

# KOUMA EVIT SERVI VIOLANS ?

KOLEKTIF DRWA IMIN

KOUMA EVIT SERVI VIOLANS ?

KOLEKTIF DRWA IMIN

Enn lafis inspire depi Fautière des organisations d'hommes et de pères en Suisse, en Autriche et en Allemagne, e readapte par Kolektif Drwa Imin.

Dan enn sitiasion kriz, stress ek difikilte, risk perdi kontrol ek adopte enn konportman agresif ogmante. Nou partaz isi seki kapav ed ou dan plas servi violans.



**SI OU SANTI OU FEB, PLIN, STRESE** oubien pa tro sir de oumem e ki ou gagn linpresion ki ou ena mwins kontrol lor bann zafer.

Tousala pez lour lor ou e diminie ou kapasite fer fas ar seki ou pe viv e ou kapasite met ou dan plas lezot. Stress kapav diminie ou kapasite analiz enn sitiasion. Li kapav fer ou trouv plito bann koupab. Me se ni enn rezon ni enn exkiz pou fer lezot peye parski ou pa bien.

Se oumem ki bizin kapav zer bann difikilte, bann sitiasion stress, linsekirite ou lakoler.

**LAVIOLANS SE PA ENN SOLISION. LAVIOLANS FER SOUFER.**

## SEKI OU KAPAV FER POU ZER STRESS

Koumans par bann zafer ki ou kontan plis:

**1. PRAN KONSANS OU RESPIRASION.** 6 gran respirasion ed pou ralenti ou ritm leker e permet ou koumans kalme.

**2. SAK ZOUR, FER KIKSOZ KI OU KONTAN** e ki ed ou santi ou bien, par exanp:

	Ekout lamizik, lir enn liv, ekrire ou desinn seki pas dan ou latet.
	<b>RAPEL OU BANN ZOLI LEXPERYANS OU LAVI;</b> fer enn album foto, desinn ou bann souvenir.
	<b>AL DAN LANATIR</b> ousi lontan ki ou kapav, si ou pa kapav me omwin sey met ou lipie lor enn bout gazon ouswa lor later, li soulaz stress, tansion ek inflamasion
	<b>FER SPOR</b> ou enn aktivite ki ou kontan. Dekonekte ou ek tou detanzantan: tengn ou telefonn, radio ou televizion.
	<b>PARTAZ BANN MOMAN</b> avek ou lafami, kamarad ek ou bann koleg. Fer zot kone ki manier ou ete, kouma ou pe santi oumem.
	<b>RELAX OU-</b> -avek meditasion, bann lexisis respirasion, bann rituel, lapriyer - tou seki konvenir ou. Ou kapav trouv bann sigzesion lor Internet, par exanp lor YouTube oubien lor bann aplikasion telefonn kouma 'Insight Timer'.

**3. ORGANIZ OU.**

Planifie ou bann aktivite pou lazourne ou lasemenn permet ou striktir oumem. Selon ou bann priorite. Dan ou travay ou dan lakaz. Fer enn plan ki ou kapav swiv.

**4. KOMINIK AVEK LEZOT.**

Aprann dir a ou partner/konzwin/ ou bann pros kouma ou santi ou ek seki ou pe bizin (par exanp, ki zot rest pre ar ou, esprim ou tandres, donn ou inpe lespas, seki ou bizin dan ou lavi sexiel, etc.). Li pa fasil, souvan nou pa finn aprann fer li me li inportan. Sa permet nou met bann mo lor seki andan nou e pa reproduir li an aksion. Sa ranfors ou si bann relasion.

**5. KONSAN KI OU ENA BANN LIMIT.**

Dir stop kan ou santi ou tourmante, oprese ou lor ner. Pena okenn problem pou ki ou al dan enn kwin tousel si nesaser.

**FER ATANSION A BANN SIGN ALARM KI KAPAV:**

zoure, koz dan enn fason agresif, resanti bann palpitation, transpire, kriye, redi, etc. Pran tousala o-serye.

Ou bizin alor azir rapidman pou evit tou violans.

**6.MONT ENN PLAN IRZANS.**

Trouv enn mwayen pou kalme ou kan sitiasion pe depas ou e ki ou santi ou pou al azir avek violans. Ala detrwa lide:

	<p><b>PRAN LER DAN OU ZARDIN,</b> lor ou balkon, ou omwin dan enn lot plas dan lakaz, elwagn ou de bann dimounn pros lor ki ou anvi oubien ou santi ki ou kapav defoul ou.</p>
	<p><b>RESPIRE :</b> pran respirasion pandan 5 segonn ek larg ou respirasion pandan 5 segonn. Fer sa ziska ki ou santi ou inn kalme.</p>
	<p><b>BWAR ENN VER DELO</b> oubien manz kiksoz.</p>
	<p><b>ALONZ OU</b> ek ferm ou lizie.</p>

**7. PRAN KONSANS DE SEKI PE PASE DAN OU.**

Aprann dir “mo ankoler, araze ou mo santi mwa tris”. Sa permet poz enn kout ek repran kontrol sitiasion.

**8. OZE DEMANN ENN LED.**

Pou aprann azir ek esprim ou san violans. Ou kapav demann led psikolojik Family Support Bureau lor 139 ou bann psikolog dan prive.

**9. PRAN OU BANN BLESIR EK SOUFRANS AN KONSIDERASION.**

Ou ou si kapav demann led si ou enn viktim violans psikolojik, fizik o sexiel.

**10. LALKOL EK LADROG SE BANN FAKTER RISK.**

Fer atansion a ou konsomasion. Si ou bizin konsome, fer li avek moderasion. Si ou pa reisi, sa kapav afebli ou kapasite kontrol.

# KOLEKTIF DRWA IMIN

**Promouvwar legalite ek proteksion pou zot tou, an partikilie bann fam, zanfan ek bann LGBTQI.**