vous posez des questions parce que vous avez besoin de savoir quelque chose.
- La nature confidentielle des renseignements est toujours un élément important. Les gens qui travaillent dans ce domaine sont tenus de tenir les choses aussi confidentielles que possible, mais il est important que vous sachiez qu'ils sont obligés PAR LA LOI de déclarer certaines choses, notamment :
  - ↳ Toute preuve de mauvais traitements infligés à un enfant
  - ↳ Toute indication qu'une personne prévoit se faire du mal ou faire du mal à une autre personne
  - ↳ Certaines maladies transmissibles.

Auto-analyse ou recherche :

Pulaarvik Kablu offre l'accès à des ordinateurs et à Internet dans deux locaux du Congrès des Peuples Autochtones, c.-à-d. dans les bureaux du Centre d'amitié et à la bibliothèque. Si vous n'avez pas accès à un ordinateur, vous pouvez soit vous rendre à l'un de ces deux endroits et naviguer sur Internet pour obtenir de plus amples renseignements, des livres ou d'autres documents. Vous trouverez énormément d'information sur Internet relativement aux relations saines, l'estime de soi, la sécurité, l'agression, la jalousie, la dépendance à l'alcool et aux drogues, la violence familiale, la violence conjugale, etc. Il suffit de vous rendre à [www.google.ca](http://www.google.ca) et de taper le sujet sur lequel vous voulez de l'information.

Les conseillers sont libres de donner les disponibilités qu'ils veulent (ou celles des Aînés) pour les rencontres des membres du groupe. Il est impossible de prévoir un horaire uniforme.

Carnet personnel : Rappelez aux gens que leur carnet leur appartient et encouragez-les à continuer de l'utiliser si elles le trouvent utile.

Elles ne sont pas obligées de montrer leur carnet à quiconque. Si elles ont peur que d'autres personnes lisent ce qu'elles ont écrit, elles peuvent le détruire ou faire disparaître les parties qui concernent.

Évaluation du programme : Demandez aux participantes leurs commentaires sur le déroulement de ce programme de counselling de groupe et demandez-leur si elles voient des changements à apporter, pour le rendre encore plus utile.

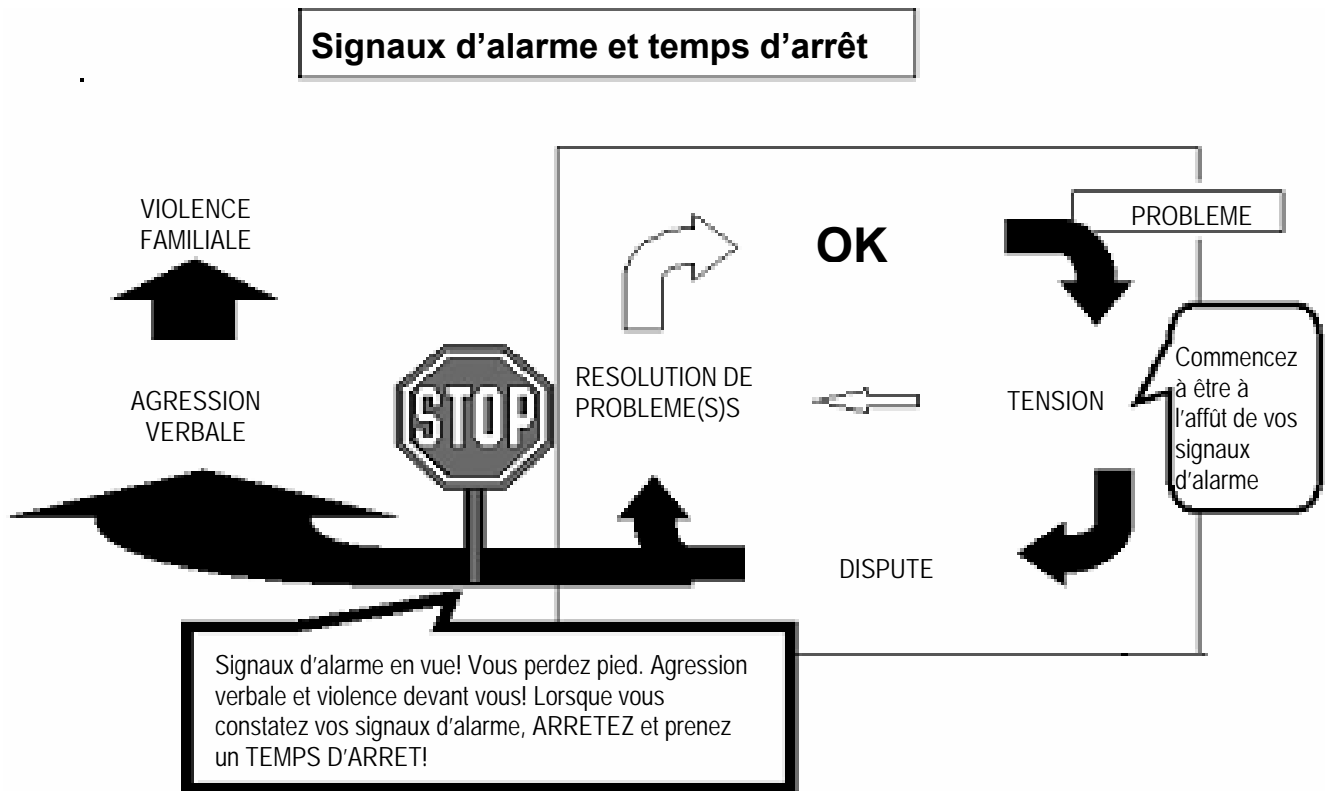
Il est tout probable que les deux conseillers seront présents à cette dernière séance. L'un devrait poser les questions et l'autre devrait prendre des notes.

## Programme de counseling en matière de violence conjugale de Rankin Inlet

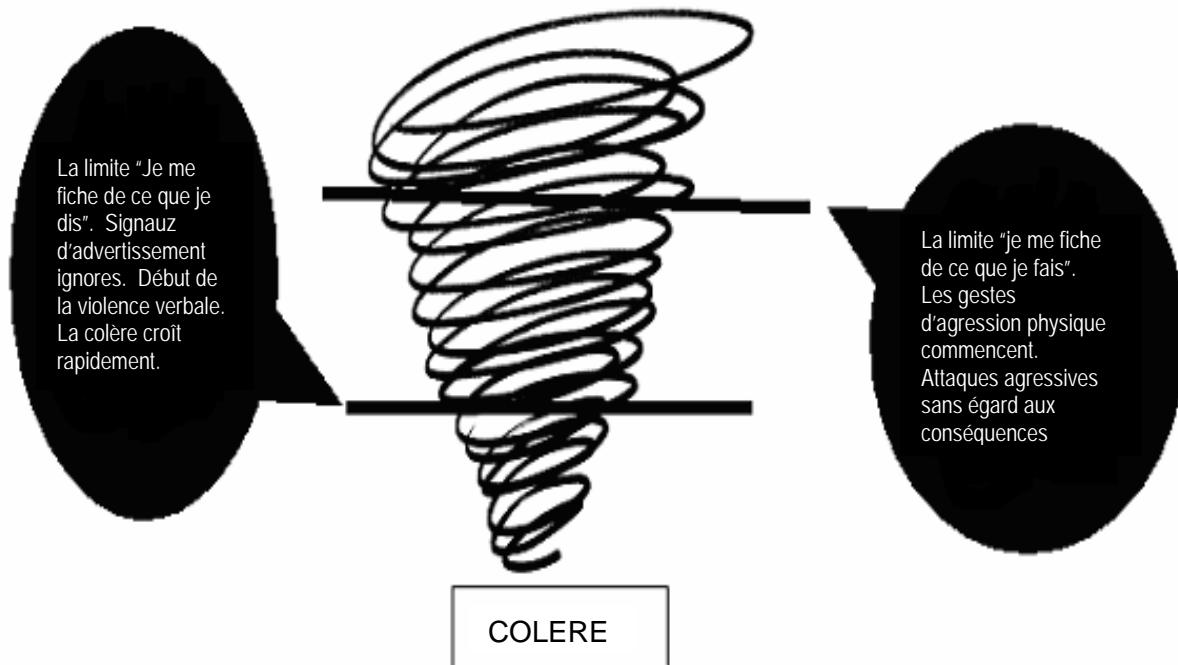
### Documents à distribuer pour le groupe des victimes

N° de document à distribuer	Séance :	Titre du document à distribuer
1.1	1	Signaux d'avertissement et limites à ne pas franchir (diagramme)
1.2	1	Identifier les signaux d'alarme de votre partenaire (formulaire)
1.3	1	Signaux précédant la violence (formulaire)
1.4	1	Plan de sécurité pour les victimes (formulaire court)
1.5	1	Stratégie de sécurité de base pour les victimes
2.1	2	Définir l'agression (formulaire : faites environ 4 copies par participante)
1.5	3	Stratégie de sécurité de base pour les victimes (réutilisez cela dans cette séance, faites des copies)
RR n° 1	3	Règles en matière de relations n° 1 – Règles 1-5
5.1	5	Cycle de la violence (diagramme)
5.2	5	Histoires illustrant le cycle de la violence
5.3	5	Cercle du pouvoir et de la domination (diagramme)
9.1	9	Cercle de l'égalité (diagramme)
RR n° 2	9	Règles en matière de relations no 2 – Règles 6-10
9.2	9	Comprendre l'estime de soi
RR n° 3	12	Règles en matière de relations n° 3 – Règles 11-16
RR n° 4	17	Règles en matière de relations n° 4 – Règles 17-21
21.1	21	Comment les décisions se prennent dans votre famille (formulaire)
27.1	27	Quitter une relation où il y a de la violence : une boîte à outils pour le départ
RR n° 5	27	Règles en matière de relations n° 5 – Règles 22-25

**Document à distribuer 1.1 : Signaux d'avertissement**



## Franchir les lignes



Tiré d'un cours de counseling en ligne donné par W. E. Adams de Long Beach, Californie et de son livre, The Choices Program: How to Stop Hurting the People Who Love You. ([www.continuingcourses.net/index.php](http://www.continuingcourses.net/index.php))

## Document à distribuer 1.2 : Identifier les signaux d'alarme de votre partenaire

Revoyez ces listes et pensez à chacun des signaux. Ensuite, vérifiez si **votre partenaire** agit ainsi ou non. **Dans la négative** écrivez « NON » sous « Est-ce que votre partenaire fait cela? » **Dans l'affirmatif**, écrivez « Oui ». S'il fait quelque chose de **similaire**, écrivez-le sous « Est-ce que votre partenaire fait cela? » Ajoutez tout autre signal d'alarme personnel pour **votre partenaire** dans les espaces. Analysez ensuite comment vous vous sentez et ce que vous pensez alors. Ajoutez tous les autres signaux qui vous concernent.

<b>QU'EST-CE QUE VOTRE PARTENAIRE FAIT (comportement)</b>	Est-ce que votre partenaire fait cela?
Se mettre à hurler	
Se rapprocher de la personne à qui il parle	
Jurer	
Regarder fixement	
Se mettre à dire des choses insultantes	
Menacer la personne avec qui il a un différend	
Se mettre à dire des choses blessantes	
Claquer la porte, frapper le mur ou un bureau	
Lancer ou briser quelque chose	
Agiter le poing	
<b>CE QUE VOUS RESSENTEZ DANS VOTRE CORPS</b>	
Estomac et/ou muscles noués	
Accélération du rythme cardiaque	
Mains humides	
Mains tremblantes et spasmes musculaires	
Rougeurs au visage et au cou	
Respiration rapide/tendance à retenir mon souffle	
Dents serrés	
Vision semblant se rétrécir/s'assombrir (rétrécissement du champ visuel)	
<b>CE QUE VOUS PENSEZ</b>	
Images mentales liées au désir de fuir	
Je pense : « Il n'est qu'un _____ » (épithètes insultantes)	
Je pense : « Pourquoi faut-il qu'il fasse ça? »	
Je pense : « Je le déteste! »	
Je pense : « Tu m'as poussée trop loin! »	
Les « C'en est trop » (étiquetage de la situation comme « terrible »)	
Mentalement, souhaiter le battre, lui faire mal	

### Document à distribuer 1.3 : Signaux précédant la violence

<b>Mes signaux</b>	<b>Les signaux de mon conjoint</b>
<b><u>Situation</u></b> Quand, où, pourquoi vous sentez-vous stressée?	<b><u>Situation</u></b> Quand, où, pourquoi votre conjoint a-t-il tendance à se sentir stressé ou violent?
<b><u>Physiques</u></b> Comment votre <b>corps</b> montre-t-il le stress?	<b><u>Physique</u></b> Quel est le <b>langage corporel</b> de votre conjoint?
<b><u>Émotions</u></b> Quelles émotions ressentez-vous lorsque vous vous sentez stressée ou en danger?	<b><u>Actions/comportements</u></b> Qu'est-ce que votre conjoint <b>fait</b> ?
<b><u>Langage à soi-même et pensées</u></b> Qu'est-ce que vous vous dites? Qu'est-ce que vous pensez?	<b><u>Mots</u></b> Qu'est-ce que <b>votre conjoint dit</b> avant de se mettre à être violent?



## Document à distribuer 1.4 : Planification de sécurité pour les victimes

Vous devez être prête! Commencez par quelques notes sur ce que vous entendez faire et où vous irez si vous vous sentez menacée (écrivez cela ci-dessous). Un deuxième document à distribuer vous aidera à finaliser ce plan.

Que faire	Où aller

Qui peut aider?	Numéro de téléphone
Fournisseurs de soins	
Services sociaux	
Refuge pour femmes	
Églises	
Autres	
GRC	

### Pensez clairement

Demandez de l'aide. N'ayez pas honte de parler de vos problèmes à des personnes qui croient que la violence est inadmissible. Vous avez besoin de soutien.

Cependant, il y a encore beaucoup de personnes qui croient à tort qu'il est acceptable pour un homme de maltraiter sa conjointe et que, s'il le fait, c'est de sa faute à elle. Soyez prudente lorsque vous choisissez une personne à qui vous confier.

La responsabilité de ses actions lui incombe. Rappelez-vous que ses actions NE SONT PAS votre responsabilité. N'ayez pas honte de le dire à quelqu'un, s'il vous agresse. Ce n'est pas de votre faute.

Vous avez des choix. Il y a des refuges et des gens qui vous aideront si vous demandez de l'aide. Vous avez le droit d'être fâchée au sujet de votre problème. Utilisez votre colère pour commencer à penser à vous. Il est important que vous croyiez en vous et que vous vous fassiez confiance, pour vous sentir bien dans votre peau. Ayez foi en l'avenir. Vous pouvez tirer des leçons de ce que vous vivez et vous pouvez changer votre vie.

### **Agissez**

Méfiez-vous des pilules, de la consommation d'alcool et de drogues. Certaines femmes prennent des pilules, boivent trop ou consomment des drogues pour échapper à la douleur et à la peur. Cela n'aidera en rien, à long terme. L'alcool et les drogues vous laissent sans moyen et ne vous permettent pas de penser clairement.

Occupez-vous de vous. Prenez soin de vous. Mangez bien. Essayez de faire des activités agréables. Prenez du repos. Vous avez le droit d'être en santé et heureuse.

### **Croyez en vous-même**

Vous êtes forte. Vous devez vous rappeler que vous êtes forte et que vous pouvez le devenir encore plus. Personne n'a le droit de vous agresser. La violence n'est pas une affaire qui regarde seulement la famille. Personne n'est excusable pour sa violence.

## **Document à distribuer 1.5 : Stratégie de sécurité de base pour les victimes**

Évitez de consommer de l'alcool ou des drogues à la maison. C'est probablement la chose la plus utile que vous puissiez faire pour diminuer la violence à la maison. Concluez une entente avec votre partenaire à cet égard, lorsque, tous les deux, vous n'avez pas consommé et n'êtes pas en train de vous bagarrer. Si possible, arrêtez complètement de boire (ou de consommer des drogues). En règle générale, lorsqu'il y a des problèmes matrimoniaux, il est préférable de ne pas boire, jusqu'à ce que ces problèmes soient atténués ou réglés. Sachez quels sont les signaux d'alarme de votre conjoint et surveillez leur apparition si vous commencez à vous disputer et que la tension monte.

Utilisez un temps d'arrêt avant de ne plus maîtriser la situation. Conservez des vêtements de rechange pour vous-même et pour les enfants chez une voisine. Gardez de vieux anoraks (avec des mitaines dans les poches) et des pantalons de neige sous votre galerie (ou dans la remise ou sous la galerie du voisin), de même que des bottes que vous pouvez enfiler rapidement. Faites aussi cela pour vos enfants si vous pensez qu'ils sont aussi à risque.

Gardez des vingt-cinq sous dans les poches de vos vêtements d'urgence et environ 40 \$ quelque part dans un vêtement (faites une fente dans la doublure et cachez-y des billets). Affichez les numéros d'urgence à un endroit où vous pouvez les consulter rapidement, à côté du téléphone ET dans la salle de bain si vous avez un téléphone sans fil. Enseignez à vos enfants comment se servir d'un téléphone pour communiquer avec la police, les pompiers ou un ami fiable.

Parlez à un ami, un membre de la famille ou un conseiller de la façon de réagir s'il reçoit un appel à l'aide d'urgence de votre part. Trouvez un mot-code à utiliser si vous avez besoin que quelqu'un appelle la police d'urgence. Laissez une trousse d'urgence à la maison d'un ami. Décidez à l'avance du moment auquel vous devez

partir ou appeler la police. Si possible, discutez de cette question avec votre conseiller.

Utilisez votre jugement. Si la situation est grave, il est possible que vous deviez donner à votre partenaire ce qu'il veut ou lui dire ce qu'il veut, pour désamorcer la situation et le calmer. Protégez-vous et protégez vos enfants jusqu'à ce que le danger diminue ou disparaisse.

Envisagez la possibilité d'ouvrir un compte d'épargne distinct, peut-être dans une autre banque et de faire envoyer les reçus chez un(e) ami(e). Ce sera un fonds d'urgence qui vous permettra de vivre pendant un certain temps.

Si possible, faites en sorte que toutes les armes à feu sortent de la maison ou assurez-vous qu'elles soient entreposées, leur verrou de culasse étant retiré et leur munitions se trouvant à un endroit séparé (cela est exigé par la loi de toute façon et est une bonne chose pour la sécurité des enfants). Si les armes sont dans une armoire verrouillée, sachez où se trouve la clé au cas où vous auriez besoin de l'emporter avec vous. Remettez-la à la police si vous devez la sortir de la maison.

Mes stratégies personnelles :

En cas d'urgence, je peux appeler : \_\_\_\_\_

Si je dois partir, j'irai : \_\_\_\_\_

En situation d'urgence grave, je VAIS appeler la police au : \_\_\_\_\_

Contenu de la trousse d'urgence (suggéré); vous pouvez ajouter des articles personnels :

- Deuxième ensemble de clés.
- Copies de documents importants (carte d'identité, permis de conduire, carte de santé, carte d'assurance sociale, certificat de naissance, certificats de naissance des enfants).

- Quelques chèques, un double de la carte de guichet automatique, le numéro de la carte de crédit ou un double de la carte.
- Médicaments d'ordonnance : quelques cachets de tous les médicaments d'ordonnance que vous devez prendre.
- Carnet d'adresses.
- Vêtements et souliers de rechange pour vous et pour vos enfants.
- Environ 200 \$.

Si vous avez une ordonnance de non-communication ou une ordonnance de protection d'urgence, assurez-vous d'en avoir une copie dans votre sac à main, chez un(e) ami(e) et à la GRC. Si vous voulez vous rendre dans d'autres collectivités, assurez-vous que la GRC là-bas en a également une copie.

Les numéros d'aide d'urgence (ils peuvent différer selon la collectivité) sont :

- GRC 645-1111
- Services aux victimes 645-2600
- Refuge de Kataujaq 645-2214
- Programme de counseling en matière de violence conjugale 645-3785
- Services sociaux 645-5064

## Document à distribuer 2.1 Définir l'agression (Programme pour les victimes)

Les participantes peuvent se servir du formulaire ci-dessous pour inscrire leurs propres observations au sujet de la violence dans leur famille. Utilisez un formulaire différent pour chaque événement. Cela peut être inséré dans le carnet de la participante.

<b>Événement</b> : Qu'est-il arrivé? Quelle <b>forme</b> d'agression?		<b>Exemples</b> : coups donnés, jurons ou confiscation des chèques	
<b>Type d'agression ou d'exploitation</b> : (en encercler un ou plus)->	Physique Financier	Émotif/verbal Sexuel	Spirituel Autre : _____
<b>État d'ébriété au cours de l'incident?</b> Encercler une réponse	Ébriété Sobriété		
<b>Conséquences sur moi</b> :	<b>Conséquences sur les enfants ou d'autres membres de la famille</b> :		
<b>Comment cette agression aurait-elle pu être prévenue ou évitée?</b>	<b>En quoi puis-je me protéger si cela se produit de nouveau?</b>		
<b>Questions à poser aux conseillers</b> :			

## **Règles en matière de relations (RR) n° 1, règles 1 - 5**

Auteur : Hara Marano, *Psychology Today*

Voici cinq règles de base en ce qui concerne les relations. Il s'agit de la première série de cinq. Imprimez-les et affichez-les sur votre réfrigérateur. Parlez-en avec votre partenaire et avec vos enfants.

### **1. Choisir un partenaire de façon avisée.**

Nous sommes attirés par certaines personnes pour toutes sortes de raisons. Parfois, ils nous rappellent quelqu'un de notre passé, ou ils nous inondent de cadeaux et nous font sentir importants. Cela peut être trompeur. Évaluez un partenaire potentiel attentivement. Examinez son caractère, sa personnalité, ses valeurs, s'il est d'une nature généreuse, examinez le lien entre ce qu'il dit et ce qu'il fait et, en particulier, ses rapports avec les autres personnes. Ne vous précipitez pas. Vérifiez que vous voulez réellement que cette personne devienne un jour la mère/le père de vos enfants.

### **2. Sachez ce que pense votre partenaire des relations.**

Différentes personnes ont différentes opinions sur les relations de couple. Vous ne souhaitez pas tomber en amour avec quelqu'un de malhonnête dans ses rapports avec les autres. Cette personne sera tôt ou tard malhonnête avec vous. Communiquez avec elle et discutez de ce genre de chose.

### **3. Ne confondez pas sexe et amour.**

Au début d'une relation, l'attraction sexuelle et le plaisir sont souvent confondus avec l'amour. Assurez-vous qu'il y a plus que cela dans votre relation.

### **4. Sachez quels sont vos besoins et dites-les clairement.**

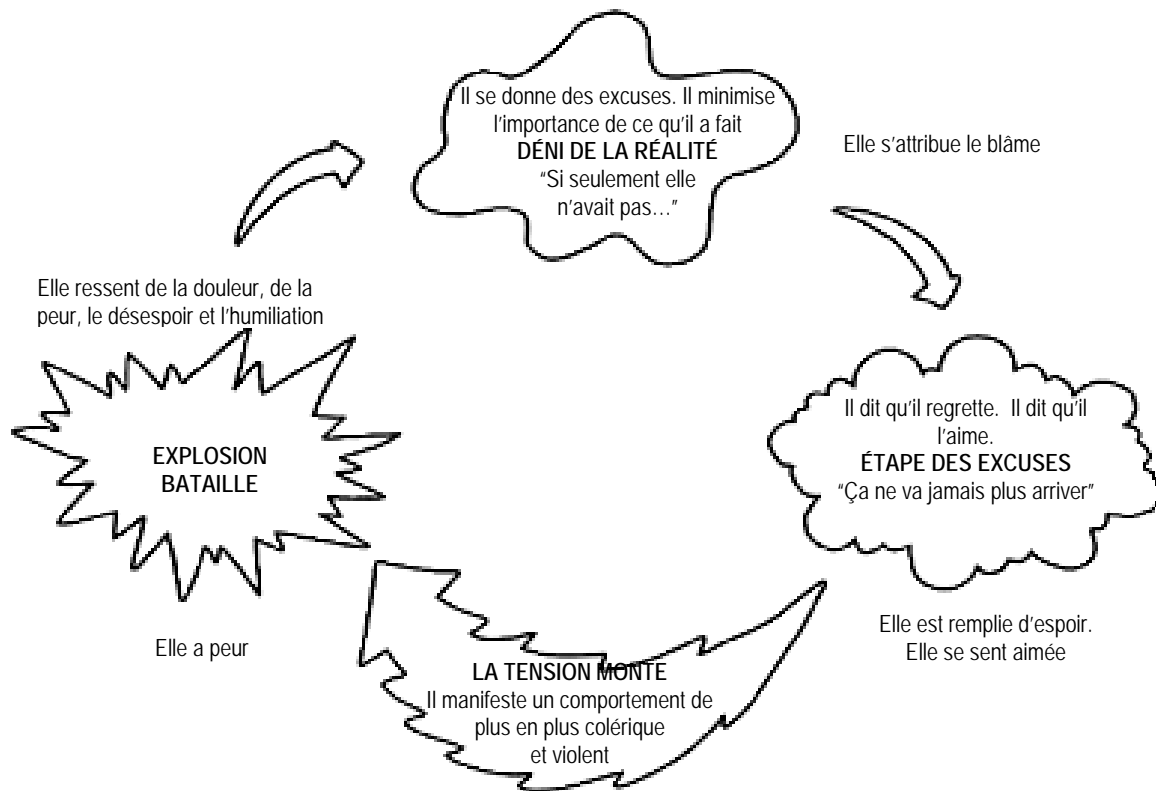
Une relation n'est pas un jeu de devinettes. Nombreuses sont les personnes, hommes et femmes, qui ont peur de dire quels sont leurs besoins et, en conséquence, n'arrivent pas à bien s'exprimer à ce sujet. Le résultat est la déception de ne pas obtenir ce qu'elles veulent et la colère contre un partenaire qui n'a pas répondu à leurs besoins (non exprimés). Il ne peut y avoir de liens étroits sans honnêteté. Votre partenaire n'est pas une clairvoyante. Parlez-lui.

**5. Percevez-vous comme une équipe.**

Représentez-vous, votre partenaire et vous, comme travaillant tous les deux vers un objectif commun. Cela signifie que vous apportez des perspectives et des forces différentes pour constituer une équipe qui est plus forte que chacun de vous individuellement.



## Document à distribuer 5.1 : Cycle de la violence



Le cycle peut être plus ou moins long.

**La violence s'intensifie habituellement.**

L'étape des excuses ou de la « lune de miel » finira par disparaître.

Le déni de la réalité perdure chez certains, disparaît chez d'autres.

## **Document à distribuer 5.2 : Histoires illustrant le cycle de la violence**

Lisez les histoires suivantes et voyez si vous pouvez déterminer de quelle étape il s'agit dans chaque cas. Ces étapes sont les suivantes : regrets ou « lune de miel », montée de la tension, violence ou déni de la réalité.

### **Première histoire**

Une famille est à la maison. Le mari arrive avec des bonbons pour les enfants. Il prépare du thé pour sa femme et il lui dit combien il l'aime et qu'il est désolé de l'avoir frappée. Il dit que jamais plus il ne fera cela. Il dit qu'il va arrêter de boire. Il lui donne un peu d'argent pour qu'elle aille jouer au bingo. Il dit aux enfants qu'il ne va jamais plus frapper leur maman.

### **Deuxième histoire**

La famille est chez la grand-mère pour le souper. Le mari fait les cents pas. Il est très agité. Il dit aux enfants de se taire ou de sortir. La femme est dans la cuisine avec sa mère et elle très nerveuse. Le mari va dans la cuisine et crie à sa femme : « Quand est-ce que ce maudit souper va être prêt? ». La grand-mère dit : « C'est presque prêt. » Le mari dit : « Je te parlais pas. » Il retourne avec bruit dans le salon et, l'air furieux, il s'assoit sur le sofa.

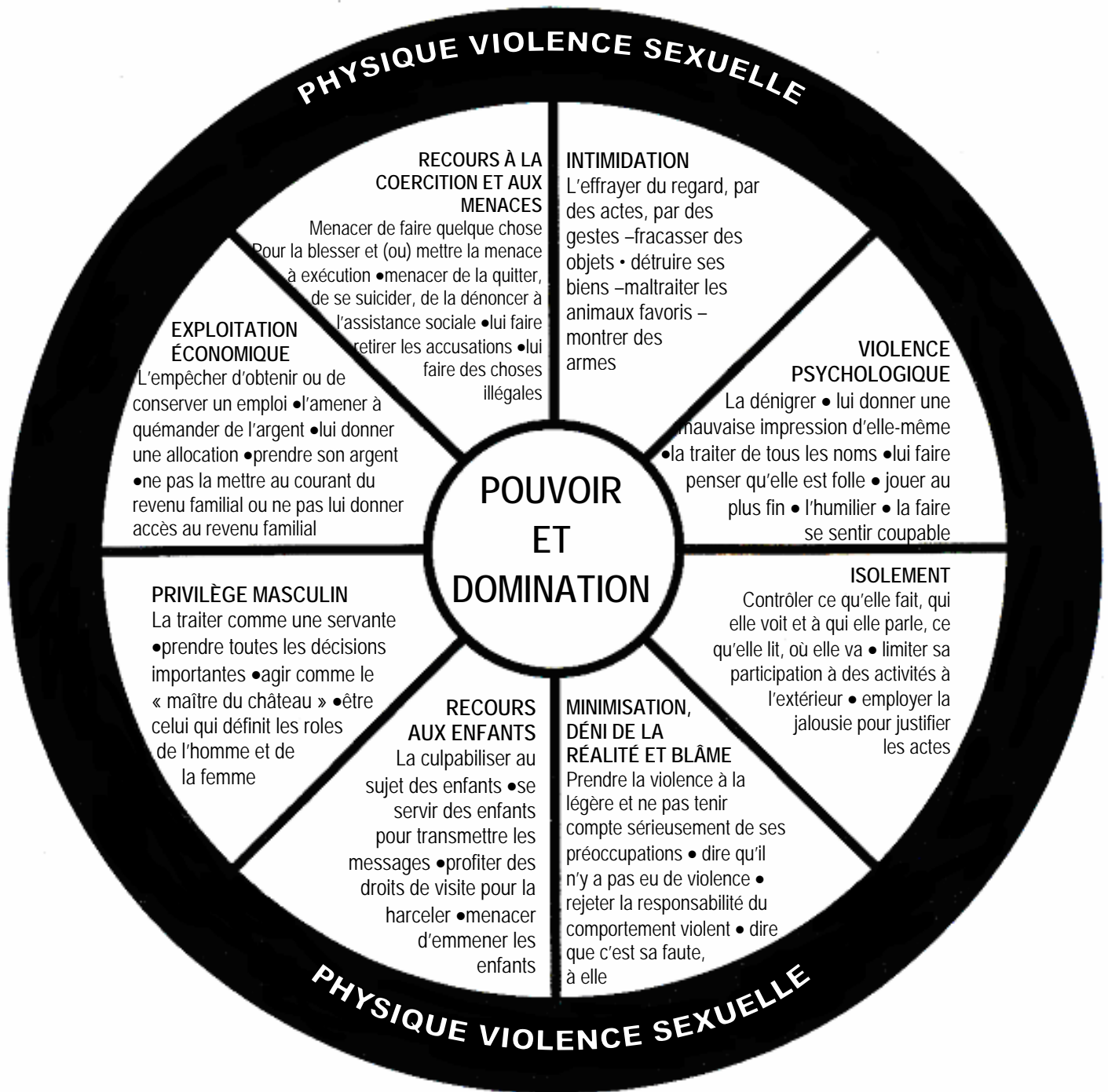
### **Troisième histoire**

La famille revient à pied de la maison de la grand-mère. Le mari demande « Comment se fait-il que tu ne sois pas capable de cuisiner comme ta mère? » La femme marche, tête baissée, et les enfants commencent à se sentir nerveux. Le mari reprend : « Je t'ai posé une question, chienne, n'est-ce pas que tu es trop stupide pour apprendre à cuisiner? Dis-le! Dis "Je suis trop stupide pour apprendre". » L'épouse dit dans un demi-souffle : « Je ne suis pas stupide. » Le mari dit : « Qu'est-ce que t'as dit? » Il l'agrippe par les cheveux et la gifle. Les enfants courent jusqu'à la maison pour pouvoir se cacher avant que leurs parents arrivent.

### **Quatrième histoire**

La famille est à la maison. La femme est assise à la table, la tête entre les mains. Le mari se tient debout à côté d'elle et lui dit : « Pourquoi passes-tu ton temps à répondre? Tu le sais que cela m'enrage. » La grand-mère entre et envoie les enfants dehors. Le mari part et la grand-mère s'assoit à la table. Elle prend la main de sa fille et dit : « Les hommes sont comme ça; essaie seulement de ne pas le faire fâcher. Regarde, j'ai apporté un peu de poisson séché; il aime ça. Tu es chanceuse, il a un emploi. Il y a bien du monde en ville qui vit de l'aide sociale. »

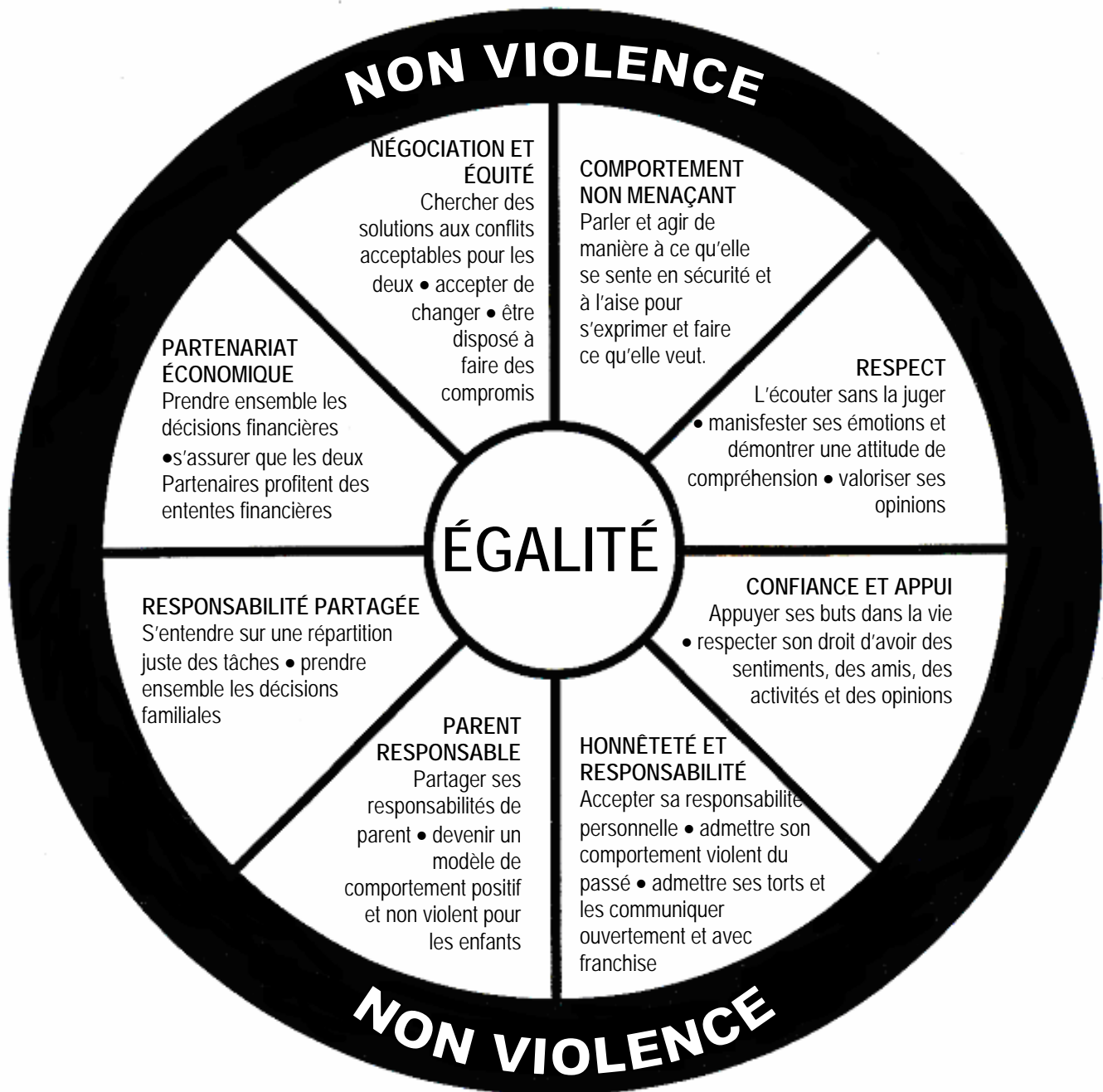
**Document à distribuer 5.3 : Cercle du pouvoir et de la domination**



Élaboré par le Minnesota Domestic Abuse Intervention Project

206 West Fourth Street  
Duluth, Minnesota 55806

**Document à distribuer 9.1 : Cercle de l'égalité**



Élaboré par le Minnesota Domestic Abuse Intervention Project  
206 West Fourth Street  
Duluth, Minnesota 55806

## **Règles en matière de relations (RR) n° 2, règles 6 - 10**

Auteur : Hara Marano, *Psychology Today*

Voici cinq règles de base pour les relations, deuxième séquence d'une série de cinq. Imprimez-les et affichez-les sur votre réfrigérateur, parlez-en avec votre partenaire et avec vos enfants.

### **6. Sachez comment respecter et composer avec les différences.**

Les désaccords ne font pas couler les relations. Le manque de respect et les injures le font. Sachez comment affronter les sentiments négatifs, car il y en aura forcément en raison des différences entre les deux personnes. Éviter les différends, c'est NE PAS les gérer. La compréhension est essentielle.

### **7. Posez des questions honnêtement, mais ne menacez pas.**

Si vous ne comprenez pas ou n'aimez pas ce que votre partenaire fait, posez des questions à ce sujet et demandez-lui pourquoi il le fait. Parlez et examinez la situation, ne supposez rien.

### **8. Réglez les problèmes à mesure qu'ils se présentent.**

Ne laissez pas le mécontentement percoler. Le gros de ce qui ne fonctionne pas dans les relations vient du sentiment d'avoir été blessé, qui amène les partenaires à ériger des lignes de défense et à s'éloigner progressivement ou à devenir ennemis.

### **9. Apprenez à négocier et, au besoin, à négocier de nouveau.**

Les relations modernes ne reposent plus sur les rôles culturels. Les couples créent leurs propres rôles, de sorte que presque toute intervention exige une négociation. Cela fonctionne mieux s'il y a de la bonne volonté. Comme les besoins des personnes et les exigences de la vie changent avec le temps, de bonnes relations se négocient et se renégocient constamment.

### **10. Écoutez, sincèrement, et ne jugez pas.**

Écoutez les préoccupations et les plaintes de votre partenaire sans porter de jugement. La plupart du temps, le seul fait que quelqu'un nous écoute est tout ce qu'il nous faut. « Être là » et écouter ouvre la porte aux confidences. Faites un effort pour ajouter le point de vue de votre partenaire au vôtre.

## **Document à distribuer 9.2 : Comprendre l'estime de soi**

L'estime de soi, ce sont les sentiments positifs que nous entretenons sur nous-mêmes. Les conséquences de l'estime de soi, ou du manque d'estime de soi, sont assez compliquées et étendues.

Notre degré d'estime de soi a une incidence sur à peu près tout ce que nous pensons, disons et faisons :

- notre façon de voir le monde et notre place dans ce monde
- la façon dont les autres nous voient et nous traitent.
- les choix que nous faisons – relativement à ce que nous faisons de nos vies et avec qui nous avons des rapports
- notre capacité à la fois de donner et de recevoir de l'amour
- notre capacité de faire ce qu'il faut pour modifier ce qui doit l'être. » [Traduction] - Linda Tschirhart Sanford, Mary Ellen Donovan, *Women & Self-Esteem*

Accepter qui nous sommes peut avoir une grande incidence sur la façon dont nous menons nos vies.

### **Une personne qui a une bonne estime de soi :**

- est consciente de ses possibilités
- sait qu'elle est unique
- se reconnaît une certaine valeur et se respecte

### **Elle sait :**

- que ses imperfections et ses lacunes ne sont pas fondamentalement désastreuses
- qu'elles ne l'emportent pas sur tout, au point de définir cette personne et sa valeur.

### **Elle sait :**

- que nul n'est parfait
- qu'il est humain d'avoir des limites
- que tout le monde fait des erreurs

Peu importe l'estime que l'on a de soi, chacun doute de sa valeur propre à un moment ou l'autre dans son existence. Nous avons tendance à nous comparer aux autres. Lorsque cette autocomparaison est occasionnelle, elle peut être bénéfique. Elle peut nous permettre d'atteindre des buts personnels, ainsi que des buts et des

idéaux que nous admirons et respectons chez d'autres personnes. Cependant, lorsque l'autocomparaison est plus fréquente et devient même une préoccupation de chaque moment et que, de notre propre évaluation, nous ne sommes pas à la hauteur de la perception que nous avons des autres, cela peut devenir autodestructeur. La qualité de nos vies peut sérieusement en souffrir. Bien que la chose ne soit pas facile, il n'est pas impossible d'arriver à avoir une meilleure opinion de soi.

### Voici quelques conseils pour favoriser l'estime de soi

#### Quelques conseils pour favoriser l'estime de soi

- **Acceptez qui vous êtes** – vos forces et vos faiblesses, vos sentiments et vos émotions. Cela ne signifie pas que vous n'avez pas à améliorer certains aspects.
- **Pardonnez-vous vos erreurs** et voyez-les comme des occasions d'apprendre et de vous perfectionner.
- **Accordez-vous du temps seul** : lisez, jouez, marchez, partez chasser, écrivez... pour réfaire le plein. Développez vos talents et vos capacités.
- **Passez du temps de qualité avec vos enfants** : faites des marches avec eux, emmenez-les pêcher, apprenez-leur à préparer du mikku (caribou séché) ou du pipsi (omble arctique séché), laissez-leur faire des biscuits ou faites-leur la lecture. Leur admiration fera en sorte que VOUS vous sentirez mieux.
- **Faites confiance à vos idées et à vos intuitions**. Faites ce qui **vous** rend heureuse et vous comble.
- **Soyez fière de vos réalisations**. Or, vos enfants font partie de ces réalisations.
- **Établissez des buts réalistes**. Vous n'êtes peut-être pas une Susan Aglukark, mais ne pouvez-vous pas faire profiter une chorale d'église de votre talent?
- **Remplacez le monologue intérieur négatif par un monologue intérieur positif** et des énoncés compatissants et compréhensifs.
- Lorsque quelque chose va mal, **plutôt que de vous blâmer**, de vous dire que vous avez dû faire quelque chose de mal ou qu'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas chez vous, **apprenez à accepter qu'il est possible que cela n'ait rien à voir avec vous**.
- **Ne dépendez pas des autres pour vous sentir bien**. Cela vous aidera à faire face au rejet, qui fait partie de la vie.
- **Faites de l'exercice, mangez bien et prenez tout le sommeil nécessaire**. Le fait d'être épuisée et ne pas être en forme peut vous donner l'impression d'être plus vulnérable face à l'insécurité, l'anxiété et la dépression.
- **Entourez-vous de gens positifs et sains**.
- **Participez à des projets d'aide** : les activités de vos enfants, l'église, le mouvement scout, l'athlétisme, des programmes d'alphabétisation et des événements dans la collectivité.
- **Demandez du counseling ou joignez-vous à des groupes d'entraide/soutien**. Vous pourriez trouver cela reconfortant, car ils visent à vous aider à orienter vos choix.
- **Faites des choix judicieux et sains, qui vous rendent meilleure, plutôt que pire**. Faites des choix qui vont de pair avec vos croyances, vos valeurs et vos gestes. Soyez honnête.



Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule à vous sentir ainsi. De très nombreuses personnes ont ressenti la même chose. C'est ce que vous faites des connaissances que vous avez qui compte vraiment.

## **Règles en matière de relations (RR) n° 3, règles 11 - 16**

Auteur : Hara Marano, *Psychology Today*

Voici six règles de base pour les relations, troisième séquence d'une série de cinq. Imprimez-les et affichez-les sur votre réfrigérateur, parlez-en avec votre partenaire et avec vos enfants.

### **11. Faites tout votre possible pour maintenir des liens étroits.**

Des liens étroits ne s'établissent pas d'eux-mêmes. En leur absence, les personnes s'éloignent l'une de l'autre et peuvent avoir des aventures. Une bonne relation n'est pas un but final; c'est un processus qui dure toute la vie et qui est maintenu grâce à une attention constante.

### **12. Adopter une perspective à long terme.**

Un mariage est une entente pour rester toute une vie ensemble. Vérifiez vos rêves mutuels de façon régulière pour vous assurer d'être sur la même voie. Mettez à jour vos rêves régulièrement.

### **13. Ne sous-estimez jamais le pouvoir de bons soins de toilette.**

Rien ne communique autant le message « Je m'en fiche », que le fait de se présenter sale pour une relation intime. Soyez propre de façon habituelle, et faites votre toilette personnelle pour votre partenaire.

### **14. Le sexe, c'est bon. Les conversations sur l'oreiller, c'est mieux.**

Le sexe, c'est facile; l'intimité, c'est difficile. Elle exige l'honnêteté, l'ouverture et la révélation de soi et de ses préoccupations, de ses peurs et de sa tristesse, de même que ses espoirs et ses rêves.

### **15. Ne vous couchez jamais fâchés. Essayez de mettre un peu de tendresse.**

Tentez d'appliquer ce principe, et votre relation deviendra plus facile. Même si vous ne pouvez pas régler un problème avant d'aller au lit, demandez une trêve, dites à quel point vous vous aimez l'un l'autre et couchez-vous avec un sentiment de respect, d'égard et d'amour.

### **16. Présentez des excuses, deux fois plutôt qu'une.**

Tout le monde peut faire une erreur. Il est essentiel que vous tentiez de réparer ces erreurs. Le consentement à présenter des excuses est hautement prédictif d'un

mariage heureux. Vos tentatives de réparation peuvent être maladroitement ou bizarres, même sarcastiques, mais votre consentement à les présenter après une dispute est essentiel à tout mariage heureux.

## **Règles en matière de relations (RR) n° 4, règles 17 – 21**

Auteur : Hara Marano, *Psychology Today*

Voici cinq règles de base pour les relations, quatrième séquence d'une série de cinq. Imprimez-les et affichez-les sur votre réfrigérateur. Parlez-en avec votre partenaire et avec vos enfants.

### **17. Réduisez la dépendance.**

Une certaine dépendance est bonne, mais la dépendance totale à l'égard d'un conjoint pour *tous* ses besoins est un gage de malheur. Nous sommes tous dépendants jusqu'à un certain point – à l'égard d'amis, de mentors, de conjoints... et les hommes sont aussi dépendants que les femmes. Ne submergez tout simplement pas votre partenaire avec votre indigence.

### **18. Continuez de vous respecter et de vous estimer.**

Il est plus facile pour une personne de vous aimer et de vous fréquenter si vous vous aimez vous-même. Les recherches montrent que plus les gens assument de rôles variés, plus ils ont une meilleure estime de soi. Un travail significatif – rémunéré ou bénévole – est depuis toujours l'une des meilleures façons de se donner et d'intensifier l'impression d'être valable.

### **19. Enrichissez votre relation.**

Une relation peut être plus riche en y injectant de nouveaux intérêts venus de l'extérieur. Plus de passions diverses vous aurez et mettrez en commun, plus riche votre relation sera.

### **20. Collaborez, collaborez et collaborez.**

Partagez vos responsabilités dans la vie. Les relations fonctionnent **UNIQUEMENT** lorsqu'elles sont bilatérales, accompagnées de beaucoup de concessions mutuelles. Vous devriez tous les deux passer du temps avec les enfants. Ne laissez pas toutes les tâches relatives à l'école à un seul parent. Vous devriez aussi partager les responsabilités dans la maison, car non seulement cela fait que votre femme se sent mieux, mais cela constitue aussi un bon exemple pour vos enfants.

### **21. Soyez spontanée.**

Vous méritez d'avoir du plaisir avec votre partenaire et les belles surprises ajoutent à ce plaisir. Si vous voyagez, rapportez un petit cadeau. Invitez-la à sortir pour un

repas « en tête-à-tête ». Accueillez-le après un voyage de chasse avec un bon repas, chandelles incluses. Réveillez-le par un baiser. Félicitez vos enfants, en particulier lorsqu'ils ne s'y attendent pas.

**Document à distribuer 19.1 : Prise de décision et rôle dominant.**

Posez un X dans la colonne qui décrit la façon dont les décisions se prennent actuellement dans votre couple. Ajoutez des décisions si vous le souhaitez.

Décisions	Presque toujours moi	Partagées également	Presque toujours la partenaire
Où habiter			
Si ma partenaire devrait travailler			
Si je devrais travailler, ou non			
Quel travail ma partenaire devrait faire			
Quel travail je devrais faire			
Avoir des enfants, et quand			
Si je peux aller à l'église et à quelle église			
Comment s'occuper des finances			
Les achats importants à faire			
Que faire pendant les loisirs			
Avec qui je peux socialiser			
Quand avoir des relations sexuelles			
Comment punir les enfants			
Quelles activités familiales faire			
Si l'on va chasser/pêcher, etc., et quand			
Quand rendre visite aux membres de la famille			

## **Document à distribuer 27.1 : Quitter une relation où il y a de la violence : une boîte à outils pour le départ**

Si vous croyez qu'il est possible que vous deviez mettre fin à relation, examinez tous les points abordés dans le présent document à distribuer, parlez aux conseillers et suivez leurs conseils.

### **Comment savoir où vous vous situez : profil d'un partenaire violent**

- Faible estime de soi. En même temps, cet homme peut sembler impudent et vantard, à l'occasion. C'est une façon courante de se défendre.
- A du mal à faire confiance aux gens en général et à vous, en particulier. Malgré cela, il est possible qu'il dise qu'il sait que vous ne lui seriez jamais infidèle.
- Jaloux et possessif. Au départ, il est possible que l'agresseur dise que les autres s'intéressent à vous. Par la suite cependant, vous serez accusée d'être attirée par les autres, de flirter et d'être infidèle.
- Contrôlant. Parfois, cela peut être subtil. Il est possible que vous changiez de comportement sans trop savoir pourquoi. Par exemple, vous pouvez « décider » de ne pas voir vos amis trop souvent, parce que vous ne voulez pas que votre partenaire se fâche.
- Peut venir d'une famille ayant des antécédents de violence, bien qu'il est possible qu'il le nie.
- Passionné! Cette relation violente est intense et passionnée. Elle est habituellement nimbée d'une atmosphère du type de la légende de Roméo et Juliette que vos amis auront peut-être remarquée. Cette intensité NE FAIT PAS de vous des amoureux voués au malheur. Elle signifie que quelqu'un s'accroche trop.
- Personnalité changeante. L'agresseur peut être aimant et d'un grand soutien une minute et froid, hostile, accusateur ou distant la minute d'après.
- Changements d'humeur extrêmes et tempérament explosif. Vous pensez que tout va bien et, soudainement, votre partenaire est furieux.

- Macho. A des idées très arrêtées sur la façon dont un homme et une femme doivent respectivement se comporter.
- Rigide. Vous pouvez vous surprendre à dire « Oui, c'est arrivé, mais il y a des raisons pour lesquelles c'est arrivé. » Le partenaire agresseur n'acceptera ni les raisons, ni les explications. Tout est tout blanc ou tout noir.
- Il vous isole. Ce partenaire peut vouloir vous isoler de vos amis ou de votre famille. Il est possible qu'il veuille toujours être seul avec vous. Souvent il déclenchera des différends entre vos amis et vous. Il se sent menacé par toute relation que vous pouvez avoir avec des personnes du sexe opposé et il peut tenter de détruire ces amitiés en critiquant vos amis ou en faisant ressortir des façons dont vos amis vous auraient causé du tort.
- Agressif sur le plan émotif et verbal. Parfois il n'y a pas d'agression physique, jusqu'à ce qu'il y ait un certain engagement, c'est-à-dire que vous sortiez officiellement ensemble, vous ayez des relations sexuelles, vous tombiez enceinte ou vous vous coupiez de vos amis et de votre famille. Il n'est pas nécessaire que vous ayez des ecchymoses pour être dans une relation où il y a de la violence. La grossesse est une période particulièrement dangereuse.
- Dénier de la réalité. Ce partenaire tentera de minimiser la violence ou son comportement en disant :
  - « Je t'ai à peine touchée. »
  - « Je faisais juste le fou. »
  - « T'as aucun sens de l'humour. »
- Accusateur. Le partenaire agressif blâmera les autres pour ses erreurs ou ses problèmes. Là encore, cela peut être subtil. Il blâmera l'autre pour des querelles, en disant par exemple des choses comme :
  - « Tu me rends fou. »
  - « Tu sais ce qui me fâche et tu le fais de toute façon, alors c'est de ta faute. »
  - « Si tu n'étais pas si belle, je n'aurais pas aussi peur de te perdre. »
  - « Tes amis essaient de nous séparer. »
  - « Cette personne était allumée par toi. »



- Si vous vous disputez, il peut tenter de blâmer des agents stressants de l'extérieur en disant ce qui suit :
  - « Mes parents me rendent fou! »
  - « Mes professeurs me rendent fou! »
  - « Je me sens tellement stressé. »
  - « Tu ne me comprends pas; personne ne me comprend. »

Il s'agit de tensions et de sentiments auxquels nous devons tous faire face. Ils n'excusent en rien la violence ou l'agression.

- Consommation d'alcool ou de drogues. Le partenaire peut consommer de la drogue ou de l'alcool. Le cas échéant, il a une excuse à tous crins. Rappelez-vous que plusieurs personnes consomment de l'alcool ou des drogues et ne deviennent jamais violentes. Si vous fréquentez une personne violente qui consomme des substances intoxicantes, cette personne a deux problèmes à affronter : sa consommation abusive d'alcool ou de drogues et le comportement violent.
- Surveillez les énoncés suivants :
  - « J'étais totalement parti. »
  - « Je ne me rappelle pas cela. Est-ce que j'ai vraiment fait ça? »
  - « Je vais arrêter de boire. »
  - « Je vais arrêter de boire de la tequila, des consommations de « fort » ou « shooters », du whiskey, de la bière, peu importe. »
  - « Je ne vais plus jamais consommer de drogues. »
  - « Je fais dur! Pourquoi restes-tu avec moi? »
- Il peut également dire des choses telles que :
  - « Eh, c'est toi qui m'as d'abord poussé. »
  - « À quoi tu t'attendais, lorsque tu as répliqué? »
  - « Tu as été aussi violente que moi. »
  - « Tu as tout déclenché, en flirtant avec l'autre personne. »

Cela peut être assez désemparant. Ne vous laissez pas faire. Si vous êtes dans une relation violente ou dysfonctionnelle, il est possible que vous commenciez à agir d'une façon qui ne vous est pas habituelle. Ça ne vous rend pas responsable de ce qui ne va pas. Vous avez le droit de parler à d'autres personnes. Vous avez le droit d'être en colère au cours d'une discussion et de donner votre version des faits sans que quiconque vous accuse de « répliquer ».

### **Évaluation du risque : trois niveaux de danger.**

Risque de niveau 3 : Signaux d'alarme

1. Est-ce que votre partenaire vous traite de tous les noms? Est-ce que votre partenaire dit des choses qui vous blessent, puis se fâche si vous vous offusquez?
2. Est-ce que votre partenaire vous rapporte des propos de vos amis ou de votre famille à votre sujet?
3. Est-ce que vous le décririez comme quelqu'un de plus jaloux que la plupart des gens?
4. Est-ce que votre partenaire se fâche si vous vous amusez sans lui?
5. Est-ce que votre partenaire parle de rompre lorsque vous faites quelque chose qu'il n'aime pas?
6. Est-ce qu'il vous imite parfois lorsque vous parlez ou fait comme si vous n'étiez pas là?
7. Est-ce qu'il a de brusques changements d'humeur?

### **Comportement violent à faible risque**

Si vous avez répondu « oui » à la plupart de ces questions, votre partenaire pourrait être agressif sur le plan des émotions. La plupart des relations de violence commencent par des agressions psychologiques qui dégénèrent en agressions physiques.

Si vous ne pensez pas pouvoir rompre, établissez des règles et des limites et voyez comment il réagit. Arrêtez-le en cas d'agression psychologique. Par exemple,

dites-lui que vous ne tolérerez pas qu'il vous traite de tous les noms. Puis, la prochaine fois qu'il le fait, partez. Laissez-lui savoir qu'il doit s'excuser.

Rappelez-vous que s'il vous empêche de partir lorsque vous voulez le faire, il vous agresse physiquement. Dites-le lui. S'il menace de rompre avec vous parce que vous exigez le respect, laissez-le faire. Cela peut être difficile, mais si vous n'établissez pas des limites maintenant, son comportement se détériorera.

### **Risque de niveau 2 : signaux de danger**

1. Est-ce que votre partenaire dit qu'il vous fait confiance, mais vous accuse néanmoins de flirter ou d'avoir des aventures?
2. Est-ce que votre partenaire vous surveille? Est-ce qu'il se présente sans avertir à des endroits où vous avez dit que vous seriez?
3. Votre partenaire vérifie-t-il votre emploi du temps? Est-ce qu'il vous demande où vous étiez pendant une heure si normalement le chemin de retour à la maison ne prend que 20 minutes?
4. Est-ce que votre partenaire vous coupe de vos amis? Est-ce qu'il déteste votre meilleur(e) ami(e) ou dit que votre meilleur(e) ami(e) a médit à votre sujet? Est-ce que votre partenaire se fâche si vous avez du plaisir avec cet(te) ami(e)?
5. Est-ce que votre partenaire vous a poussée, secouée, giflée, frappée du pied ou du poing? Vous a-t-il pris par les épaules pour que « vous écoutiez »?
6. Lorsque vous vous défendez, est-ce que votre partenaire dit que vous « répondez »?
7. Est-ce que votre partenaire dit qu'il ne serait pas si jaloux s'il ne vous aimait pas tant? Est-ce qu'il dit que vous savez ce qu'il le fâche et que vous le faites de toute façon, de sorte que c'est véritablement de votre faute à vous?
8. Est-ce que vous excusez ses actions auprès des autres? « Il ne voulait pas dire cela, vous ne le connaissez pas. Il était juste contrarié. »

### **Comportement violent à risque moyen**

Si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre de ces questions, vous êtes dans une relation où il y a de la violence.

Il n'est pas normal que quelqu'un ressente le besoin de vous surveiller. Un indice typique du fait que l'on a affaire à un agresseur est qu'il n'aime pas les personnes qui sont proches de vous. Habituellement, un agresseur tentera de vous séparer de vos meilleurs amis en faisant ressortir leurs défauts. Cela commence par l'agression psychologique et passe à la violence physique. Après une bagarre au cours de laquelle il a été violent, l'agresseur a des regrets. Il peut être extrêmement attentif et promettre toutes sortes de choses. Simultanément, il peut vous blâmer subtilement pour la violence, en disant que vous le rendez jaloux ou qu'il vous aime tellement qu'il ne peut rien y faire.

Si votre partenaire agit de la sorte, vous devez rompre. Les choses ne vont qu'empirer.

Fort probablement que votre estime de vous-même est déjà atteinte et que vous commencez déjà à vous sentir moins sûre de vous. Le fait de vivre une relation où il y a de la violence est déroutant. Vous n'êtes jamais sûre si c'est de sa faute ou de la vôtre. Il se peut que vous vous disiez « il a raison sur certains points. »

Il se peut que ce soit vrai. Vous n'êtes probablement pas parfaite. Personne ne l'est. Mais il arrive souvent qu'un agresseur déformer à ce point les faits, que vous ne saurez plus où vous en êtes. Vous vous retrouvez dans une situation où vous faites de plus en plus d'efforts pour lui faire plaisir et y parvenez de moins en moins. Cette relation peut vous détruire.

Si la relation se maintient au niveau 2, consultez un professionnel. Vous devez être sensible au danger croissant. Soyez particulièrement vigilante face à toute menace pour vos enfants.

### **Risque de niveau 1 : alerte rouge**

1. Votre partenaire est-il devenu jaloux au point où vous pourriez le qualifier de paranoïaque?
2. Est-ce que vous vous trouvez souvent dans la situation où vous tentez de le convaincre que vous n'avez rien fait de mal?
3. Vous a-t-il déjà maintenue quelque part contre votre volonté (voiture ou maison)?
4. Est-ce qu'il vous a souvent répété « Dis la vérité », même lorsque vous ne mentiez pas?
5. Est-ce que votre partenaire vous dit que vous êtes sournoise et avez-vous l'impression de devoir l'être parfois pour éviter des batailles ou pour arriver à voir vos amis?
6. Est-ce qu'il vous a déjà dit qu'il mourrait si vous le quittiez ou qu'il ne peut vivre sans vous?
7. A-t-il déjà parlé de suicide?
8. A-t-il déjà menacé de vous tuer?
9. Vous a-t-il déjà forcée à avoir une relation sexuelle que vous ne vouliez pas?
10. Est-ce que vous devez justifier vos actions, vos activités et le temps que vous passez avec vos amis?
11. Est-ce qu'il vous arrive de souhaiter rompre avec lui mais d'avoir peur de ce qu'il pourrait faire? (Vous blesser, blesser votre famille ou dire à d'autres des choses personnelles sur vous?)

### **Risque élevé de comportement violent**

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou l'autre des questions ci-dessus, vous êtes en danger. Considérez sérieusement la possibilité de rompre. Votre partenaire est extrêmement violent et pourrait sérieusement vous blesser ou même vous tuer. Si votre partenaire se comporte de cette façon, il n'est plus sûr de le fréquenter. C'est le temps de demander de l'aide et de mettre fin à la relation.

Vous ne le convaincrez jamais que vous êtes innocente de ce dont il vous accuse. Jusqu'à ce que vous rompiez, cela s'entend. C'est alors qu'il dira qu'il se rend compte que vous êtes la meilleure chose qui lui soit arrivée et qu'il est désolé. Mais cela ne veut rien dire. Dès que vous reviendrez, tout recommencera comme avant.

Nombreux sont les agresseurs qui menacent de se tuer lorsqu'on tente de rompre avec eux. Le feront-ils? Habituellement pas, mais votre partenaire a besoin d'aide et ce doit être de l'aide professionnelle. **VOUS NE POUVEZ PAS AIDER CETTE PERSONNE.** Vous devez vous confier à quelqu'un à qui vous faites confiance. Dans les cas de meurtres de petites amies ou de conjointes, souvent les agresseurs les tuent puis se tuent eux-mêmes. C'est pourquoi la situation est tellement dangereuse lorsqu'un partenaire est suicidaire.

La période la plus dangereuse pour une femme qui met fin à une relation où il y a de la violence, c'est le moment où elle tente de partir. Vous devez avoir un bon plan de sécurité avant de tenter de partir.

Vous devez montrer cette évaluation du risque à quelqu'un, préférablement à un professionnel de la santé ou à un conseiller. Ces personnes peuvent vous renseigner sur les ordonnances préventives et les stratégies de sécurité. Ne minimisez pas le danger de cette situation. Cela pourrait vous coûter la vie!

En ligne à :

[http://www.harperteen.com/global\\_scripts/product\\_catalog/book\\_xml.asp?isbn=0060518219&tc=ae](http://www.harperteen.com/global_scripts/product_catalog/book_xml.asp?isbn=0060518219&tc=ae)

## **Règles en matière de relations (RR) n° 5, règles 22 - 25**

Auteur : Hara Marano, *Psychology Today*

Voici quatre règles de base pour les relations, dernière séquence d'une série de cinq. Imprimez-les et affichez-les sur votre réfrigérateur. Parlez-en avec votre partenaire et avec vos enfants.

### **22. Conservez votre santé.**

Conservez votre énergie. Maintenez-vous en santé. Si cela est possible, évitez des choses qui minent votre santé. Vous savez de quoi il s'agit ... et vous savez que cela inclut le tabac, l'alcool et les drogues. Si vous consommez régulièrement, il est possible que vous ne puissiez renoncer à tout cela, mais peut-être pouvez-vous renoncer à deux des trois dépendances?

### **23. Travaillez ensemble pour passer au travers des moments difficiles.**

Admettez que toutes les relations ont leurs hauts et leurs bas et ne sont pas au mieux tout le temps. Aucune relation n'est parfaite tout le temps. Le fait de travailler ensemble à surmonter les moments difficiles renforcera votre relation.

### **24. Étudiez une mauvaise relation et tirez-en des leçons.**

Tirez des leçons d'une mauvaise relation en l'examinant car elle est le reflet des opinions que vous entretenez sur vous-même. Ne tentez pas de simplement la fuir; vous ne feriez que la répéter avec la prochaine partenaire. Utilisez-la comme un miroir, pour vous observer vous-même, comprendre quelle partie de vous est responsable de la mauvaise relation et quelle partie de vous peut jouer sur la relation actuelle. Changez-vous vous-même, avant de changer votre relation.

### **25. Voyez l'amour comme une marée, descendante et coulante.**

Prenez conscience que l'amour n'est pas une denrée absolue, ni limitée que vous avez ou n'avez pas. « L'amour est un sentiment qui monte et évolue en fonction de comment vous vous traitez l'un l'autre. Si vous apprenez de nouvelles façons d'interagir, les sentiments peuvent revenir, souvent plus forts qu'avant. » [Traduction] - Dianne Sollee, *Smart Marriages*

**N'hésitez pas à ajouter vos propres règles à celles-ci. Communiquez-les au reste du groupe si vous le souhaitez.**