QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DES COMPORTEMENTS AGRESSANTS

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:
- Chercher à prouver que vous avez raison **oui /non**
- Les rabaisser, les critiquer et/ou 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 de ces affirmations, il vous serait profitable d'apprendre à gérer votre agressivité et le SAPPACA a été créé pour vous venir en aide.

SAPPACA

GESTION DE LA COLÈRE, DE L'IMPULSIVITÉ ET DE L'AGRESSIVITÉ

Programmes de sensibilisation et de gestion des:

- Émotions
- Pulsions
- Réactions

Consultations:

- Individuelles
- Confidentielles
- Personnalisées
- En virtuel
- En présentiel

Points de service

- Saint-Jérôme
- Laval
- Montréal
- Rive-sud
- Québec
- Gatineau

SAPPACA.COM

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 vus dans l'incapacité d'intervenir adéquatement.
- Aux personnes ayant un suivi: DPJ, agents de probation, ordonnance de la cour, etc.

SAPPACA.COM

NOTRE APPROCHE

Notre approche appuie sa démarche sur:

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

En relation avec l'intervenant du SAPPACA, la personne travaille au développement:

- D'une attitude non défensive, non offensive;
- D'un comportement respectueux;
- D'une communication non-violente.

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

NOUS JOINDRE

1 (833) 833-3692
info@sappaca.com