

# POUR QUI?

## RÉSERVÉ AUX HOMMES



POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ-NOUS AU:  
[WWW.LECRAN.INFO](http://WWW.LECRAN.INFO)



# QUI SOMMES-NOUS?

Le service CRAN D'ARRÊT aide les hommes à remédier aux comportements **impulsifs et violents**.

Notre approche repose sur le respect des individus, la confidentialité, le désir de travailler sur soi et la responsabilisation.

Une démarche commence par une évaluation individuelle et évolue selon les besoins de chacun.

Nous intervenons au Lac-Saint-Jean depuis 1995.

# POURQUOI

## BÉNÉFICIER DU SERVICE CRAN D'ARRÊT?

- Pour **cesser** mes comportements impulsifs.
- **Arrêter** mes comportements violents.
- Être plus **patient**.
- Mieux comprendre mes **émotions**.
- Exprimer mes **besoins** clairement.
- Apprendre à **communiquer**.
- Découvrir des **outils**.
- **Améliorer** ma relation conjugale.
- **Bonifier** le climat familial.
- Vivre des **relations** simples et harmonieuses.
- Développer un **bien-être** personnel.

\* Le Cran est un autre nom de l'organisme Le Cran... d'Arrêt.

SERVICE OFFERT PAR:

## TU VEUX SAVOIR?

- Avec ma partenaire, je hausse le ton, ou je crie.
- Je lui fais souvent des reproches.
- Je me sers de ses points faibles pour lui faire mal.
- Je me sers des enfants pour lui faire mal.
- Parfois, je veux l'humilier.
- Je vérifie ce qu'elle fait, qui elle voit.
- Je me venge en gardant le silence, en boudant.
- Je pars sans dire où je vais.
- Je contrôle ses dépenses.
- Je lance ou brise des objets.
- J'insiste pour faire l'amour jusqu'à ce qu'elle dise «oui».
- J'ai déjà menacé de me suicider si elle me quittait.
- Je lui ai dit que je la tuerais si elle...
- Je la frappe, lui serre le bras ou autres...
- Parfois, je perds la carte et je lui fais du mal.
- Elle a peur de moi.

Certains items précédents concernent la relation avec mon enfant(s), ou avec toute autre personne.

Si tu as coché  à une seule de ces affirmations, le service **CRAN D'ARRÊT** peut t'aider.

## CE QUE NOUS OFFRONS

- ▶ Une disponibilité téléphonique.
- ▶ Une intervention rapide de soutien et d'orientation.
- ▶ Un accueil chaleureux.
- ▶ Une évaluation de tes besoins.
- ▶ Un suivi thérapeutique et professionnel en petit groupe avec d'autres hommes vivant les mêmes problèmes que toi et cherchant des solutions efficaces.
- ▶ Au besoin, nous offrons également des rencontres individuelles.
- ▶ Une équipe d'intervenants spécialisés se charge de t'accompagner tout au long de ta démarche.

### DOLBEAU-MISTASSINI (Siège social)

1230, boulevard Wallberg, suite 313  
Dolbeau-Mistassini, QC G8L 1H2

Téléphone / télécopieur  
418.276.5802



### ROBEVAL

485 boulevard Saint-Joseph  
Robeval, QC G8H 2K5

Téléphone  
418.765.3199



### ALMA

540, rue Sacré-Coeur Ouest, suite 10  
Alma, QC G8B 1M2

Téléphone / télécopieur  
418.662.5808



### LAC-SAINT-JEAN

Numéro sans frais

1 877.276.5802



## LES TARIFS

Rencontres individuelles d'accueil et d'évaluation:

- ▶ Selon la politique de l'organisme.

Démarche de groupe:

- ▶ Tarifs suggérés selon le revenu du participant.

Cran d'Arrêt  
[www.lecran.info](http://www.lecran.info)

