



# MA VIOLENCE J'EN PARLE

Une démarche professionnelle, confidentielle et financièrement accessible

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

**Il est possible d'en parler.**

**EX-pression** A été créé à Fribourg en 2004 pour aider **les hommes et les femmes de tout âge** à mettre un terme au recours à la violence dans le couple, dans la famille, dans le cadre professionnel, public ou ailleurs dans la société. Que celle-ci s'exprime de manière physique, psychique, sexuelle ou économique.

**EX-pression** propose aide et accompagnement, en s'appuyant notamment sur des programmes spécialisés destinés à mieux comprendre les comportements violents et à les stopper.

## Avoir des comportements violents, c'est :

- **Insulter** ses proches, ses collègues, son entourage, les critiquer systématiquement.
- **Frapper** sa compagne, son compagnon, ses enfants de toute manière.
- **Menacer** physiquement, psychologiquement ou verbalement ses proches ou leurs ami-e-s, des collègues.
- **Casser** des objets, frapper sur la table, les murs ou les portes, lors d'un conflit.
- **Créer** un enfer relationnel.
- **Forcer** à avoir des relations sexuelles.
- **Empêcher** sa compagne, son compagnon de sortir, de voir des amis; exercer un contrôle sur l'argent.
- **Forcer** l'autre à faire des actes non désirés.

et ce ne sont là que quelques exemples...

La violence est une forme d'expression désespérée. Elle peut être surmontée notamment en apprenant à s'exprimer autrement.

## Le cycle de la violence :

**Pénalise** l'avenir des enfants.

**Éteint** le désir de vivre.

**Isole** l'auteur de la violence et ceux qui la subissent.

**Nie** la possibilité de se reconnaître mutuellement.

**Engendre** un climat de peur chez les proches et dans l'entourage.

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

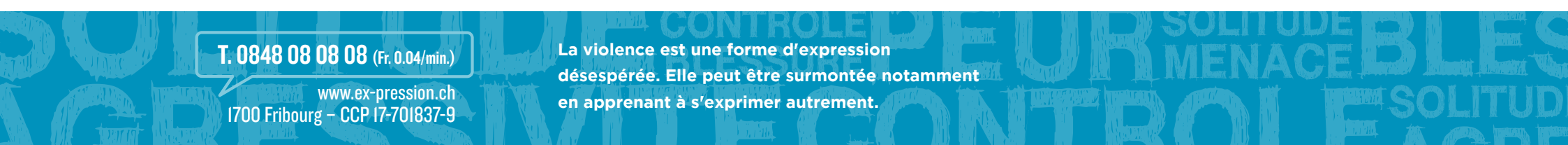
## Une alternative à la violence :

Par des entretiens individuelles ou en groupe nous proposons :

- **d'identifier** les comportements violents ou agressifs pour y mettre fin,
- **de découvrir** des moyens concrets pour les maîtriser et de communiquer différemment,
- **d'apprendre** à connaître la colère et la haine et s'ouvrir à d'autres émotions,
- **de briser** l'isolement social et d'atténuer le sentiment de solitude.
- **de recréer** des relations plus satisfaisantes entre les femmes et les hommes.

Ceci, plus payant que des actes blessants, pour :

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



**EX-pression** EX-pression wurde 2004 in Freiburg gegründet um **Männern und Frauen jeden Alters** zu helfen, mit der eigenen Gewaltanwendung aufzuhören. Sei es physische, psychische, sexuelle oder ökonomische Gewalt – in der Partnerschaft, in der Familie, im Beruf oder der Gesellschaft.

**EX-pression** bietet Hilfe, individuelle Begleitung und spezialisierte Gruppenprogramme an, um gewalttätiges Verhalten besser zu verstehen und zu stoppen.

### 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
- **kreieren:** schwierige Beziehungen, dicke Luft
- **zwingen:** zu sexuellen oder anderen Handlungen
- **verhindern:** den Partner / die Partnerin – auszugehen, Freunde sehen, finanziell kontrollieren

... und dies sind nur einige Beispiele.

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

### Die Gewaltspirale ...

**Bestraft** die Kinder.

**Erlöscht** die Lust zum Leben.

**Isoliert** die gewaltausübende Person und die, die sie ertragen

**Erschwert** es, sich gegenseitig anzuerkennen.

**Erzeugt** ein Klima der Angst bei den Menschen des sozialen Umfelds.

### Eine Alternative zur Gewalt :

**Durch Einzel- oder Gruppensitzungen bieten wir an:**

- **identifizieren:** die eigenen gewalttätigen oder aggressiven Verhaltensweisen – um sie zu beenden,
- **zu entdecken:** konkrete Mittel, um gewalttätige Verhaltensweisen zu beherrschen und anders zu kommunizieren,
- **zu lernen:** eigene Gefühle wie Wut, Hass und was diese zu sagen haben.
- **aufgeben:** die soziale Isolierung, die Gefühle der Einsamkeit,
- **zu gestalten:** zufriedenstellende Beziehungen zwischen Frauen und Männern.

**Dadurch erreichen Sie eher als durch verletzendes Verhalten:**

- ein erhöhtes Wohlbefinden in Ihrer Beziehung zu sich selber und zu anderen
- ein gesteigertes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- einen Austausch ohne Leiden zu verursachen
- bessere Anerkennung als Mann, als Frau und als Elternteil

# GEWALT ICH SPRECHE DARÜBER

Wir begleiten Sie professionell,  
vertraulich und finanziell tragbar

Sie neigen zu Gewalt  
und möchten damit aufhören.

**Sprechen Sie darüber!**