






QUIZZ!

tensions à la maison?

Mesurez le degré de tension que vous vivez à la maison...

- | |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Il y a des mots blessants ou dévalorisants qui sont dits | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Les enfants entendent les adultes se disputer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Lors de certaines discussions, le ton monte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Il y a des baffes, fessées, bousculades et /ou objets cassés | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Nous ne pouvons pas parler de certains sujets | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Il y a des conflits au sujet des dépenses d'argent | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Total

 jamais  parfois  souvent

Découvrez le résultat
du Quizz au verso



EX-expression

**Organisme de prévention et d'aide
aux auteur-e-s de violence**

Hilfsorganisation für GewalttäterInnen
und Gewaltprävention

 0848 08 08 08*

www.ex-expression.ch

*coût réduit / Geringere Kosten CHF 0,04/min



QUIZZ!

tensions à la maison?

Les résultats *Vous avez une majorité de...*



Bravo! Visiblement il fait bon vivre chez vous et vous avez les clés pour maintenir un niveau de tension bas. Continuez comme ça!

Vous connaissez toutefois peut-être des familles qui vivent des tensions à la maison. Invitez-les à faire ce test.



Chez vous, il souffle le chaud comme le froid. Ce n'est pas facile tous les jours, mais il existe des solutions pour retrouver plus de calme et de sérénité!

Sur ex-expression.ch, vous trouverez de nombreuses ressources pour vous permettre de désamorcer les conflits. Téléchargez les 3 outils dès aujourd'hui.



Aie... Les tensions sont une réalité quotidienne chez vous. Chacun des membres de votre famille les subit. Agissez avant que la situation ne dégénère.

EX-expression peut vous aider, vous et votre famille, à désamorcer les conflits. Profitez jusqu'au 20 décembre de séances d'évaluation de 60 minutes gratuites.

EX-expression

POUR ALLER PLUS LOIN...



Téléchargez 3 outils «Faire redescendre les tensions à la maison».
> www.ex-expression.ch/fr/3outils



Venez faire une évaluation de 60 minutes sur votre situation familiale actuelle, en individuel ou en couple.
Séance gratuite (val. CHF 100.-) si vous la **réservez avant le 20 décembre 2017**. La séance peut être faite d'ici le 15 février 2018.



Recevez régulièrement nos conseils en nous rejoignant sur **Facebook**
> www.facebook.com/EXpression.violence

