

Est-ce que je vis de la violence conjugale ?

Lis les énoncés suivants et réponds par *oui* ou *non*. Identifie les énoncés qui, selon toi, se rapprochent le plus à ta situation conjugale.

- Mon conjoint crie après moi.
- Mon conjoint m'insulte ou me dit des mots blessants.
- Mon conjoint me dénigre, il me ridiculise.
- Mon conjoint me surveille constamment.
- Mon conjoint change mes mots de passe sur les réseaux sociaux.
- Mon conjoint vérifie les messages sur mon cellulaire.
- Mon conjoint me parle comme si je n'avais pas de valeur.
- Mon conjoint refuse que je travaille ou que j'étudie.
- Mon conjoint dit que je suis une mauvaise mère.
- Mon conjoint me rabaisse devant les enfants.
- Mon conjoint lance ou brise des objets.
- Mon conjoint menace de me faire mal ou de faire du mal à ma famille.
- Mon conjoint n'aime pas que je vois ma famille ou mes ami(e)s.
- Mon conjoint fait une crise si je parle avec un autre homme.
- Mon conjoint boude ou se met en colère si je refuse d'avoir des relations sexuelles avec lui.
- Mon conjoint insiste pour que j'accepte des actes sexuels que je n'aime pas.
- Mon conjoint m'emprunte de l'argent et ne me rembourse pas.
- Mon conjoint m'oblige à utiliser mon nom pour faire des demandes de crédit.
- Mon conjoint me pousse ou me gifle.

Bien sûr, chaque élément pris séparément peut sembler anodin, mais l'accumulation de ces comportements, de ces manifestations de contrôle doit être prise au sérieux.

Tu as répondu « oui » à quelques questions, il est possible que la violence conjugale est en train de s'installer dans ta relation amoureuse. Quand tu réponds par l'affirmative, ce sont des indices que ton conjoint est peut-être contrôlant.

Tu sens qu'il y a quelque chose d'anormal dans ta relation de couple, mais tu n'es pas certaine de comprendre ce qui se passe? Tu te remets souvent en question ou tu doutes de tes propres perceptions? Malgré tout ce que tu fais, tu as l'impression que la situation ne change pas, voire même empire? Tu te sens responsable, coupable, honteuse?

Répondre à ces questions te laisse songeuse? Tu veux en discuter? Appelle-nous!