

Conseils pour aider une amie ou un ami auteur·e de violence

Poser des questions, par exemple :

- Comment penses-tu que Clara se soit sentie après l'acte de violence ?
- Aurais-tu pu agir autrement ?
- As-tu mesuré ta colère ? Tes propos ? Tes actes physiques ?
- Crois-tu que Clara a peur de toi ?
- Penses-tu avoir dévalorisé Clara par rapport aux autres ?
- A ma place, en tant qu'amie et témoin, penses-tu qu'il est difficile d'accepter ton comportement ?

Faire remarquer les comportements violents :

- Signaux d'alarme pour reconnaître nos comportements violents (fiche de travail 6), respectomètre (fiche de travail 8).

Insister sur les conséquences potentielles des comportements violents :

- Tes réactions risquent de s'empirer et auront un impact négatif pour Clara et toi ;
- Clara risque de te quitter ;
- Clara risque d'avoir peur de toi.

Proposer des pistes d'aide, comme par exemple :

- Quand tu sens la colère monter, tu pourrais l'évacuer en partant de ton côté ;
- Tu devrais écouter Clara et prendre en compte ses besoins ;
- Je t'encourage à te faire aider.

Objectifs :

- Apprendre à reconnaître et à mettre en place des moyens pour contrôler et gérer ses émotions et réactions, même si on ressent de la colère, de la frustration ou si on se sent blessé·e ;
- Encourager la personne auteure de violence à chercher de l'aide auprès des adultes de confiance et/ou et de professionnel·le·s afin qu'elle/il change de comportement.