

# CONTRÔLE COERCITIF

## OUTILS COMPLÉMENTAIRES AU GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



Refuge

pour les femmes de l'Ouest de l'île

West Island Women's

Shelter

# TABLE DES MATIÈRES

## LA NOTION DE CONTRÔLE COERCITIF

p. 3

Origine et définition du concept, définition des deux stratégies et introduction aux indicateurs de dépistage.

## GRILLE DE DÉPISTAGE

p. 5

Questionnaire concis et conçu spécifiquement pour les intervenantes désirant évaluer et dépister rapidement la présence de contrôle coercitif dans une relation.

## GRILLE D'ÉVALUATION

p. 8

Grille d'évaluation exhaustive créée pour les intervenantes spécialisées en violence conjugale et désirant déterminer avec précision les formes de contrôle vécues par la femme victime.



# LA NOTION DE CONTRÔLE COERCITIF

Le contrôle coercitif (coercive control) est un concept mis de l'avant par le professeur américain Evan Stark<sup>1</sup>, qui propose de s'éloigner d'une compréhension de la violence conjugale basée essentiellement sur des actes de violence. Même si, au cours des dernières années, des efforts considérables ont été déployés pour faire reconnaître des formes de violence autres que la violence physique, comme la violence psychologique ou économique, la violence conjugale est toujours comprise sous l'angle des actes de violence commis par un individu, dont la gravité est pondérée en fonction des préjudices physique et psychologique subis<sup>2</sup>. Le concept de contrôle coercitif propose plutôt une compréhension des dynamiques complexes qui permettent aux agresseurs d'établir et de maintenir leur contrôle et leur emprise sur leur famille, incluant leur conjointe ou leur ex-conjointe et leurs enfants, et ainsi de mieux évaluer les situations de violence conjugale et les risques qu'elles posent pour la sécurité des femmes et des enfants.

Le professeur Simon Lapierre de l'Université d'Ottawa explique<sup>3</sup> que le contrôle coercitif consiste certes dans les actes de violence, mais qu'il faut considérer également les diverses tactiques utilisées par les agresseurs pour contrôler leur conjointe, ex-conjointe et les enfants comme de les priver de liberté et les dépouiller de leur estime d'eux-mêmes. Ces stratégies peuvent inclure l'isolement, la manipulation, le dénigrement, ainsi que les critiques et la surveillance constante. Examinées de manière isolée, ces tactiques ne constituent pas des actes de violence ou des actes criminels, mais l'accumulation de celles-ci permet néanmoins aux agresseurs d'augmenter graduellement l'emprise qu'ils ont sur les membres de leur famille proche. Avec le temps, les femmes peuvent en venir à se sentir totalement sous l'emprise de l'agresseur, au point où ce dernier ne ressent plus nécessairement le besoin d'avoir recours aux actes de violence pour établir son autorité. Les enfants, d'autant plus vulnérables étant donné leur âge, sont tout aussi, sinon plus, sensibles au contrôle coercitif. Un regard, un signe ou un mot peut parfois être suffisant pour

que l'agresseur réaffirme son pouvoir sur la ou les victimes. Les maisons d'hébergement et les groupes de défense des droits des femmes travaillent avec cette vision de la violence conjugale depuis des années, toutefois ce n'est pas une conception qui est partagée par d'autres parties prenantes, comme les acteurs judiciaires. Pour notre part, le cycle de la violence s'inscrit toujours dans une dynamique de prise de contrôle d'un des partenaires qui utilise diverses stratégies pour maintenir ce contrôle sur l'autre ayant ainsi une incidence sur toute la famille proche. Evan Starks, pratiquant aux États-Unis, a été le premier à utiliser ce terme devant les tribunaux et insiste sur l'importance de définir et nommer le contrôle coercitif, afin de fixer l'attention sur les comportements, les dynamiques et les conséquences, encore jusque-là invisibles<sup>4</sup>.

À la fin de l'année 2015, l'Angleterre est devenue la première nation à codifier le terme contrôle coercitif, permettant de mettre en lumière une nouvelle catégorie de mauvais actes et favorisant ainsi un réaligement adéquat de la justice et des autres ressources autour des victimes. Dans le même ordre d'idée, l'Écosse a adopté le 1er avril 2019 un projet de loi visant l'adoption du contrôle coercitif comme nouveau crime prévu au Code criminel.

En Angleterre, dans les premiers mois de l'entrée en vigueur du contrôle coercitif comme crime, peu d'accusations ont été déposées en ce sens. L'effort à court terme a donc été mis sur la sensibilisation des policiers et des autres acteurs du système de justice afin qu'ils aient les compétences et les ressources nécessaires pour évaluer adéquatement les situations de violence conjugale, en tenant compte des dynamiques complexes de contrôle coercitif et non seulement des actes de violence ou des actes criminels déjà connus de ceux-ci. Au Québec, une telle sensibilisation pourrait assurer une plus grande protection des femmes et des enfants en étant victimes. À plus long terme, il serait probablement souhaitable de revoir notre cadre législatif afin de reconnaître le caractère criminel du contrôle coercitif.

<sup>1</sup>Stark, E. (2007). *Coercive Control : How Men Entrap Women in Personal Life*, New York, Oxford University Press.

<sup>2</sup>Stark, E. (2014). Une re-présentation des femmes battues: contrôle coercitif et défense de la liberté dans *Violence envers les femmes : Réalités complexes et nouveaux enjeux dans un monde en transformation*, Maryse Rinfret-Raynor et al., Québec, Presses de l'Université du Québec, p. 33.

<sup>3</sup>Allocation lors du colloque international Contrôle coercitif : Améliorer les réponses à la violence conjugale organisé par FemAnvi à l'Université d'Ottawa les 17 et 18 avril 2019.

<sup>4</sup>Précité note 2, p. 48.

## A. LE CONTRÔLE COERCITIF EN BREF

Le contrôle coercitif se compose de deux stratégies. La première est la coercition, elle implique un "usage de la force ou de menaces pour forcer ou empêcher une réaction particulière chez une personne" . Les actes entrant dans cette catégorie sont les actes de violence, l'intimidation, les menaces, le dénigrement, le harcèlement et l'humiliation. Les actes de violence précédemment nommés se distinguent par leur fréquence et leur durée et non pas leur gravité.

La deuxième tactique est le contrôle qui est "destiné à forcer l'obéissance de façon indirecte en privant les victimes des ressources et des réseaux d'aide essentiel, et ce, en les exploitant, en leur dictant leur propre choix et en leur imposant des comportements particuliers par des règles visant les activités quotidiennes" . Les actes faisant partie de cette stratégie sont par exemple l'isolation, la privation, l'exploitation et l'imposition de règles. Ces deux stratégies permettent au partenaire d'imposer son pouvoir et d'exercer un contrôle sur l'autre, donnant l'impression à la victime que sa "sphère d'action" est limitée. Ultimement, le contrôle coercitif entrave l'exercice des droits fondamentaux de la victime, notamment le droit à la liberté, la dignité ou la sécurité de sa personne.

## B. INDICATEURS DE DÉPISTAGE DU CONTRÔLE COERCITIF

Les instruments d'évaluation conçus pour prévoir la dangerosité dans les situations de violence conjugale prennent en compte très peu de tactiques de maltraitance autre que la violence physique et sexuelle. En contrepartie, le contrôle coercitif inclut certains actes qui sont criminels- par exemple le harcèlement- alors que d'autres actes nommés précédemment ne pourraient pas faire l'objet d'intervention. Le fait de s'en remettre à ces outils de dépistage, et de ce fait au modèle de violence conjugale actuellement reconnu par les acteurs judiciaires, limite l'intervention, masque l'ampleur de la violence conjugale et en minimise les conséquences sur les victimes.

Pour cette raison nous proposons ci-bas des indicateurs permettant d'évaluer si un incident apparemment banal est isolé ou fait plutôt partie intégrante d'une stratégie de violence plus grave pouvant constituer du contrôle coercitif.

<sup>5</sup>Ibid, p. 40.

<sup>6</sup>Ibid, p. 44.

# GRILLE DE DÉPISTAGE

## INDICATEURS DE CONTRÔLE COERCITIF



### DANS VOTRE RELATION

- Est-il jaloux?
- Est-ce qu'il crie?
- Reçois-tu des insultes de sa part?
- Est-ce qu'il te menace (toi, enfants, animaux de compagnie)?
- Est-ce qu'il te menace d'appeler les autorités (services de protection de l'enfant, immigration, services sociaux en santé mentale, etc.)?
- Est-ce qu'il endommage tes biens?
- As-tu peur de le mettre en colère?
- As-tu l'impression de marcher sur des œufs puisque tu ne sais pas ce qui déclencherà sa colère?
- Lorsqu'il est insatisfait de ton comportement, est-ce qu'il refuse de te parler ou t'ignore pendant de longues périodes?
- Est-ce qu'il te reproche de t'occuper uniquement des enfants et jamais de lui?
- Est-ce qu'il t'accuse d'avoir des amants?
- Est-ce qu'il conduit dangereusement quand il est en colère contre toi?
- Est-ce qu'il bloque l'accès aux portes durant vos disputes?
- Est-ce qu'il t'empêche de dormir durant vos disputes?
- Est-ce qu'il arrive qu'il te fasse peur en se tenant debout, près de toi, les poings serrés?
- Est-ce qu'il te menace avec des objets?
- Est-ce qu'il s'en prend physiquement à toi puis te demande comment tu t'es fait mal?
- Est-ce qu'il t'empêche de te faire soigner dans la clinique ou l'hôpital?

### DANS VOS COMMUNICATIONS

- S'il te texte ou t'appelle, et tu ne lui réponds pas, as-tu peur de sa réaction?
- Est-ce qu'il te téléphone fréquemment au travail?
- Dans tes sorties, est-ce qu'il maintient constamment le contact avec toi et te donne l'impression que tu dois lui répondre immédiatement?
- Est-ce qu'il surveille tes médias sociaux?
- Est-ce que toutes nouvelles activités sur tes réseaux sociaux déclenchent un interrogatoire?
- Insiste-t-il pour avoir les mots de passe de tes réseaux sociaux?
- Est-ce qu'il se fait passer pour toi sur les médias sociaux?
- Est-ce qu'il entre dans ton compte et interagit à ta place sur les médias sociaux?

### DANS VOS TÂCHES RESPECTIVES

- Si les tâches à la maison ne sont pas faites, as-tu peur de sa réaction?
- Est-ce que ses attentes quant à la tenue de maison sont si grandes que tu n'as jamais le temps de faire autre chose?
- Est-ce que ses attentes quant à la tenue de maison sont si irréalistes que tu as de la difficulté à concilier le tout avec ton travail ou le soin apporté aux enfants?
- Est-ce qu'il t'incite à arrêter le travail ou l'école?
- Est-ce qu'il fait toutes les courses pour éviter que tu aies à sortir?
- As-tu perdu ton travail ou ton année scolaire à cause de lui?

## DANS LA GESTION DE VOS REVENUS OU DES DOCUMENTS IMPORTANTS

- Exige-t-il que tes revenus soient déposés dans son compte ou dans le compte conjoint?
- Refuse-t-il que tu aies ton propre compte ou exige-t-il d'avoir lui-même accès à ton compte personnel?
- Demande-t-il que les allocations familiales soient déposées dans son compte ou dans le compte conjoint?
- Dois-tu rendre compte de tous les sous que tu dépenses?
- Est-ce qu'il se met en colère si tu dépasses le budget?
- As-tu accès à de l'argent si tu veux dépenser pour les enfants?
- As-tu accès à de l'argent si tu veux dépenser pour toi?
- Est-ce qu'il se met en colère quand il est restreint dans ses propres dépenses?
- Semble-t-il garder secrète votre situation financière?
- Est-ce qu'il te dit que tu n'as pas à te soucier des questions d'argent, qu'il gère le tout?
- Dois-tu lui demander de l'argent chaque fois que tu vas faire les courses pour la famille?
- As-tu eu à emprunter de l'argent à tes proches pour tes besoins ou ceux de ton conjoint?
- Est-ce qu'il te demande d'emprunter de l'argent en ton nom à la banque?
- Est-ce qu'il te vole de l'argent ou vend des biens qui t'appartiennent?
- Gardes-tu en ta possession tes papiers d'identité/ papiers importants, ainsi que ceux des enfants?
- As-tu accès en tout temps à tes papiers d'identité ou autres papiers importants, ainsi que ceux des enfants?
- Est-ce qu'il t'a volé ou retient en sa possession tes papiers d'identité ou autres papiers importants, ou ceux des enfants?

## DANS TES ALLÉES ET VENUES

- As-tu peur de sa réaction lorsque tu es en retard?
- Est-ce qu'il réagit fortement lorsque tu sors plus longtemps qu'il le désirerait?
- Est-ce qu'il limite le temps de tes sorties?
- Est-ce qu'il limite la fréquence de tes sorties?
- Est-ce qu'il limite ton droit de sortie?
- Est-ce qu'il te fait sentir coupable quand tu sors sans lui?
- Est-ce qu'il te fait sentir coupable quand tu sors sans les enfants?
- Est-ce qu'il te dit ne pas aimer que tu sortes sans lui puisqu'il s'inquiète?
- Est-ce qu'il t'accompagne dans toutes tes allées et venues?
- Est-ce qu'il va te porter et te chercher, par exemple au travail, pour éviter que tes collègues se "fassent des idées"?
- Est-ce qu'il t'oblige à emmener les enfants dans toutes tes sorties?
- Est-ce qu'il se présente souvent à ton travail pour voir si tout va bien?
- Est-ce qu'il te demande d'activer ton GPS quand tu es sans lui?
- Est-ce qu'il te suit via des applications de géolocalisation?
- Quand tu reviens, est-ce qu'il t'interroge sur tout ce qui s'est passé?

## DANS TON APPARENCE

- Est-ce qu'il choisit tes vêtements parce qu'il veut que tu sois irréprochable?
- Est-ce qu'il t'oblige à changer de vêtement parce qu'il les trouve trop provocants?
- Est-ce qu'il te force à porter des vêtements sexy ou qui te gêne?
- Est-ce qu'il exige de toi des standards esthétiques inatteignables ou te compare-t-il à d'autres femmes?

## DANS TES RELATIONS AVEC TON ENTOURAGE

- As-tu perdu le contact avec des proches dû à ta relation avec lui?
- Est-ce qu'il te fait sentir coupable quand tu vois des proches sans lui?
- Est-ce qu'il parle à tes proches à ta place?
- Est-ce qu'il appelle fréquemment tes proches, tes patrons ou tes collègues pour leur demander des nouvelles de toi?
- Est-ce qu'il appelle tes proches pour vérifier que tu es bien avec eux?
- Est-ce qu'il t'accuse d'être lesbienne quand tu passes du temps avec tes amies?
- Est-ce qu'il t'accuse de flirter avec n'importe quel homme de ton entourage?
- Est-ce qu'il demande aux enfants de te surveiller?
- Est-ce qu'il essaie de séduire les femmes de ton entourage?

## DANS VOS RELATIONS SEXUELLES

- Est-ce qu'il insiste pour faire des actes sexuels qui te mettent mal à l'aise?
- Est-ce qu'il fait des blagues sexuelles qui te diminuent devant les enfants ou d'autres personnes?
- Est-ce qu'il t'insulte ou te critique relativement à tes attributs ou à des actes sexuels?
- Est-ce qu'il insiste pour que tu lui envoies des photos ou des vidéos qui te mettent mal à l'aise?
- Est-ce qu'il partage tes photos ou vidéos intimes sans ton consentement?
- Est-ce qu'il fait des commentaires sexuels par rapport à toi sur les médias sociaux?
- Si tu refuses d'agir conformément à ses désirs sexuels, est-ce qu'il t'insulte, te menace ou t'ignore?
- Est-ce qu'il insiste pour faire des actes sexuels devant d'autres personnes?
- Est-ce qu'il te force à avoir des relations sexuelles avec d'autres personnes?

# GRILLE D'ÉVALUATION

## INDICATEURS DE CONTRÔLE COERCITIF



### LA COERCITION

La coercition implique l'usage de la force ou de menaces afin de forcer une réaction chez une personne. C'est quelque chose qui est tangible et donc plus facile à reconnaître. Il s'agit de la première stratégie du contrôle coercitif établie par le conjoint violent.

### LA VIOLENCE PHYSIQUE ET SEXUELLE

- Mon conjoint m'étouffe ou tente de m'étrangler.
- Mon conjoint me séquestre et m'attache.
- Mon conjoint me malmène, me pousse ou me bouscule.
- Il me brûle avec des cigarettes.
- Il crache sur moi ou me crache au visage.
- Mon conjoint me bloque l'accès à la porte pour m'empêcher de sortir pendant nos disputes.
- Il me donne des coups de pied.
- Il me force à avoir des relations sexuelles.
- Il me menace avec des armes.
- Il m'inflige des blessures et m'empêche d'aller à l'hôpital ou chez le médecin.
- Il m'empêche de prendre ma douche seule, il doit toujours la prendre avec moi.
- Il me force à avoir des relations sexuelles devant d'autres personnes.
- Il me force à avoir des relations sexuelles avec d'autres personnes.

### L'HUMILIATION SEXUELLE

- Mon conjoint insiste pour faire avec moi des actes sexuels qui me rendent mal à l'aise.
- Il fait des blagues sexuelles à mon sujet, devant les enfants et d'autres personnes.
- Il insiste pour que je lui envoie des photos ou vidéos de moi qui me mettent mal à l'aise.
- Si je refuse d'agir conformément à ses désirs sexuels, il m'insulte, me menace, m'ignore ou me fait sentir coupable.
- Il me harcèle via les médias sociaux en mettant des commentaires sexuellement dégradants à mon égard.
- Il se moque de mon corps.
- Il essaie de séduire mes amies et des membres de ma famille.
- Il me force à porter des vêtements qu'il trouve sexy mais qui me gênent.
- Il fait des comparaisons entre moi et les femmes des films pornographiques.
- Il raconte des blagues vulgaires que je trouve dégradantes pour moi et les femmes en général.
- Il partage des photos ou des vidéos intimes de moi sans mon consentement.

## L'INTIMIDATION, MENACE ET "GASLIGHT"

- J'ai peur de la réaction de mon conjoint si je lui désobéis.
- Mon conjoint me menace de me faire enfermer dans un hôpital psychiatrique.
- Si les tâches de la maison ne sont pas faites, j'ai peur de sa réaction.
- Mon conjoint me dit qu'il va s'en prendre à ma famille, mes amis, mes enfants.
- Il lance et fracasse des objets dans la maison ou frappe un objet proche de moi.
- Mon conjoint menace de se faire mal ou de suicider si je quitte.
- Lorsque contrarié, il disparaît pendant quelques heures, jours, semaines.
- Il me fait le "traitement du silence".
- Il n'a pas besoin de parler, un simple regard ou un froncement de sourcil suffit pour me faire savoir qu'il n'est pas content.
- Lorsqu'il est en colère, il me fait peur en se tenant debout tout près de moi, les poings serrés.
- Lorsque nous nous disputons, j'ai parfois peur de ce qu'il pourrait faire, alors je cesse de discuter.
- Il conduit dangereusement quand il est en colère contre moi et cela me terrifie
- Il détruit mes vêtements et mes objets préférés
- Il refuse de partir lorsque je lui demande

## PAR LE HARCÈLEMENT

- Mon conjoint minute mes appels téléphoniques, le temps que je passe à la salle de bain, le trajet pour mes achats, etc.
- Mon conjoint surveille mes contacts avec mes amis et ma famille.
- Il fouille dans mes tiroirs, dans mon sac à main et mes états bancaires.
- Il veut savoir où je me trouve en tout temps.
- Il utilise la géolocalisation de mes photos, de mon téléphone ou de mon GPS pour connaître mes allers et venus.
- Il lui arrive de me suivre ou de faire faire de la filature par des amis.
- Il appelle mes proches, mes patrons, mes collègues pour leur demander des nouvelles sur moi.
- Il appelle mes proches et mes collègues pour vérifier que je suis bien avec eux.

## PAR L'HUMILIATION

- Mon conjoint agit de façon à m'embarrasser ou m'humilier en public.
- Il demande que je me fasse faire un tatou à son nom pour "marquer sa propriété"
- Il me force à me soumettre à des examens sexuels.
- Mon conjoint m'empêche d'utiliser des produits d'hygiène personnels comme le papier de toilette, les mouchoirs, les serviettes sanitaires et tampons.
- Il m'empêche de dormir dans mon lit.
- Il me force à rester à table jusqu'à ce que j'aie terminé mon assiette ou qu'il ait fini de manger.
- J'ai l'impression que mon conjoint me traite comme un enfant.
- Il entre dans mon compte, se fait passer pour moi et interagit à ma place sur les médias sociaux.
- Il me force à porter certains vêtements pour cacher certaines parties de mon corps qu'il n'aime pas.
- Il me compare physiquement à d'autres personnes.
- Il contrôle tout ce que je mange.
- Il me force à m'entraîner physiquement pour conserver une certaine apparence.
- Il se met en colère lorsque je ne suis pas exactement ses recommandations alimentaires.
- Il m'empêche d'avoir accès à la douche, le bain et la toilette.
- Il m'empêche de me nourrir et je dois trouver des moyens de m'alimenter en cachette.

Le contrôle permet au conjoint de forcer sa partenaire à obéir de façon indirecte à travers diverses stratégies. Ces règles imposées par le conjoint violent, doivent être respectées qu'il soit présent ou non (Stark 2014). Ces tactiques ne constituent pas des actes de violence ou des actes criminels, mais leur accumulation permet à l'agresseur d'augmenter graduellement son emprise. Il s'agit de la deuxième stratégie établie par le conjoint violent.

### PAR LA RESTRICTION DE TES CONTACTS AVEC LES AUTRES (ISOLEMENT)

- Mon conjoint m'empêche de sortir avec mes amis, collègues et ma famille.
- Mon conjoint ne m'empêche pas de sortir mais il me fait sentir coupable lorsque je le fais.
- Il m'a fait perdre contact avec plusieurs de mes amis.
- Il refuse que je leur parle par téléphone, Skype, Messenger, etc.
- Il m'empêche de quitter la maison.
- Il m'empêche de voyager pour voir ma famille.
- Il arrive enivré aux réunions familiales pour m'embarrasser.
- Mon conjoint ne veut pas que j'ai mon propre téléphone ou véhicule.
- Il sabote ma contraception ou me force à garder une grossesse non-désirée.
- Il refuse que j'aille à l'école ou au travail.
- Il refuse que j'apprenne la langue de mon pays d'accueil ou refuse que mes enfants apprennent ma langue maternelle
- Lorsque je veux sortir, mon conjoint entame une dispute avec moi.
- Si je sors sans lui, il me boude en ne répondant plus à mes appels et mes messages textes dans le but de me faire sentir coupable.
- Si je sors sans lui, il maintient le contact avec moi en m'appelant sans arrêt. Il me donne l'impression que je dois absolument lui répondre immédiatement.
- Il me dit que je ne lui consacre jamais assez de temps ou que je n'ai jamais assez d'énergie pour lui, que je me préoccupe davantage de mes amis et de ma famille.
- J'ai peur de sa réaction s'il me texte ou qu'il m'appelle et que je ne lui répond pas.
- Même s'il ne le dit pas ouvertement, je pense qu'il veut que je lui demande la permission avant d'aller où que ce soit.
- Toute nouvelle activité me concernant sur les réseaux sociaux amène un interrogatoire de la part de mon conjoint (nouveaux amis, commentaires, likes, messages, etc.). Il me demande mes mots de passe, mais lui garde les siens secrets.
- Lorsque je reviens d'une sortie, il me fait subir un interrogatoire pour savoir tout ce qui s'est passé.
- Il m'accuse d'avoir des amants.
- Il m'accuse de flirter avec n'importe quel homme de mon entourage.
- Il a fait en sorte que je sois si souvent en retard pour aller travailler que j'ai perdu mon emploi.
- Lorsque je passe du temps avec mes amies, il m'accuse d'être lesbienne.
- Il m'est arrivé de limiter mes contacts avec mon entourage pour éviter des conflits avec mon conjoint.

## PAR LA CRITIQUE

- Mon conjoint me donne l'impression que je fais toujours tout de travers. Rien n'est jamais assez bon à ses yeux.
- Il me fait sentir que je ne l'appuie pas suffisamment et que je ne l'aime pas assez.
- Il fait de la "microgestion" de tout dans la maison: ma façon de me coiffer, la température du bain, ma façon de nettoyer ou de discipliner les enfants.
- Il ne m'encourage jamais. Même ses compliments sont à double sens: "C'est le premier repas que tu aies cuisiné depuis des mois."
- Il m'insulte et me traite de noms, comme imbécile, putain, connasse, chienne, etc.
- Lorsque je lui confie mes insécurités, il me traite de bébé et me dit qu'il est temps que je devienne adulte et que j'aie les pieds sur terre.
- Il reprend continuellement ce que je dis ou fais; il est, selon lui, le seul à faire les choses correctement.
- Toutes les fois que nous sommes avec ma famille et mes amis, j'ai l'impression de marcher sur des œufs parce que je m'attends, à tout moment, à me faire critiquer publiquement.
- Il me traite comme un enfant et impose des règlements que je dois suivre au doigt et à l'œil.

## PAR LA MATERNITÉ

- Il veut décider de la façon dont va se dérouler l'accouchement, de l'allaitement, jusqu'à quel âge c'est acceptable, ou il impose le biberon.
- Il a stipulé que l'on devait laisser pleurer le bébé et je ne peux pas interférer avec sa décision.
- Il m'empêche d'aller voir les enfants lorsqu'ils pleurent ou qu'ils ont besoin de réconfort.
- Il refuse que mes enfants voient mes parents ou ma famille.
- Il ne s'implique jamais auprès des enfants mais pourtant, il critique tout ce que je fais en lien avec les enfants (ma façon de les nourrir, de les éduquer, de les réconforter, etc.)
- Si les enfants se conduisent mal, sont malade ou sont difficiles, il me responsabilise et dit que c'est de ma faute.
- Lorsqu'il se met en colère, il prend les enfants avec lui et m'empêche de les voir.
- Lors de nos chicanes, il demande aux enfants d'être témoin de nos conversations et leur dit de regarder leur "folle de mère".
- Il m'accuse d'avoir brisé ou de vouloir briser la famille, devant les enfants.
- Lorsque je tente de discipliner les enfants, il intervient et leur dit de ne pas m'écouter ou il leur donne la permission de faire le contraire de ce que j'ai interdit.
- Il manipule les enfants pour qu'ils agissent comme délateurs et lui rapportent tous mes faits et gestes.
- Il m'accuse d'être responsable des difficultés scolaires des enfants. Il dit que c'est à cause de mes mauvais gènes.
- Lorsqu'il doit s'occuper des enfants, mon conjoint ne s'occupe pas d'eux, s'endort ou quitte la maison, ce qui me force à annuler mes plans.
- Lorsque les enfants sont malades, il refuse de leur donner la médication nécessaire.
- Il dit toujours que les enfants sont "à moi", que j'en suis responsable et il refuse de s'impliquer ou de payer quoi que ce soit pour eux.
- Il ne démontre jamais d'unité parentale envers les enfants. Il prend position contre moi devant les enfants et ruine mon autorité parentale.
- Lorsqu'il est responsable des enfants, il n'impose aucune limite ni règle aux enfants, leur permet de sortir et de se coucher à n'importe quelle heure, leur achète des cadeaux extravagants.
- Il donne de l'alcool ou de la drogue aux enfants.
- Il utilise des techniques éducatives inappropriées auprès des enfants qui me font m'inquiéter pour leur sécurité.

- Il m'accuse d'être une mauvaise mère; tout ce que je fais n'est jamais à la hauteur de ses attentes.
- Il refuse de me verser la pension alimentaire ou ment sur son revenu pour diminuer le montant.
- Il refuse que j'aie un emploi car selon lui, je dois m'occuper des enfants à temps plein. Ou il me culpabilise de travailler et me dit que je n'ai pas les priorités à la bonne place.
- Il ne veut pas collaborer avec la protection de la jeunesse ou avec tout professionnel pouvant venir en aide aux enfants (ex: il refuse l'implication d'un psychologue ou d'un travailleur social pour l'enfant).

## PAR L'HUMEUR, LA COLÈRE ET LA MENACE

- Si je suis en retard de cinq minutes, j'ai peur qu'il ne se mette en colère.
- Mon conjoint s'attend à ce que je devine ses quatre volontés et il est furieux lorsque je n'y arrive pas ou que je refuse de le faire.
- C'est très stressant de vivre avec mon conjoint parce que je ne sais jamais ce qui va déclencher sa colère.
- Les émotions de mon conjoint dominent toujours l'atmosphère et influencent les émotions des autres.
- Lorsque je fais quoi que ce soit de "mal", il sort de ses gonds et refuse ensuite de m'adresser la parole.
- Il fait la grève du silence, et je dois arriver à comprendre ce que j'ai fait de mal et m'excuser.
- Il devient dépressif, et je dois travailler très fort pour lui remonter le moral.
- Si je ne fais pas tout ce qu'il veut, il me menace de différentes choses. Par exemple, de me dénoncer à l'aide sociale ou mon employeur, d'appeler les services sociaux, etc.
- Il dit qu'il n'acceptera jamais que je le quitte.

## PAR LE MOYEN DE L'ARGENT

- Il me vole mon argent.
- Il refuse que je possède une carte bancaire, une carte de crédit ou un compte bancaire personnel.
- Je n'arrive pas à obtenir le moindre renseignement sur notre situation financière. Il me dit que j'en ai déjà assez à faire sans avoir à me soucier de questions d'argent.
- Je dois rendre compte de chaque sou que je dépense et justifier tous mes achats.
- Il dépense notre argent pour ses besoins personnels et je dois me débrouiller pour boucler le budget.
- Il dépense son argent sur tout ce dont il a envie mais il se met en colère et me blâme lorsqu'il a besoin d'argent et qu'il n'en reste plus.
- Il refuse de me donner une allocation pour les dépenses de la maison et je dois lui demander sans cesse de l'argent.
- Il me donne tout ce que je veux mais me rappelle constamment que jamais je ne pourrais vivre aussi bien sans lui.
- Il insiste pour obtenir mes mots de passe et mon NIP pour avoir accès à mes comptes et toutes mes transactions bancaires.
- Il ne travaille pas. Il prend l'argent dans mon portefeuille ou me vole des objets et les vend sans mon accord.
- Il me dit qu'avec tout ce qu'il fait pour moi, je devrais être heureuse de le faire vivre.
- Même si je suis responsable des dépenses en lien avec les enfants, il refuse que les allocations familiales soient déposées dans mon compte.
- Je n'ai aucune liberté financière et je n'ai accès à aucun argent pour mes dépenses personnelles ou celles des enfants.
- Il fait mettre les factures à mon nom, cumule les dettes sous mon nom et détruit mon crédit.
- Il me pousse à demander de l'argent à ma famille et mes proches.
- Il me force à contracter des prêts bancaires à mon nom.

## PAR LA PROTECTION ET LES "ATTENTIONS"

- Mon conjoint n'aime pas que je sorte de la maison parce qu'il dit s'inquiéter à mon sujet.
- Il est furieux lorsqu'un homme me parle. Il dit que c'est à eux qu'il ne fait pas confiance car selon lui, tous les hommes ne pensent qu'à une chose.
- Il me téléphone souvent à mon travail ou à l'école, ou bien il s'y pointe à l'improviste pour voir "si tout va bien".
- Il surveille mes connexions sur les réseaux sociaux prétextant le désir de me parler ou en me faisant sentir coupable de m'être connectée sans lui avoir parlé.
- Il insiste pour que je partage ma localisation avec lui en tout temps, dans le but de m'aider s'il m'arrivait quoi que ce soit.
- Il m'accompagne dans toutes mes sorties ou il me texte sans arrêt, car il dit qu'il ne peut passer une minute sans moi.
- Il fait les courses pour m'éviter de sortir.
- Il me dit que je n'aurai jamais besoin de travailler parce qu'il a décidé de prendre soin de moi.
- Il choisit mes vêtements parce qu'il aime bien que mon apparence soit irréprochable.
- Il me force à changer mes vêtements parce qu'il les trouve trop provocants ou moches
- Il me conduit au travail et revient m'y chercher pour que mes compagnons de travail ne se fassent pas d'idées" à mon sujet.
- Il m'encourage à prendre de la drogue avec lui pour qu'on fasse le même trip.

## PAR LA NÉGATION DE TES PERCEPTIONS

- Mon conjoint se comporte de façon très cruelle et dit ensuite que je suis trop sensible ou que je n'ai pas le sens de l'humour.
- Il me promet de faire des choses, ne tient pas ses promesses, puis dit qu'il n'a jamais rien promis de tel.
- Il pique des crises, m'insulte et m'agresse, puis quand je le confronte à ce sujet, il m'accuse d'exagérer ou d'inventer des histoires de toutes pièces.
- Il se montre extrêmement intéressé par ma vie émotionnelle et tente de me convaincre que j'ai besoin de voir un psychiatre. Lui, au contraire, se dit parfaitement normal.
- Il me dit que je passe mon temps à imaginer des problèmes, que j'exagère.
- Il me frappe et, plus tard, me demande comment je me suis fait mal.
- Il me fait pleurer et me traite ensuite d'hystérique. Il me demande pourquoi je m'attriste aussi facilement.
- Il me dit qu'il peut m'aider à corriger mes défauts. Il me pousse à faire une liste de tout ce qui ne va pas chez moi.
- Lorsque j'essaie d'engager une conversation sérieuse avec lui, il me dit "Bon, tu recommences encore. Calme-toi voyons!". Il me traite comme si je m'emportais alors que ce n'est pas le cas.
- J'ai reçu des menaces anonymes.
- Il m'est arrivé que des morceaux de vêtements ou souvenirs personnels disparaissent de la maison.
- Il m'est arrivé que mon courrier soit volé.
- Les choses dans ma maison changent de place ou disparaissent de façon « inexplicable ».
- J'ai déjà été convaincue que je perdais la tête.
- Il est arrivé que mon conjoint nie des choses évidentes.
- Mon conjoint invente des histoires puis me fait douter de ma mémoire.

## PAR LE NON-RESPECT DE TES DROITS, DE TES BESOINS ET DE TES OPINIONS

- Je dois toujours être disponible pour répondre à ses besoins à lui, quels qu'ils soient, et qu'importe si je suis occupée.
- Il s'attend à ce que je mette mes occupations de côté à tout moment lorsqu'il désire de l'attention, mais il ne me rend jamais la pareille.
- Il me fait sentir comme son esclave.
- Ses attentes concernant la tenue de la maison sont si élevées que je n'ai jamais le temps de faire autre chose.
- Ses attentes concernant la tenue de la maison sont si irréalistes que j'ai de la difficulté à concilier le tout avec le travail et le soin apporté à mes enfants.
- Mon conjoint ne m'aide jamais quand les enfants sont malades ou que je suis alitée. Ou bien il promet de le faire, puis oublie.
- Si je discute avec mon conjoint d'un aspect de son comportement qui me dérange, il finit par me convaincre que c'est moi qui dois changer. Ou s'il est d'accord avec moi, il ne modifie pas ses comportements.
- Lorsque j'essaie de parler, il m'interrompt constamment, déforme mes paroles ou oublie ce que je viens de lui dire.
- Lorsque je tente d'aborder un problème, il change immédiatement de sujet.
- Il arrive chez moi à l'improviste, lorsque cela lui tente, ou bien il ne respecte jamais nos rendez-vous, ce qui
- m'empêche de faire d'autres projets.
- Il ne se gêne pas pour sortir sans moi quand ça lui tente, mais moi, je n'en ai pas le droit car je suis responsable des enfants.
- Lorsque j'essaie d'exprimer mon opinion sur un sujet quelconque, il ne répond pas, quitte la pièce ou se moque de moi.
- Mon conjoint me refuse l'accès à mes papiers importants (cartes, identification, immigration, passeport, certificats, etc.)
- Mon conjoint me refuse l'accès aux papiers importants des enfants (cartes, identification, immigration, passeport, certificats, etc.)

## PAR LA PRISE DE DÉCISION UNILATÉRALE

- Mon partenaire doit toujours avoir le dernier mot.
- Il me dit toujours que la décision me revient, mais au bout du compte, si la décision ne lui convient pas, je subis des conséquences ou bien il me fait sentir coupable, ce qui me pousse à modifier mon choix. Il me donne seulement l'impression que j'ai le contrôle.
- Dès que je crois que nous sommes enfin arrivés à nous entendre sur un sujet, il sort et fait exactement le contraire.
- Si je mentionne une décision qu'il a prise sans me consulter, il me demande pourquoi je m'entête à revenir sur une question déjà tranchée. Le sujet est clos.
- Il me dit que certaines questions ne sont tout simplement pas négociables.
- Il dit que c'est à l'homme de prendre les décisions pour la famille.

## PAR LE REJET DE SES RESPONSABILITÉS SUR TOI

- Si je dis à mon conjoint qu'il est trop autoritaire et trop critique, il me répond que c'est parce que je suis immature. La discussion finit toujours par tourner autour de ma personnalité.
- Il dit qu'il ne peut pas rester sobre tant qu'il vit avec une folle comme moi.
- Il dit que si jamais je le quitte, il se tuera et ce sera de ma faute.
- Il me blâme d'avoir perdu son emploi et maintenant il refuse de se chercher un nouveau travail.
- Il me dit qu'il ne se mettrait pas en colère si j'arrivais à faire taire et contrôler les enfants.
- Il dit qu'il ne sortirait pas tant avec 'autres femmes si je prenais mieux soin de lui.
- Il dit qu'il m'inviterait plus souvent à des sorties si je n'étais pas aussi stupide.
- Il dit qu'il s'entend bien avec les autres et que donc c'est mon comportement qui lui fait "perdre le contrôle".
- Il me rend responsable de son hygiène personnelle. Par exemple, si je le contrarie, il refuse de se doucher pendant des jours voire des semaines.

