

Motuna : OZALI NA RELATION YA BOLINGO OYO EZALI NA LIKAMBO YA BA BITUMBA NA LIBALA?

Molongani na yo?

- Apesaka yo tango nionso tort ata osali bolamu?
- Asambuisaka baninga to mpe baboti bayo?
- Akofinga mpe kosenga yo?
- Akobenga yo bala zomi na mpokua koyeba ozali wapi to mpe koyeba ozali kosala nini to ozali wapi?
- Azali kaka kolinga kosalisa yo posa ya nzoto ata yo oboyi?
- Kobamba yo biloko to mpe kobebisa biloko bia yo?
- Kosenga yo koloba obimi na nani bakozoka retard na pe ba displacement na yo?
- Alingi te omona baninga to mpe libota lya yo?
- Akosenga lolenge ya yo kolata elamba to mpe lolenge kotangisa bana?
- Akopesaka yo mpasi na mpe stress na mosala, masanga, bana kozanga koyokela yo na mpe trafic etc. mpo nako justifier ya ye ezaleli?

OYEBI?

- Ozali kobanga mpo na yo to mpe mpo na bana?
- Ozali maltraite na nzoto mpe menace?
- Ozali na makanisi te azali kofinga yo lolenge ya kolata bilamba, ozali mayele npenza te, osalaka eloko ya malamumu te?
- Makansi maye ezali mobali mosusu akoki kolinga yo te?

*Ozali komimona na makambo maye manso?
Ozali na likambo ya nkuba to mpe Bitumba na libala
Okoki kobongola makambo!*

NA SIMA BITUMBA OKANISAKA NINI?

- « Ezali fauti na ngai...nayebaki, nakoki te kotumbola ye. »
- « Ezali ngai nde nabandaki. »
- « Namoni ezali na raison na likambo yin aya bitumba na libala. »
- « Soki otiki komela masanga ekozala ndenge mosusu. »
- « Soki ameli mingi te oko perdre contrôle te. »
- « Soki aluki mosala to pe soki mosala mua ye ezalaki na stress te alingaki azala muke na kimia pe calme. »
- « Soki bana bazalaka mobulu te akokaki ko pema. »
- Alingi ngai mingi ezali normal alingaki kopema npeza. »

Soki osokisi eyano namituna miye oui to pe non ezali koloba te ozali kominimiser makambo na gravite ya ba gestes.

BITUMBA TO MPE NKUBA NA LIBALA EZALI EXCUSE TE!

Soki okanisi ozali ko vivre bitumba to mpe nkuba na libala benga SOS Violence Conjugale 514-873-9010 to mpe Transit 24, ndaku ya hébergement 514-383-4994

