

Questionnaire : est-ce que je vis une relation amoureuse où il y a de la violence conjugale?

EST-CE QUE VOTRE PARTENAIRE?

- Vous donne tort peu importe ce que vous faites?
- Dénigre vos amis ou votre famille?
- Vous insulte et vous humilie?
- Vous appelle 10 fois dans la soirée pour savoir ce que vous faites, où vous êtes et avec qui?
- Insiste au point où vous ne pouvez lui refuser une relation sexuelle?
- Lance des objets ou brise des choses qui vous appartiennent?
- Vous demande de rendre des comptes sur vos fréquentations, vos retards et vos déplacements?
- Tente de vous éloigner de votre famille ou de vos amis?
- Passe des commentaires dénigrants sur votre façon de vous habiller, votre apparence, l'éducation des enfants?
- Se donne des excuses (stress au travail, alcool, enfants turbulents, trafic, etc.) pour justifier ses sautes d'humeur?

EST-CE QUE VOUS AVEZ?

- Parfois peur pour vous-même ou pour vos enfants?
- Été maltraité(e) physiquement ou menacé(e) de l'être?
- Constamment le sentiment que vous êtes une personne incompétente, malhabile, ignorante, que vous ne faites jamais la bonne chose?
- La certitude qu'aucun autre partenaire amoureux ne voudrait de vous?

*Vous vous reconnaissez dans l'une ou plusieurs de ces situations?
Il y a de très fortes chances que vous viviez de la violence conjugale.*

VOUS POUVEZ CHANGER LES CHOSES!

APRÈS LA TEMPÊTE, EST-CE QU'IL VOUS ARRIVE DE DIRE?

- « C'est de ma faute... Je le savais, je n'aurais pas dû le/la provoquer. »
- « C'est moi qui ai commencé. »
- « Il doit bien avoir une raison à cette violence. »
- « S'il/elle arrête de boire, ce serait tellement différent. »
- « Si seulement il/elle ne consommait pas autant, il/elle ne perdrait pas le contrôle. »
- « Si il/elle se trouvait un emploi ou si son emploi était moins stressant, il/elle serait moins préoccupé(e) et plus calme. »
- « Si seulement les enfants n'étaient pas aussi tannants, il/elle pourrait se reposer. »
- « Il/Elle m'aime tellement, c'est normal qu'il/elle pourrait se reposer. »

Si vous répondez oui à l'un ou l'autre de ces énoncés, vous minimisez probablement la gravité des gestes.

LA VIOLENCE N'A AUCUNE RAISON D'ÊTRE, NI AUCUNE EXCUSE!

Si vous croyez vivre de la violence conjugale, contacter SOS Violence Conjugale 514-873-9010 ou Transit 24, Maison d'hébergement 514-383-4994