هل أعيش علاقة حب أو انه يوجد عنف زوجي؟

هل شريكك :

- يغالطك مهما فعلت؟
- ينتقد أصدقائك و عائلتك؟
- يهينك و يقلل من احترامك ؟
- يتصل بك خلال السهرة ١٠ مرات ليعرف ماذا تفعلين و مع من تجلسين
- يصر الوحد انك لا تستطيعين ان ترفضي علاقة جنسية معه؟
- يرمي و يكسر أشياء تخصك ؟
- يطلب منك الانتباه الى من تعاشري أو الى تاخيرك أو تنقلاتك؟
- يسعى الى ابتعادك عن عائلتك أو أصدقائك ؟
- ينتقدك لطريقة ارتدائك الملابس أو مظهرك أو تربيتك للأولاد ؟
- يجد أعذاراً (ضغط العمل، والمشروبات الكحولية، الأولاد أشقياء ، أزمة السير إلخ) لكي يبرر مزاجه السيئ؟

هل لديك :

- خوف عليك أو على اولادك؟
- هل تعرضت للإيذاء الجسدي أو التهديد بالإيذاء البدني؟
- لديك شعور بانك شخص غير جدير ، جاهلة، و لا تقومين أبداً بالعمل الجيد؟
- التأكد من انك غير مرغوبة من احد
- إذا كنت ترين نفسك في أي حالة من هذه الحالات فانه حتماً انك تعيشين العنف الزوجي

بإمكانك تغيير الأشياء !!!

بعد العاصفة فهل تجدين نفسك تقولين :

- هذه غلطتي... لم اكن اعرف، لم يكن يجب ان اتحدّاه
- انا التي بدأت
- إذا توقف/ توقفت عن المشروب سيكون كل شيء مختلف
- فقط إذا خفف/خففت كمية المشروب فلن يفقد السيطرة
- احدا وجد أو وجدت عملا اقل ضغطاً، فانه أو انها سيكون اقل انشغالاً و هادئاً اكثر
- إذا فقط الأولاد كانوا اكثر هدوئاً فانه أو انها ستكون اكثر ارتياحاً
- هو أو هي يحبني كثيراً فانه من الطبيعي ان يرتاح

[illegible]

[illegible] : [illegible]"SOS VIOLENCE CONJUGALE"-[illegible] "Transit 24" [illegible] .