

## CE PROGRAMME S'ADRESSE:

- Aux hommes, femmes et jeunes adultes ayant des comportements agressants ou violents (en couple, au travail ou autres).
- Aux personnes ayant des comportements agressants ou violents envers ou devant des enfants.
- Aux personnes témoins de violence qui se sont vues dans l'incapacité d'intervenir adéquatement.
- Aux personnes ayant suivi: DPJ, agents de probation, ordonnance de la cour, etc...

## NOTRE APPROCHE

Notre approche appuie sa démarche sur:

- La capacité de la personne à prendre sa vie en main.
- La responsabilité des choix.
- La prise de conscience des causes et des conséquences du contrôle, de l'agressivité et de la violence.

En relation avec le thérapeute, la personne travaille au développement d'une attitude, d'une communication, d'un comportement respectueux axé sur l'écoute de soi. de l'autre et de l'expression non défensive des besoins ainsi que des sentiments.

## LES ENSEIGNEMENTS

Nous joignons à cette approche un enseignement théorique visant: la compréhension de l'agressivité la neutralisation des processus menant aux situations à risque et aux comportements agressifs.

Le développement de moyens afin de gérer l'agressivité au quotidien, en couple, avec les enfants, au travail, en voiture, etc....



# Questionnaire d'évaluation des comportements agressifs

Répondez par oui ou par non en encerclant la réponse qui s'approche le plus de vos réactions.

- **Lorsqu'un automobiliste effectue une manoeuvre dangereuse, vous avez tendance à :**
  - Le talonner ou le couper **oui / non**
  - L'attendre à un feu rouge afin de régler cela par les poings **oui / non**
- **Au travail, si les autres ne font pas leurs tâches, vous avez tendance à :**
  - Les engueuler **oui / non**
  - Les menacer **oui / non**
  - Le faire à leur place et nourrir du ressentiment **oui / non**
- **Lorsque quelqu'un vous blesse, vous avez tendance à :**
  - Le juger et le culpabiliser **oui / non**
  - Le frapper **oui / non**
  - Vous venger **oui / non**
  - Lui faire mal de sorte qu'il sache ce que vous ressentez. **oui / non**
- **Lorsque les autres émettent des opinions différentes des vôtres, vous avez tendance à :**
  - Cherchez à prouver que vous avez raison **oui / non**
  - Les rabaisser, les critiquer ou /et les rejeter **oui / non**
- **Quand vous êtes fâché, vous avez tendance à :**
  - Lancer ou briser des objets **oui / non**
  - Crier pour que les gens comprennent **oui / non**
  - Frapper sur tout ce qui bouge **oui / non**
- **Les gens autour de vous :**
  - Ont peur de vous **oui / non**
  - Vous ont déjà dit que vous étiez agressif ou violent **oui / non**
  - Ont déjà eu recours aux forces de l'ordre (ex: police, DPJ) pour se protéger de vous **oui / non**

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs affirmations, il vous serait profitable d'apprendre à gérer votre agressivité et le SAPPACA a été créé pour vous venir en aide.

## SERVICE D'AIDE POUR PERSONNES AYANT DES COMPORTEMENTS AGRESSANTS



**PROGRAMMES DE  
SENSIBILISATION ET DE GESTION DE:  
LA COLÈRE  
L'AGRESSIVITÉ  
L'IMPULSIVITÉ**

**CONSULTATION:**  
INDIVIDUELLE  
CONFIDENTIELLE  
PERSONNALISÉE

Points de service:  
Saint-Jérôme  
†450-543-0137

Saint-Jean-sur-Richelieu  
514-702-6759

SAPPACA.COM