

# TEST

## IL Y A-T-IL PRÉSENCE DE VIOLENCE DANS MA RELATION AMOUREUSE?

- CE TEST PEUT VOUS AIDER À IDENTIFIER DES COMPORTEMENTS QUI SONT RECONNUS COMME DE LA VIOLENCE CONJUGALE.
- SOYEZ HONNÊTE ENVERS VOUS-MÊMES, PRENEZ LA RESPONSABILITÉ DE VOS COMPORTEMENTS POUR ÊTRE EN MESURE DE FAIRE UNE DÉMARCHÉ VERS LE CHANGEMENT.
- NE RESTEZ PAS SEUL, N'ATTENDEZ PAS QUE VOS COMPORTEMENTS VOUS CONDUISSENT À DES RISQUES D'ACCUSATION, DE CONDAMNATION OU MÊME D'INCARCÉRATION.
- VOUS POUVEZ VOUS EN SORTIR AVEC L'AIDE DE SPÉCIALISTE EN MATIÈRE DE COMPORTEMENTS ET DE VIOLENCE CONJUGALE : **418-247-5030**

## CONTRÔLER PAR LA CRITIQUE

- Vous donnez l'impression à votre partenaire qu'elle fait tout de travers, rien de ce qu'elle fait n'est pas assez bon à vos yeux.
- Vous lui reprochez de ne pas vous appuyer suffisamment et qu'elle ne vous aime pas assez.
- Vous critiquez sa façon de cuisiner, de nettoyer, de s'habiller, de faire l'amour, de se comporter.
- Vous utilisez le sarcasme, tel que : *C'est la première fois que tu cuisines un bon repas depuis des mois*
- Lorsqu'elle vous partage son insécurité, vous l'a traité de bébé, d'immature et lui dites qu'il serait temps qu'elle devienne une adulte.
- Vous l'insultez en la traitant de grosse vache, de putain, d'imbécile, de niaiseuse, etc.
- Vous reprenez constamment ce qu'elle dit ou fait en croyant être le seul à bien faire et dire les choses.
- Vous l'humiliez devant sa famille et ses amies au sujet de quelque chose qu'elle a fait.

## **CONTRÔLER PAR L'HUMEUR, LA COLÈRE, LA MENACE**

- Vous, vous mettez en colère si elle retarde de cinq minutes
- Vous aimeriez qu'elle devine vos quatre volontés, vous êtes furieux si elle n'y arrive pas ou refuse de le faire.
- Vous vous mettez en colère facilement
- Lorsque votre partenaire fait quelque chose qui vous déplaît, vous sortez de vos gonds et vous refusez de lui adresser la parole ensuite.
- Vous faites la grève du silence pour lui faire comprendre qu'elle a fait quelque chose de mal et pour qu'elle s'en excuse.
- Vous adopter des comportements dépressifs pour qu'elle travaille fort à vous remonter le moral.
- Si elle ne fait pas tout ce que vous voulez, vous la menacez d'appeler la DPJ pour leur dire que c'est une mauvaise mère.
- Vous lui dites que vous n'accepterez jamais qu'elle vous quitte.

## **CONTRÔLER PAR LA PROTECTION ET LES ATTENTIONS EXCESSIVES**

- Vous n'aimez pas qu'elle sorte de la maison et vous lui dites que vous vous inquiétez trop.
- Vous êtes jaloux lorsqu'elle parle des personnes qu'elle côtoie.
- Vous lui téléphonez souvent à son travail ou vous vous pointez à l'improviste sous prétexte de voir si tout va bien.
- Vous faites les courses pour éviter qu'elle sorte.
- Vous lui dites qu'elle n'aura jamais besoin de travailler parce que vous avez décidé de prendre soin d'elle.
- Vous choisissez ses vêtements, car vous voulez qu'elle soit impeccable.
- Vous la conduisez au travail et allez la chercher dans le but que ses collègues de travail ne se fassent pas d'idées à son sujet.
- Vous l'incitez à prendre de la drogue pour triper ensemble.

## CONTRÔLER PAR LA NÉGATION DE SES PERCEPTIONS

- Vous êtes cruel envers elle pour ensuite lui reprocher qu'elle soit trop sensible et qu'elle manque de sens de l'humour.
- Vous lui faites des promesses que vous ne tenez pas et lui dites ensuite ne lui avoir rien promis,
- Vous piquez des crises lors des réunions de famille. Lorsqu'elle vous en parle, vous l'accusez d'exagérer ou d'inventer des histoires.
- Vous vous montrez très intéressé par ce qu'elle vit, pour ensuite lui dire qu'elle a besoin de consulter un psy.
- Vous l'accusez de passer son temps à imaginer des problèmes.
- Vous l'avez frappé et plus tard vous lui demandez comment elle s'est fait mal.
- Vous l'avez fait pleurer et l'avez ensuite traité d'hystérique
- Vous lui dites que vous pouvez l'aider à corriger ses défauts
- Vous lui demandez de faire la liste de ce qui ne va pas chez elle
- Lorsqu'elle tente d'avoir une conversation sérieuse avec vous, vous lui dite : *bon voilà, tu recommences encore. Calme-toi, voyons. Tout en sachant qu'elle parle correctement.*

## CONTRÔLE PAR LE NON-RESPECT DE SES BESOINS ET OPINIONS

- Lorsque votre conjointe est malade, vous lui promettez de l'aider pour les enfants puis l'oublier.
- Vous vous attendez à ce qu'elle mette ses occupations de côté à tout moment parce que vous désirez son attention.
- Lorsque votre conjointe parle, vous l'interrompez constamment, déformer ses paroles ou oublier ce qu'elle vient de dire.
- Lorsque votre conjointe tente d'aborder un problème, vous changés de sujet immédiatement.
- Vous arrivez chez elle à l'improviste, lorsque ça vous tente ou encore vous ne respectez pas vos rendez-vous, ce qui l'empêche de faire des projets.
- Vous ne vous gênez pas pour sortir tout seul quand ça vous tente, vous lui dites qu'elle est responsable des enfants.
- Lorsque votre conjointe veut exprimer son opinion sur un sujet quelconque, vous ne répondez pas, quittez la pièce ou vous vous moquez d'elle.

## **CONTRÔLER PAR LA PRISE DE DÉCISION UNILATÉRALE**

- Vous voulez toujours avoir le dernier mot
- Lorsque vous arrivez à vous entendre sur un sujet avec votre conjointe, vous faites exactement le contraire.
- Vous prenez des décisions sans la consulter et votre conjointe veut en discuter avec vous, mais vous lui demandez pourquoi elle veut revenir sur une question déjà réglée.
- Vous lui dites que certaines choses ne sont absolument pas négociables.
- Vous dites à votre conjointe que c'est à l'homme de prendre les décisions pour la famille.

## **CONTRÔLER PAR LE REJET DE SES RESPONSABILITÉS SUR L'AUTRE**

- Si votre conjointe vous dit que vous êtes autoritaire et trop critique, vous lui répondez qu'elle est immature et parlez de sa personnalité.
- Vous lui dites que vous ne pouvez pas rester sobre tant que vous vivez avec une personne comme elle.
- Vous lui dites que si jamais elle vous quitte cela sera dangereux pour elle et que cela sera de sa faute.
- Vous blâmez votre conjointe de votre perte d'emploi et refusez de vous chercher à nouveau du travail.
- Vous lui dites que vous ne vous mettriez pas en colère si elle arrivait à faire taire les enfants.
- Vous lui dites que vous ne sortiriez pas avec d'autres femmes si elle prenait plus soin de son apparence.
- Vous lui dites que vous l'inviteriez plus souvent à des sorties si elle était plus intéressante.
- Vous lui dites que vous vous entendez bien avec tout le monde, que c'est son comportement qui vous fait perdre le contrôle.

## **CONTRÔLER PAR LA RESTRICTION DES CONTACTS POUR VOTRE CONJOINTE.**

- Lorsque votre conjointe se prépare pour une sortie, vous entamez une dispute.
- Vous lui reprochez de passer trop de temps avec sa famille.
- Vous lui reprochez de prendre trop de temps pour ses amies et sa famille et qu'elle n'a plus de temps et d'énergie pour vous.
- Vous aimeriez qu'elle vous demande la permission pour ses sorties.
- Lorsque votre conjointe revient d'une sortie, vous passez à l'interrogatoire et voulez savoir tout ce qui s'est passé.
- Vous l'accusez d'avoir des amants.
- Vous l'avez mis tellement en retard à son travail qu'elle a fini par perdre son emploi.

## **CONTRÔLER PAR L'INTIMIDATION PHYSIQUE**

- Vous lui bloquez l'accès à la porte pour l'empêcher de sortir pendant vos disputes.
- Lorsque vous êtes en colère, vous lui faites peur en vous tenant debout les poings serrés tout près d'elle.
- Vous conduisez dangereusement lorsque vous êtes en colère, elle est terrifiée.
- Vous lancer des objets dans la maison.
- Vous détruisez les vêtements et objets préférés de votre conjointe.
- Vous refusez de partir lorsque votre conjointe vous le demande.
- Vous l'empêchez de dormir.
- Vous vous moquez de son corps
- Vous vous amusez à séduire ses amies et des membres de sa famille.
- Vous la forcez à porter des vêtements que vous trouvez sexy même si cela la gêne.
- Vous racontez des blagues vulgaires et dégradantes envers les femmes.

## **CONTRÔLER PAR LA VIOLENCE PHYSIQUE**

- Vous lui lancez des objets.
- Vous lui frappez la tête contre le mur.
- Vous lui serrez les bras pour l'immobiliser.
- Vous tentez de l'étrangler.
- Vous lui donnez des coups de pied.
- Vous la bousculez et la poussez.
- Vous l'avez frappé.
- Vous lui infligez des blessures et l'empêchez d'aller à l'hôpital ou de voir un médecin.
- Vous utilisez votre force pour la retenir.
- Vous l'avez menacé avec une arme.

## **CONTRÔLER PAR LA VIOLENCE SEXUELLE**

- Vous l'obligez à avoir des relations sexuelles avec vous quand vous le désirez.
- Vous l'avez violé
- Vous l'avez forcé à avoir des relations sexuelles avec d'autres.
- Vous l'obligez à faire des gestes sexuels qu'elle n'aime pas.
- Vous l'obligez à avoir des relations sexuelles avec vous en pleine nuit.
- Vous lui faites mal pendant la relation sexuelle.

SI VOUS AVEZ RÉPONDU **OUI** À PLUS DE DEUX QUESTIONS, ON PEUT PARLER DE PRÉSENCE DE VIOLENCE DANS VOTRE RELATION AMOUREUSE. APPELEZ-NOUS, ON PEUT VOUS AIDER.

**418-247-5030**