LE CONTRÔLE COERCITIF
ET L'IMPACT SUR LES ENFANTS QUI EN SONT VICTIMES

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.

UTILISATION DES OUTILS p. 5

Comment utiliser les outils proposés afin de mieux intervenir.

FORMULAIRE DE DÉPISTAGE p. 7

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

GRILLE D'ÉVALUATION p. 9

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.

L'impact de la violence conjugale sur les enfants est bien documenté dans la littérature. On estime que plus de 25% des enfants québécois auraient été exposés à au moins une forme de violence conjugale.[1] Plusieurs articles dénotent aussi les conséquences sur ces derniers et son impact destructeur chez l'enfant: conséquences psychosociales sévères, difficultés interpersonnelles dans leurs relations futures, hausse des conséquences physiques reliées à la santé, plus de risques de troubles liés à la santé mentale, plus de chance d'abandon ou de difficultés scolaires, plus d'implication dans des activités criminelles, hausse du risque d'être victimes de bullying ou d'en user eux-mêmes, plus de chance d'être vulnérables aux abus sexuelles ou d'exploitation sexuelle. De plus, des recherches plus récentes tendent à démontrer que ces enfants peuvent souffrir d'impacts neurologiques à long terme.[2]

On rapporte l'importance de nommer ces enfants comme étant co-victimes de la violence car ces derniers ne sont jamais des témoins passifs de l'abus. Au contraire, les conséquences relatées ci-haut en sont la preuve. La tension et l'abus ambiants d'une relation où sévit la violence conjugale sont pervasifs et ont de lourdes conséquences sur la dynamique familiale. Ainsi les interactions familiales devraient être analysées comme étant une "triangulation" dans laquelle toute interaction serait entremêlée de conflits et de détresse puisque les enfants sont fréquemment forcés à prendre position, alternant entre coalition intergénérationnelle et alliance avec la fratrie ou le parent.[3] Les enfants sont contraints de négocier, de se mettre en retrait, de faire des alliances, de résister, de se sauver, de se détacher et le tout, en ayant à choisir entre leur propre sécurité et bien-être ou celle des membres de leur famille.[4] Ils doivent donc interpréter, prévoir, reconnaître leur responsabilité dans les conflits, craindre les conséquences, être en recherche de solutions et développer des moyens de se protéger eux-mêmes psychologiquement et physiquement, tout comme de leur entourage.[5]

La violence et l'intimidation sont dirigées tantôt contre le parent victime, tantôt contre l'enfant victime. En effet, les abuseurs utilisent fréquemment l'abus envers l'enfant comme tactique d'intimidation et de contrôle de la partenaire. Le fait d'ignorer la violence vécue par les enfants pourrait grandement affecter la capacité de protéger l'enfant tout comme l'évaluation du risque de filicide, plus particulièrement dans un contexte de garde post-séparation. Bien que l'enfant soit autant victimisé que son parent victime, les enfants sont toujours perçus et définis comme étant témoins et non victimes.[6]

Le contrôle coercitif prend forme dans un contexte familial où les enfants peuvent être activement engagés dans les comportements coercitifs et utilisés comme moyen pour exercer le contrôle, tout comme ils peuvent être la personne visée par l'acte violent et coercitif du parent. Ainsi l'enfant peut être impliqué par l'abuseur par ses tactiques de coercition comme l'isolement, le blackmail, le monitoring des activités, le stalking ou bien être utilisé par l'agresseur pour minimiser, légitimer et justifier les comportements violents.[7][8][9]

[1] INSPQ, 2018.
[2] Callaghan et al. (2015) Beyond "Witnessing": Children's Experiences of Coercive Control in Domestic Violence and Abuse.
[3] Idem
[4] Stark et Hester (2018). Coercive control: Update and Review.
[5] London Family Court Clinic (2017). Helping Children Exposed to Violence at Home: An Essential Guide.
[6] Callaghan et al.(2015). Beyond "Witnessing": Children's Experiences of Coercive Control in Domestic Violence and Abuse.
[7] Stark (2007). Interpersonal violence.Coercive control: How men entrap women in personal life.
[8] Johnson (2009) Redefining Harm, Reimagining Remedies, and Reclaiming Domestic Violence Law.
[9] Callaghan et al.(2015). Beyond "Witnessing": Children's Experiences of Coercive Control in Domestic Violence and Abuse

"Les enfants sont de bons observateurs mais ils peuvent être de mauvais interprètes. Ils sont en mesure d'écouter et de voir, mais ils ne comprennent pas les situations de la même manière que les adultes." [10]

Lorsque victime de l'abus dans son enfance, l'individu peut en tirer les conclusions que: la violence et les menaces servent à obtenir ce que l'on veut; une personne a deux choix: être l'agresseur ou être la victime; les victimes sont responsables de la violence vécue, il n'y a aucune conséquence pour l'agresseur; les femmes sont faibles, sans défense, incompétentes, stupides ou violentes; la colère et l'alcool causent la violence; les personnes que l'on aime peuvent aussi nous blesser; la colère doit être évitée car elle cause la perte de contrôle; les relations malsaines sont normales; les hommes sont en contrôle de la vie des femmes; les femmes n'ont pas le droit d'être traitées avec respect. [11]

Les enfants peuvent ainsi être victime à travers le contrôle coercitif exercé par l'agresseur directement envers leur mère, tout comme ils peuvent être utilisés comme appât ou instrumentalisés par le conjoint violent afin d'atteindre la femme victime.[12] Les pères et les figures paternelles violents sont connus pour atteindre le bien-être de l'enfant, blesser sa santé mentale ainsi que son développement. Ces hommes ont tendance à se montrer autoritaires, rigides, négligents, peu s'impliquer ou être trop permissifs, et à démontrer plus de risque à user de violence physique et d'abus psychologique envers leurs enfants.[13] Tout comme ce qui amène un homme à user de violence contre sa conjointe, le droit qu'il s'accorde, son "entitlement" et son égocentrisme, peuvent aussi influencer son rôle parental. Tout comme leur mère, les enfants peuvent à la fois aimer leur père puis le détester, les faisant ressentir une grande détresse ainsi qu'un sentiment généralisé de confusion.[14]

L'un des outils que nous vous proposons afin d'explorer le vécu de contrôle coercitif des enfants victimes de violence conjugale est séparé en deux parties distinctes: la coercition et le contrôle. Tel que nous le notons, la coercition implique l'usage de la force, de menaces et l'humiliation afin de forcer une réaction chez une personne (blesser, faire peur ou punir). C'est quelque chose qui est tangible et donc plus facile à reconnaître. Le contrôle, quant à lui, permet de forcer sa partenaire et ses enfants à obéir et se soumettre, de façon indirecte à travers diverses stratégies. Ces règles imposées doivent être respectées qu'il soit présent ou non. Ces tactiques ne constituent pas des actes de violence ou des actes criminels, mais leur accumulation lui permet d'augmenter graduellement son emprise. Vous remarquerez que chaque type de contrôle est à son tour séparé en deux catégories : la première étant dirigée directement vers l'enfant, la deuxième vers la mère.

[10] London Family Court Clinic (2017). Helping Children Exposed to Violence at Home: An Essential Guide, p.17.
[11] Idem.
[12] Stark et Hester (2018). Coercive control: Update and Review.
[13] Bancroft L, Silverman JG, Ritchie D. 2012. The Batterer as Parent: Addressing the Impact of Domestic Violence on Family Dynamic.
[14] Katz (2020). When Coercive Control Continues to Harm Children: Post-Separation Fathering, Stalking and Domestic Violence.

UTILISATION DES OUTILS

Le Refuge pour les femmes de l'Ouest de l'ile propose des moyens afin de cerner la présence du contrôle coercitif en contexte conjugal. Ces derniers se présentent sous deux formes : le formulaire de dépistage ainsi que la grille d'évaluation.

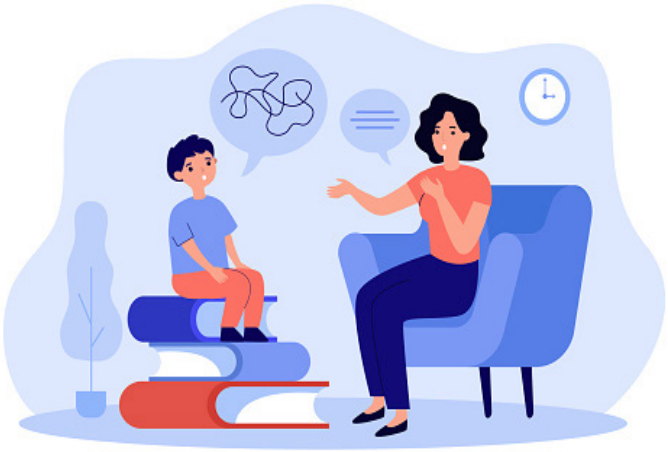
À QUI S'ADRESSENT CES OUTILS?

Le premier outil, soit le formulaire de dépistage, est composé de deux feuilles et résume globalement les différentes stratégies utilisées par un homme violent pour dominer, contrôler et réduire l'espace de liberté de la victime. Cette première liste, plus concise, peut être un outil rapide d'utilisation pour les profession¬nels pouvant avoir dans leur clientèle des enfants vivant dans un contexte de violence conjugale et qui ne sont pas nécessairement spécialisés dans la problématique. Pensons notamment aux travailleu.r.se.s so¬cial.e.s de la protection de la jeunesse ou en en CLSC / aux travailleu.r.se.s en milieux hospitaliers, aux professionnels du milieu scolaire, aux services policiers, aux psychologues, etc. L'utilisation de cet outil peut aider ceux-ci à aller récolter efficacement les infor¬mations permettant de mettre au clair une dynamique de violence conjugale et possiblement de la différencier d'un conflit, comme le conflit sévère de séparation.

Alors que le formulaire de dépistage permet à un professionnel d'identifier une situation de violence, la grille d'évaluation peut aider un.e intervenant.e ayant l'expérience et les connaissances recommandées à aller plus loin dans son intervention. Pensons notamment aux intervenant.e.s du CAVAC qui pourraient faire ce genre d'intervention et dont le travail pourrait être facilité avec cette grille. Cette liste plus exhaustive, composée de sept (?) pages, permet de plonger en profondeur dans les stratégies et schéma de comportements utilisés par un père violent pour contrôler la majorité des aspects de la vie d'un enfant et de sa mère victime de violence. Elle adresse à la fois la coercition ainsi que les différents types de contrôles. Ce deuxième outil est souvent préféré par les intervenantes de maison d'hébergement, d'appartements de deuxième étape et de services externes, car elle se penche en détail sur des gestes très spécifiques – ce qui peut prendre plus de temps et permettre d'aller en profondeur dans le vécu de la victime. Bien entendu l'utilisation de cet outil n'est pas exclusive aux spécialistes de la problématique de violence conjugale.

UTILITÉ DES OUTILS

En utilisant l'un de ces outils, nous remarquons qu'il permet aux professionnels d'identifier les comportements qui peuvent sembler « ordinaires » voire normaux et identifier l'impact de ces tactiques sur le champ d'action et la liberté de la victime (mère et enfants). Ils permettent ainsi d'extirper un schéma de comportements des actions continues et répétées de l'homme violent sur ses victimes et de mieux comprendre comment l'agresseur établit et maintien son contrôle. Pour la victime, l'outil lui permet d'avoir un regard nouveau sur la relation de ses parents, ainsi que la sienne, en identifiant les « barreaux » d'une cage invisible, instaurés par le parent violent. De plus, elle est davantage en mesure de percevoir l'impact que ces stratégies, pour certaines encore non criminelles, a eu sur leur estime, leur autonomie, leur confiance et la remise en question de leur valeur et de leur capacité à prendre des décisions. Bref ces deux grilles d'analyse peuvent aider les victimes à mettre des mots sur leur vécu et à articuler des choses qu'elles n'étaient jusqu'alors pas toujours en mesure d'identifier.



RÉFLEXION ET UTILISATION SUGGÉRÉE - IMPORTANT

Bien que les deux outils suivants adressent la thématique du contrôle coercitif vu par l'enfant victime de violence conjugale, leur utilisation est différente de ceux développés spécifiquement pour les femmes victimes.

L'enfant victime de violence conjugale peut souvent être aux prises avec un conflit de loyauté envers ses deux parents : il peut s'avérer extrêmement bouleversant de voir listés tous les comportements violents de son père ou de sa figure paternelle. Ainsi, il est péjoratif d'utiliser ces outils avec parcimonie afin d'éviter d'accabler davantage un enfant fragilisé.

De plus, étant donné l'exhaustivité de ces outils, l'intervenante doit évaluer si l'enfant a la capacité de concentration et la maturité que requiert leur utilisation. Il est possible que ces grilles ne soient pas utilisées « telles quelles » mais qu'elle inspire les intervenantes jeunesse à développer d'autres outils davantage adaptés à l'âge des enfants. Par exemple, sélectionner quelques exemples de la liste et faire piger l'enfant, l'amener à nommer si ce type de contrôle était présent dans sa relation. À ce sujet, le Refuge pour les femmes de l'Ouest de l'Ile conceptualise actuellement différents outils – ces derniers sont à venir et seront disponibles aux intervenantes jeunesses travaillant auprès des enfants victimes de violence conjugale sous peu.

Ainsi il est essentiel que l'intervenante désirant utiliser ces outils s'assure de leur pertinence, de leur bien fait et de leur impact sur sa clientèle.

FORMULAIRE DE DÉPISTAGE
INDICATEURS DE CONTRÔLE COERCITIF

N.B. avant de remplir ce formulaire, il est impératif de consulter la section « Utilisation des outils » plus spécifiquement « Réflexion et utilisation suggérée » au préalable.

DANS SA RELATION AVEC TOI, TES FRÈRES ET TES SOEURS

- ☐ As-tu peur de ses réactions?
- ☐ Est-ce que ses émotions influencent l'atmosphère de la maison?
- ☐ As-tu l'impression de marcher sur des œufs puisque tu ne sais pas ce qui déclenchera sa colère?
- ☐ Est-ce qu'il conduit dangereusement quand il est en colère contre toi, ta mère ou tes frères et soeurs?
- ☐ As-tu souvent été réveillé(e) la nuit lors de conflits avec ta mère?
- ☐ Est-ce qu'il empêche ta mère de vous adresser la parole ou de prendre soin de vous?
- ☐ 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 téléphone ou se présente fréquemment lorsque tu es à l'école, sorti(e) ou chez des amis?
- ☐ Dans tes sorties, est-ce qu'il maintient constamment le contact avec toi et te donne l'impression que tu dois lui répondre immédiatement?
- ☐ Lorsqu'il est responsable de tes frères, tes sœurs et toi, est-ce qu'il refuse de s'occuper de vous, va se coucher ou quitte?
- ☐ Est-ce qu'il te demande d'être témoin de ses conflits avec ta mère?
- ☐ Est-ce qu'il te demande de prendre position lors de ces conflits?
- ☐ Refuse-t-il que tes frères, tes sœurs et toi appreniez la langue maternelle de votre mère?
- ☐ Demande-t-il à tes frères, tes sœurs et toi de lui rapporter tous les faits et gestes de votre mère?
- ☐ Est-ce qu'il te demande de garder des secrets et de ne pas les dire à ta mère?
- ☐ Est-ce qu'il parle fréquemment contre ta mère?
- ☐ Est-ce qu'il crée des conflits entre ta mère, tes frères, tes sœurs et toi?
- ☐ Est-ce qu'il semble favoriser un de ses enfants au détriment des autres?

DANS SA RELATION AVEC TA MÈRE

- ☐ Est-ce qu'il crie?
- ☐ Est-ce qu'il l'insulte ou lui dit des mauvais mots?
- ☐ Est-ce qu'il la menace de lui retirer ses enfants?
- ☐ Est-ce qu'il menace ta mère d'appeler la police, la DPJ, etc.?
- ☐ Est-ce qu'il brise ses choses?
- ☐ Est-ce que ta mère semble avoir peur de lui?
- ☐ Lorsqu'il est contrarié, est-ce qu'il refuse de lui adresser la parole pendant de longues périodes?
- ☐ Est-ce qu'il l'accuse de le tromper?
- ☐ Est-ce qu'il empêche ta mère de quitter la pièce ou de mettre fin à la discussion lorsqu'ils se disputent?
- ☐ Lorsqu'il est contrarié, est-ce qu'il quitte la maison avec toi, tes frères et tes sœurs?
- ☐ Est-ce qu'il te menace avec des objets?
- ☐ Est-ce qu'il s'en prend physiquement à ta mère? Ou l'intimide physiquement en faisant semblant qu'il va la frapper?
- ☐ Est-ce que tu as été témoin de blessures ou de bleus chez ta mère suite à des conflits?
- ☐ Est-ce qu'il empêche ta mère de travailler ou de sortir de la maison?
- ☐ Est-ce qu'il appelle ou texte constamment ta mère lorsqu'elle est sortie?
- ☐ Est-ce qu'il menace ta mère de se faire mal ou de vous faire mal si elle décidait de le quitter?

DANS VOS TÂCHES RESPECTIVES

- ☐ Si tes devoirs ou les tâches à la maison ne sont pas faites, as-tu peur de sa réaction?
- ☐ As-tu l'impression qu'il n'est jamais satisfait de toi? Tes résultats scolaires, ta façon de parler ou de t'habiller, ta façon de manger, etc.?
- ☐ As-tu l'impression que ses attentes envers ta mère sont si irréalistes qu'il ne semble jamais satisfait?
- ☐ Est-ce qu'il refuse de faire quoique ce soit dans la maison et laisse toutes les tâches à ta mère, tes frères et sœurs et toi?
- ☐ Est-ce qu'il fait toutes les courses pour éviter que ta mère ait à sortir?

DANS LA GESTION DE L'ARGENT

- ☐ Exige-t-il d'être le seul à contrôler les dépenses et les entrées d'argent?
- ☐ Refuse-t-il que ta mère ait un compte de banque, des cartes bancaires, de l'argent sur elle?
- ☐ Lorsque ta mère fait des dépenses, doit-elle justifier chaque sou qu'elle dépense?
- ☐ Est-ce qu'il se met en colère lorsqu'elle fait un achat ou des courses?
- ☐ Accuse-t-il souvent tes frères, tes sœurs et toi de coûter trop cher?
- ☐ Est-ce qu'il te demande d'emprunter de l'argent à ta famille, tes proches ou tes amis?
- ☐ Est-ce qu'il vole de l'argent ou vend des biens qui vous appartiennent?
- ☐ Refuse-t-il que tu participes à des activités scolaires et parascolaire justifiant que les coûts sont trop élevés?
- ☐ Est-ce qu'il se permet de faire des achats très coûteux pour lui-même mais jamais pour vous?
- ☐ Refuse-t-il d'acheter de la nourriture ou des biens essentiels pour la famille?
- ☐ Est-ce qu'il vous achète des cadeaux très dispendieux en disant que votre mère ne pourrait vous offrir d'aussi belles choses?
- ☐ Est-ce qu'il paie pour tout et vous rappelle constamment que sans lui, vous ne pourriez pas vivre aussi bien?

DANS LES ALLÉES ET VENUES ET LES CONTACTS AVEC LES AUTRES

- ☐ 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 désire?
- ☐ Est-ce qu'il réagit fortement lorsque ta mère doit sortir de la maison?
- ☐ Déclenche-t-il des conflits lorsque vous devez sortir?
- ☐ Refuse-t-il que ta mère communique avec ses amis et sa famille?
- ☐ Est-ce qu'il oblige ta mère à emmener les enfants avec elle dans toutes ses sorties?
- ☐ Est-ce qu'il exige que la localisation de vos appareils électroniques soit activée en tout temps? (cellulaire, tablette, ordinateur)
- ☐ Quand vous revenez à la maison, est-ce qu'il vous interroge sur tout ce qui s'est passé?

DANS L'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 critique ouvertement le physique de ta mère?
- ☐ Est-ce qu'il se moque de l'apparence de toi, tes frères, tes sœurs ou de ta mère?

GRILLE D'ÉVALUATION
INDICATEURS DE CONTRÔLE COERCITIF VÉCU PAR L'ENFANT

N.B. avant de remplir ce formulaire, il est péjoratif de consulter la section « Utilisation des outils » plus spécifiquement « Réflexion et utilisation suggérée » au préalable.

LA COERCITION

La coercition implique l'usage de la force, de menaces et l'humiliation afin de forcer une réaction chez une personne (blesser, faire peur ou punir). C'est quelque chose qui est tangible et donc plus facile à reconnaître.

LA VIOLENCE PHYSIQUE ENVERS MES FRÈRES, MES SOEURS ET MOI.

- ☐ Il me / nous pousse et malmène.
- ☐ Il crache sur moi / nous
- ☐ Il me / nous force à se tenir debout face au mur
- ☐ Il me / nous force à soutenir des objets qui sont trop lourds pour moi / nous.
- ☐ Il lance des objets sur moi, mes frères et mes soeurs.
- ☐ Il me / nous force à faire des efforts physiques soutenus et exagérés (push-up, chin-up, position à genoux, etc.)

LA VIOLENCE PHYSIQUE ENVERS MA MÈRE

- ☐ Il la pousse et la malmène.
- ☐ Il la frappe, la gifle.
- ☐ Nous ne sommes pas toujours témoins de la violence physique mais ma mère a souvent des bleus ou des blessures apparentes.
- ☐ Nous ne sommes pas toujours témoins de la violence physique mais nous entendons souvent les disputes à partir d'une autre pièce de la maison / durant la nuit.
- ☐ Il lance des objets sur ma mère.

L'INTIMIDATION ET LA MENACE ENVERS MES FRÈRES, MES SOEURS ET MOI.

- ☐ J'ai peur de la réaction de mon père si je lui désobéis.
- ☐ Si mes devoirs et mes tâches de la maison ne sont pas faites, j'ai peur de sa réaction.
- ☐ Lorsqu'il est contrarié, il me dit qu'il va s'en prendre à ma mère, mes soeurs ou mes frères.
- ☐ Il lance et fracasse des objets dans la maison ou frappe un objet proche de moi.
- ☐ Lorsque contrarié, il disparaît pendant quelques heures, jours, semaines.
- ☐ Il me fait le "traitement du silence", ça peut durer des heures, des jours.
- ☐ 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.
- ☐ Lorsqu'il me chicane, 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
- ☐ Lorsqu'il est contrarié, il menace de faire mal à ma mère, mes frères et mes soeurs, mon animal de compagnie.

L'INTIMIDATION ET LA MENACE ENVERS MA MÈRE

- ☐ J'ai peur de sa réaction si ma mère lui désobéit.
- ☐ Si ma mère n'a pas complété toutes ses tâches, j'ai peur de sa réaction.
- ☐ Lorsqu'il est contrarié, il menace ma mère de nous prendre, de l'enfermer dans un asile psychiatrique ou de la tuer.
- ☐ Il menace de disparaître pour toujours ou de mourir et il dit à ma mère que ce sera de sa faute.

PAR LE HARCÈLEMENT ENVERS MES FRÈRES, MES SOEURS ET MOI.

- ☐ Il minute mes appels téléphoniques, le temps que je passe à la salle de bain, le trajet pour revenir de l'école, etc.
- ☐ Il fouille dans mes tiroirs, dans mon sac à dos et mon téléphone.
- ☐ 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 amis et leurs parents pour leur demander des nouvelles sur moi.
- ☐ Il appelle mes amis et leurs parents pour vérifier que je suis bien en leur présence.

PAR LE HARCÈLEMENT ENVERS MA MÈRE.

- ☐ Il minute ses appels téléphoniques, le temps qu'elle passe à la salle de bain, à l'extérieur, à faire les courses, etc.
- ☐ Il fouille dans ses choses, son sac à main, son téléphone, etc.
- ☐ Il exige de savoir où ma mère se trouve, à tout moment de la journée, même s'il est absent.
- ☐ Il demande à mes frères, mes soeurs et moi de lui rapporter tout ce que ma mère a fait durant la journée.
- ☐ Il nous demande de prendre des photos des messages textes de ma mère, de ses papiers, du contenu de son sac, etc.

PAR L'HUMILIATION DE MES FRÈRES, MES SŒURS ET MOI.

- ☐ Il agit de façon à nous embarrasser ou humilier en public ou devant nos amis.
- ☐ Il nous empêche d'utiliser des produits d'hygiène personnelle comme le papier de toilette, les mouchoirs, les serviettes sanitaires et tampons.
- ☐ Il nous empêche de dormir dans notre lit.
- ☐ Il entre dans mon compte, se fait passer pour moi et interagit à ma place sur les médias sociaux.
- ☐ Il dénigre mon physique et contrôle tout ce que je mange.
- ☐ 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.
- ☐ Pour nous punir, il coupe l'eau chaude ou l'électricité.

PAR L'HUMILIATION DE MA MÈRE

- ☐ Il force ma mère à rester à table jusqu'à ce qu'elle ait terminé mon assiette ou qu'il ait fini de manger.
- ☐ Il nous demande d'ignorer ma mère et de ne pas lui adresser la parole.
- ☐ Il dit que ma mère n'est pas assez intelligente pour comprendre nos sujets de discussion.
- ☐ Lorsqu'il se dispute avec ma mère, il nous demande d'être témoin des conversations et nous dit de regarder notre "folle de mère".
- ☐ Il refuse que ma mère se joigne à nous lors des repas ou d'activités lui disant qu'elle n'est pas la bienvenue.
- ☐ Il dénigre le physique de ma mère, se moque d'elle et la compare à d'autres femmes.

LE CONTRÔLE

Le contrôle permet de forcer sa partenaire et ses enfants à obéir et se soumettre, de façon indirecte à travers diverses stratégies. Ces règles imposées doivent être respectées qu'il soit présent ou non. Ces tactiques ne constituent pas des actes de violence ou des actes criminels, mais leur accumulation lui permet d'augmenter graduellement son emprise.

PAR LA RESTRICTION DE MES CONTACTS AVEC LES AUTRES (ISOLEMENT)

- ☐ Il m'empêche de sortir avec mes amis.
- ☐ Il ne m'empêche pas de sortir mais il me fait sentir coupable lorsque je le fais.
- ☐ Il dénigre les personnes significatives pour moi (professeur de confiance, amie, tante, etc.) et me dit de m'en méfier.
- ☐ Il m'a fait perdre contact avec plusieurs de mes amis.
- ☐ Il refuse que je leur parle par téléphone, Skype, Instagram, Messenger, etc.
- ☐ Il m'empêche de quitter la maison.
- ☐ Il me séquestre dans ma chambre et m'empêche d'en sortir pendant plusieurs heures voire jours.
- ☐ Il refuse que j'aille à l'école ou au travail.
- ☐ Lors de mes sorties, 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, que je me préoccupe davantage de ma mère et de mes amis.
- ☐ J'ai peur de sa réaction s'il me texte ou qu'il m'appelle et que je ne lui réponds 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 sa part (nouveaux amis, commentaires, likes, messages, etc.). Il me demande mes mots de passe.
- ☐ 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 un(e) amoureux(se).
- ☐ Il m'accuse de flirter avec n'importe quel garçon de mon entourage.
- ☐ Il fait en sorte que je sois souvent en retard pour aller à l'école.
- ☐ Il m'est arrivé de limiter mes contacts avec mes amis pour éviter des conflits avec lui.

PAR L'ISOLEMENT DE MA FAMILLE ET DE MA MÈRE

- ☐ Il refuse que ma mère sorte avec des ami(e)s, collègue(s), famille.
- ☐ Il l'empêche de sortir de la maison.
- ☐ Il ne veut pas que ma mère ait un cellulaire ou un véhicule.
- ☐ Il refuse que ma mère aille à l'école ou qu'elle aille au travail.
- ☐ Lorsque l'on doit sortir, il entame une dispute avec moi, ma mère ou mes frères et mes soeurs.
- ☐ Il refuse que mes frères, mes soeurs et moi, apprenions la langue maternelle de notre mère.
- ☐ Il accuse constamment ma mère de le tromper.

PAR LA CRITIQUE

- ☐ Il 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: les émissions que j'écoute, le temps que je passe sur mon téléphone, ma façon de m'habiller ou de choisir mes vêtements.
- ☐ Il ne m'encourage jamais. Même ses compliments sont à double sens: "C'est la première fois que je suis aussi fier de toi!"
- ☐ Il m'insulte et me traite de noms, comme imbécile, idiot(e), stupide, moche, 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 je suis avec 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'oeil

PAR LA CRITIQUE DE MA MÈRE

- ☐ Il critique constamment ma mère. Tout ce qu'elle fait ne semble jamais assez bon à ses yeux.
- ☐ Il fait de la "microgestion" de tout dans la maison: la façon dont ma mère cuisine, comment elle s'habille, comment elle s'occupe de moi, de mes frères et mes soeurs.
- ☐ Il insulte ma mère et la traite de noms, comme imbécile, idiote, stupide, moche, etc.
- ☐ Il traite ma mère comme si elle était un enfant.

PAR MA RELATION AVEC MES FRÈRES ET MES SOEURS

- ☐ Il veut décider de la façon dont j'interagis avec mes frères et mes soeurs.
- ☐ Il me dénigre constamment devant mes frères et mes soeurs.
- ☐ Il me force à punir mes frères et mes soeurs.
- ☐ Il refuse que j'aille voir mes frères et mes soeurs lorsqu'ils ne vont pas bien.
- ☐ Lorsqu'il se met en colère, il prend mes frères et mes soeurs et il m'empêche de les voir.
- ☐ Il manipule mes frères et mes soeurs pour qu'ils agissent comme délateurs et lui rapportent tous mes faits et gestes.
- ☐ Lorsqu'il doit s'occuper de mes frères et de mes soeurs, il me donne la responsabilité de le faire.
- ☐ Il utilise des techniques éducatives inappropriées auprès de mes frères et mes soeurs qui me font m'inquiéter pour leur sécurité.
- ☐ Il refuse que j'aie un emploi ou que j'aille à l'école car selon lui, je dois m'occuper de mes frères et mes sœurs.
- ☐ Il m'accuse de ne pas avoir les priorités aux bonnes places.
- ☐ Il parle fréquemment contre ma mère lorsqu'elle est absente.
- ☐ Il crée des conflits entre ma mère, mes frères, mes sœurs et moi.
- ☐ Il semble favoriser un de ses enfants au détriment des autres.

PAR MA RELATION AVEC MA MÈRE

- ☐ Il veut décider de la façon que ma mère et moi communiquons, interagissons.
- ☐ Il a stipulé que ma mère ne peut pas intervenir auprès de moi, de mes frères et de mes sœurs lorsque l'on ne va pas bien.
- ☐ Il m'empêche d'aller voir ma mère lorsqu'elle pleure.
- ☐ Il empêche ma mère de me consoler lorsque j'ai de la peine.
- ☐ Il refuse que ma mère, mes frères et mes sœurs et moi voyons notre famille élargie.
- ☐ Il ne s'implique jamais auprès de nous, mais il critique constamment ma mère lorsqu'elle s'occupe de mes frères, mes sœurs et moi.
- ☐ Si je suis malade, il dit que c'est de ma faute ou la faute de ma mère.
- ☐ Lorsqu'il se met en colère après ma mère, il lui empêche de nous adresser la parole.
- ☐ Lorsqu'il se dispute avec ma mère, il me demande d'enregistrer les conflits.
- ☐ Il accuse ma mère d'avoir brisé ou de vouloir briser la famille, devant mes frères, mes sœurs et moi.
- ☐ Lorsque ma mère nous discipline, il intervient et leur dit de ne pas l'écouter ou il nous donne la permission de faire le contraire de ce qu'elle a interdit.
- ☐ Il demande à mes frères, mes sœurs et moi de rapporter tout ce que ma mère fait.
- ☐ Il dit à ma mère que c'est à cause de ses mauvais gênes que j'ai des difficultés scolaires.
- ☐ Lorsqu'il doit s'occuper de nous, il quitte la maison, s'endort ou ne nous adresse pas la parole.
- ☐ Lorsque mes frères, mes soeurs et moi sommes malades, il refuse de nous donner la médication nécessaire.
- ☐ Il dit toujours à ma mère que nous sommes sa responsabilité à elle et qu'elle doit prendre soin de nous.
- ☐ Il n'est jamais d'accord avec ma mère devant nous. Il dit toujours le contraire de ma mère.
- ☐ Lorsqu'il est responsable de nous, il ne nous impose aucune règle, nous pouvons faire ce que nous voulons et nous coucher très tard la nuit.
- ☐ Il me propose de boire de l'alcool, de fumer ou de consommer de la drogue avec lui.
- ☐ Il dit toujours que ma mère est une mauvaise mère.
- ☐ Il refuse de donner de l'argent à ma mère et il dit que moi et mes frères et mes soeurs lui coûtons trop cher.
- ☐ Il refuse que ma mère travaille car elle doit s'occuper de nous.
- ☐ Il refuse que mes frères, mes soeurs et moi recevons de l'aide à l'école (psychoéducateur, travailleur social, psychologue, etc.)
- ☐ Il ne vient jamais à nos activités sportives, réunion d'école et événements spéciaux.

PAR L'HUMEUR, LA COLÈRE ET LA MENACE ENVERS MES FRÈRES, MES SOEURS ET MOI.

- ☐ Si je suis en retard de cinq minutes, j'ai peur qu'il ne se mette en colère.
- ☐ Il 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 lui parce qu'on ne sait jamais ce qui va déclencher sa colère.
- ☐ Ses émotions 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.
- ☐ Si je ne fais pas tout ce qu'il veut, il me menace de différentes choses.
- ☐ Il fait la grève du silence, et je dois arriver à comprendre ce que j'ai fait de mal et m'excuser.

PAR L'HUMEUR, LA COLÈRE ET LA MENACE ENVERS MA MÈRE

- ☐ Si ma mère est en retard de quelques minutes, il fait une crise.
- ☐ Il semble s'attendre à ce que ma mère réponde à tous ses besoins, immédiatement.
- ☐ Il dit qu'il n'acceptera jamais que ma mère, mes frères, mes soeurs et moi quittions.
- ☐ On dirait que ma mère doit toujours s'excuser auprès de lui, pour tout et pour rien.
- ☐ Il devient très triste et ma mère doit faire des pieds et des mains pour lui remonter le moral.
- ☐ J'ai peur de ce qui pourrait nous arriver, à moi, mes frères-sœurs, ma mère ou à mes proches si elle le quitte

PAR LE MOYEN DE L'ARGENT ENVERS MES FRÈRES, MES SOEURS ET MOI.

- ☐ Il refuse que je possède une carte bancaire, une carte de crédit ou un compte bancaire personnel.
- ☐ Je dois rendre compte de chaque sou que je dépense et justifier tous mes achats.
- ☐ Il nous donne tout ce que l'on veut mais nous rappelle constamment que jamais on ne pourrait vivre aussi bien sans lui.
- ☐ Il nous pousse à demander de l'argent à la famille et à nos proches.
- ☐ Il refuse de nous acheter de nouveaux vêtements, même lorsqu'ils sont rendus trop petits ou troués.
- ☐ Il refuse de payer pour des activités scolaires ou autres sorties.
- ☐ Il refuse de payer pour nos effets scolaires ou toutes choses essentielles.

PAR LE MOYEN DE L'ARGENT ENVERS MA MÈRE

- ☐ Il fait une crise dès que ma mère fait des achats, il lui demande de justifier chaque sou dépensé.
- ☐ Il dit que ma mère dépense trop et qu'on lui coûte trop cher.
- ☐ Il prend l'argent de ma mère et refuse de lui redonner.
- ☐ Il dépense l'argent de la famille puis ma mère doit redoubler d'effort pour trouver le moyen de nous nourrir ou payer le logement.
- ☐ Il refuse de donner la pension alimentaire à ma mère.

PAR LA PROTECTION ET LES "ATTENTIONS" MES FRÈRES, MES SOEURS ET MOI.

- ☐ Il achète des cadeaux très dispendieux à mes frères, mes soeurs et moi. Il dit qu'il doit le faire car ma mère ne pourrait pas nous offrir d'aussi belles choses.
- ☐ Il n'aime pas que je sorte de la maison parce qu'il dit s'inquiéter à mon sujet.
- ☐ Il est furieux lorsqu'un garçon/ qu'une fille me parle. Il dit qu'il ne leur fait pas confiance car selon lui, ils/elles ne pensent qu'à une chose.
- ☐ Il me téléphone ou me texte souvent 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 coup able de m'être connecté 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.
- ☐ 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 m'encourage à prendre de la drogue avec lui pour qu'on fasse le même *trip*.

PAR LA PROTECTION ET LES "ATTENTIONS" ENVERS MA MÈRE

- ☐ Il n'aime pas que ma mère sorte de la maison car il dit être inquiet qu'il lui arrive quelque chose.
- ☐ Il dit à ma mère qu'elle n'a pas besoin de travailler parce qu'il veut s'occuper de nous.
- ☐ Il appelle et texte ma mère constamment pour s'assurer que rien de grave ne lui est arrivé.
- ☐ Il va reconduire et chercher ma mère au travail ou à l'école pour s'assurer que personne ne se fasse d'idée à son sujet.

PAR LA NÉGATION DE MES PERCEPTIONS (« GASLIGHT »)

- ☐ Il 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 émotive et tente de me convaincre que j'ai besoin de voir un professionnel.
- ☐ 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.
- ☐ Il est arrivé qu'il nie des choses évidentes.
- ☐ Il invente des histoires puis me fait douter de ma mémoire.

PAR LA NÉGATION DES PERCEPTIONS DE MA MÈRE

- ☐ Il commence des chicanes avec ma mère puis lorsqu'elle pleure, il lui dit qu'elle exagère ou qu'elle fait du cinéma.
- ☐ Il agresse ma mère et lorsqu'elle réagit, il l'accuse d'être violente.

PAR LE NON-RESPECT DE MES DROITS, DE MES BESOINS ET DE MES OPINIONS

- ☐ Je dois toujours être disponible pour répondre à ses besoins à lui, quels qu'ils soient, et qu'importe si je suis occupé.
- ☐ 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 mes résultats scolaires et mes tâches à la maison sont si élevées que je n'ai jamais le temps de faire autre chose.
- ☐ Ses attentes sont si irréalistes que j'ai de la difficulté à concilier le tout avec l'école, mes activités et mes amis.
- ☐ Lorsque je tente d'aborder un problème, il change immédiatement de sujet.
- ☐ Lorsque j'essaie d'exprimer mon opinion sur un sujet quelconque, il ne répond pas, quitte la pièce ou se moque de moi.
- ☐ Il me restreint l'accès à la salle de bain pendant des périodes prolongées.
- ☐ Il coupe l'eau chaude et l'électricité pendant de longues heures ou pour nous punir.
- ☐ Il interdit l'accès à certaines pièces de la maison à moi, mes frères ou soeurs.

PAR LE NON-RESPECT DES DROITS, BESOINS ET OPINIONS DE MA MÈRE

- ☐ Lorsque ma mère s'exprime ou émet une opinion, il se moque d'elle.
- ☐ Il ne veut jamais que ma mère prenne soin d'elle.
- ☐ Ma mère doit toujours être prête à répondre à ses besoins à lui, même si elle est occupée à faire autre chose.