

Vous avez recours à la violence
et vous souhaitez y mettre un terme ?

EX-pression

Une démarche professionnelle,
confidentielle et financièrement accessible

MES COMPORTEMENTS VIOLENTS

J'EN PARLE

Organisme d'aide aux personnes
ayant un comportement violent

T. 0848 08 08 08 (Fr. 0.04/min.)

www.ex-pression.ch

Fribourg - Bulle
info@ex-pression.ch
BCF - CH62 0076 8300 1729 1900 4

EX-pression a été créée à Fribourg en 2004 pour
aider les **hommes et les femmes adultes** à
mettre un terme au recours à la violence dans le
dans le couple, avec les enfants, dans le cadre
professionnel, public ou en tant que parent.

EX-pression

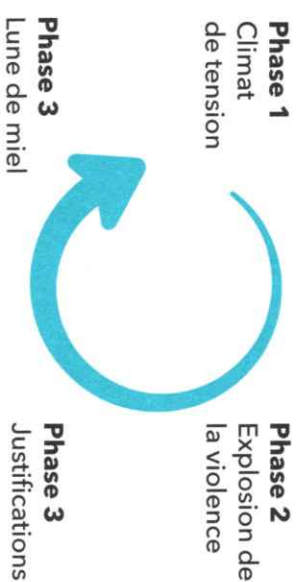
EX-pression propose aide et accompagnement,
en s'appuyant sur des suivis thérapeutiques des-
tinés à mieux comprendre les comportements
violents et à les stopper. En plus des langues
nationales et de l'anglais, EX-pression offre
des suivis dans plusieurs langues à l'aide d'in-
terprètes.

Avoir des comportements violents, c'est:

- > **Insulter** ses proches, ses collègues, son entourage,
les critiquer systématiquement.
- > **Frapper** sa compagne, son compagnon, ses enfants.
- > **Menacer** physiquement, psychologiquement ou ver-
balement ses proches ou leurs ami-e-s, ses collègues.
- > **Casser** des objets, frapper sur la table, les murs ou
les portes lors d'un conflit.
- > **Humilier, dénigrer, harceler.**
- > **Empêcher** sa compagne, son compagnon de sortir,
de voir des amis; exercer un contrôle sur l'argent.
- > **Imposer, contrôler, contraindre** l'autre à faire des
actes, sexuels ou autres, non désirés.

Ce ne sont que quelques exemples...

Cycle de la violence



...et pourtant la violence est aussi une
tentative désespérée de créer un
attachement ou de maintenir une relation.

Les alternatives:

Par des entrevues individuelles ou en groupe,
nous proposons :

- > d'identifier les comportements violents et agressifs
ainsi que leurs mécanismes pour y mettre fin,
- > de découvrir des moyens concrets pour les maîtriser
et de communiquer différemment,
- > d'apprendre à connaître sa colère et sa haine et
s'ouvrir à d'autres émotions,
- > de briser l'isolement social et d'atténuer le sentiment
de solitude,
- > de recréer des liens plus paisibles avec l'autre,
- > de favoriser les liens sécurisants avec les enfants,
- > de se remettre en lien avec ses propres émotions.

Ceci, pour:

- > un mieux-être dans la relation à soi-même
et aux autres,
- > une plus grande confiance et estime de soi,
être mieux apprécié en tant qu'homme, en tant que
femme et en tant que parent.

Sie neigen zu Gewalt und möchten damit aufhören?

EX-expression

Wir begleiten Sie professionell, vertraulich und finanziell tragbar

MEIN GEWALTÄTIGES VERHALTEN

ICH SPRECHE DARÜBER

Hilfsorganisation für Menschen mit gewalttätigem Verhalten

T. 0848 08 08 08 (Fr. 0.04/min.)

www.ex-expression.ch

Freiburg - Bulle
info@ex-expression.ch
BCF - CH162 0076 8300-1729 1900 4

EX-expression wurde 2004 in Freiburg gegründet um erwachsenen **Männern und Frauen** zu helfen, dem gewalttätigen Verhalten ein Ende zu setzen: bei Paaren, in der Familie, am Arbeitsplatz, im öffentlichen Raum oder als Eltern.

EX-expression

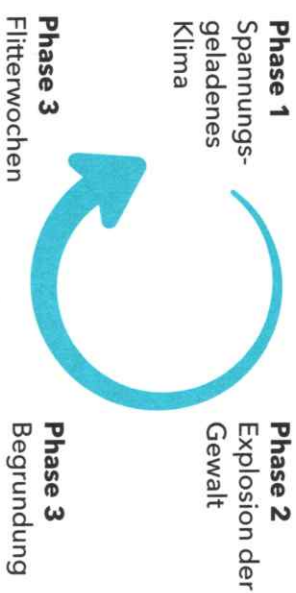
EX-expression bietet therapeutische Hilfe und Unterstützung an, um gewalttätiges Verhalten besser zu verstehen und zu stoppen. Neben den Landessprachen und Englisch offeriert EX-expression Begleitungen in mehreren Sprachen mit Hilfe von Dolmetschern.

Gewalttätiges Verhalten ist:

- > **beleidigen:** Angehörige, Freunde, Bekannte, systematisch kritisieren
- > **schlagen:** den Partner / die Partnerin, die Kinder
- > **bedrohen:** die eigene Familie, Bekannte, oder deren Freunde - physisch, psychisch oder verbal
- > **zerschlagen:** Geschirr, Möbel, andere Objekte
- > **demütigen, entwerten, belästigen**
- > **zwingen:** zu sexuellen oder anderen Handlungen
- > **verhindern:** den Partner / die Partnerin - auszugehen, Freunde sehen, finanziell kontrollieren

... und dies sind nur einige Beispiele.

Gewaltkreislauf



... und dennoch ist Gewalt auch ein verzweifelter Versuch eine Bindung herzustellen und eine Beziehung aufrecht zu erhalten.

Die Alternativen:

Durch Einzel- oder Gruppensitzungen bieten wir an:

- > identifizieren: die eigenen gewalttätigen und aggressiven Verhaltensweisen und deren Mechanismen - um sie zu beenden,
- > zu entdecken: konkrete Mittel, um gewalttätigen Verhaltensweisen in den Griff zu bekommen und anders kommunizieren,
- > zu lernen: eigene Gefühle wie Wut, Hass und was diese zu sagen haben,
- > respektvollen Umgang mit anderen herzustellen,
- > angenehme Emotionen aufbauen,
- > haltgebende Beziehungen zu den Kindern fördern.

Dadurch erreichen Sie:

- > ein erhöhtes Wohlbefinden in Ihrer Beziehung zu sich selber und zu anderen,
- > ein gesteigertes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, bessere Anerkennung als Mann, als Frau und als Elternteil.