

Autoévaluation – Est-ce que certains de mes comportements sont violents?

(Outil adapté avec l'autorisation de l'organisme Op+ion, une alternative à la violence conjugale et familiale)

Pour chaque énoncé, cochez la case qui correspond à votre réponse.

Dans ma relation...

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent
Je lance ou brise des objets lorsque je suis fâché.				
Je frappe les meubles ou les murs lorsque je suis en colère.				
Je crie ou hurle pour communiquer ce qui me contrarie.				
J'interdis à ma/mon conjoint(e) de parler avec certaines personnes (amis, parents, collègues, etc.), je les dénigre ou je me fâche si elle/il souhaite passer du temps avec d'autres gens.				
J'insulte, je traite de noms ou j'injure une personne que j'aime.				
Je me fâche souvent pour toutes sortes de raisons.				
Je dénigre, ridiculise ou humilie. Ex : «Tu es bon(ne) à rien», «tu es un mauvais parent», « tu comprends pas vite, vite», «tu vaux rien», «tu es nul(le) au lit», «mon ex baisait mieux que toi», etc.				
Je fais sentir ma/mon conjoint(e) coupable ou responsable si je suis de mauvaise humeur ou si j'ai réagi avec colère ou avec violence ou je l'accuse de me provoquer. Ex. «C'est de ta faute si j'ai pété un plomb», «Si tu avais arrêté quand je te l'ai demandé, ça ne se serait pas passé comme ça», etc.				
Je lui fais peur pour obtenir ce que je veux. Ex. : Conduire de façon dangereuse, l'intimider avec les yeux, le corps, la voix, etc.				
Je la/le menace de mettre fin à la relation, de coucher avec une autre personne, de l'empêcher de voir les enfants, si elle ne fait pas ce que je veux.				
Je menace de blesser, de faire du mal aux enfants ou de me suicider à cause d'elle ou de lui. Ex. menacer de me suicider si la personne me quitte.				
Je frappe, retiens de force, secoue, pousse ou gifle ma/mon conjoint(e).				
Je pense que ma/mon conjoint(e) n'a aucune valeur sans moi et je lui fais sentir.				
Je me fâche et je réagis mal au point de regretter mes paroles ou mes gestes par la suite.				
J'ignore ma/mon conjoint(e) pendant des heures ou même des jours.				
Je frappe ou maltraite les animaux.				
Je répète que je finirai par tuer ma/mon conjoint(e).				

Je cache les documents officiels (ex. passeport) ou de l'argent pour contrôler.				
Je ne tiens pas compte de son avis, de ses idées, de ses besoins. Bref, je veux que ça se passe à ma façon dans notre couple.				
Je consulte, fouille, contrôle ou surveille ses appels téléphoniques, ses courriels, textos, réseaux sociaux, etc.				
J'ai peur de mes réactions quand je suis en colère.				
Je me fâche si la personne ne fait pas les choses comme je le souhaite.				
Je critique négativement la manière que l'autre fait les choses, ex. cuisine, tâches ménagères, élever les enfants, etc.				
Je pense que ma/mon conjoint(e) doit faire ce que je dis sinon, c'est un manque de respect. Elle/il me dit que je lui donne des ordres.				
Je me sers des enfants pour blesser ma/mon conjoint(e). Ex. : «Votre mère est folle», «Votre père est un bon à rien et ne s'occupe même pas de vous».				
Je lui donne des ordres et je ne tolère pas son refus.				
Je refuse de mettre un condom même si elle/il me le demande.				
Je contrôle, interdit ou ridiculise ses dépenses ou ses achats. Ex. : « Ton nouveau manteau est trop laid, tu n'as pas de goût», «il n'est pas question que tu envoies de l'argent à ta famille», etc.				
J'ai des comportements en lien avec la jalousie. Des gens m'ont déjà dit que j'étais jaloux et possessif.				
J'ai déjà fait usage de comportements violents dans d'autres relations ou avec d'autres personnes dans le passé.				
Je lui interdis de travailler ou je la/le force à travailler.				
Je l'empêche de fréquenter des lieux de culte.				
Je pogne les nerfs vite dès que je ressens une petite frustration.				
Je boude, insiste, est bête ou chiale lorsque ma/mon partenaire ne veut pas avoir de relation sexuelle ou faire ce que j'aimerais au lit.				
J'ai le goût que ma/mon conjoint(e) disparaisse.				
J'utilise les points faibles de ma/mon conjoint(e) à mon avantage.				
Je tente de faire pardonner mes colères et comportements en attirant la pitié.				
Je surveille les allées et venues de ma/mon conjoint(e).				
Je ne partage pas toutes les informations concernant le budget familial.				
Je minimise la contribution financière de ma/mon conjoint(e).				
J'ai déjà empêché ma/mon conjoint(e) de quitter la maison.				
Je suis méfiant et j'ai tendance à vérifier, douter et exiger une preuve de ce que l'autre me dit.				
Je pense que ma/mon conjoint(e) est responsable et la cause de mes problèmes.				
Je fais preuve d'agressivité lorsque je suis confronté à des difficultés.				
Je m'attends à ce que ma/mon conjoint(e) passe tous ses temps libres avec moi ou que je sois informé de son emploi du temps.				
Je me fâche lorsque ma/mon conjoint(e) ne suit pas mes conseils.				
J'ai l'impression que les gens marchent sur des œufs en ma présence (ne disent rien pour me provoquer).				

Après une rupture...

La violence peut aussi se produire même après la rupture.


Avec votre ex-conjoint(e), vous arrive-t-il d'avoir les comportements suivants?

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent
Je menace ou j'intimide le nouveau conjoint/la nouvelle conjointe de mon ex.				
J'appelle mon ex à répétition ou je lui envoie des textos/courriels à répétition même si elle/il m'a demandé d'arrêter				
Je l'empêche de voir les enfants				
Je parle en mal de ma/mon ex-conjoint(e) aux enfants				
Je salis la réputation de mon ex sur les réseaux sociaux ou auprès de son entourage				
Je menace de la/le tuer ou de lui faire mal s'il/elle ne revient pas en couple avec moi				
J'ai le goût que ma /mon ex-conjoint(e) disparaisse pour de bon.				
Je surveille les allées et venues de mon ex.				

Si vous avez coché **Rarement**, **Parfois** ou **Souvent** à ces questions, nous vous invitons à communiquer avec **Donne-toi une chance** pour en discuter.

Il serait avantageux pour vous d'explorer et d'analyser vos comportements, car ils ne sont pas sans conséquence pour vous et pour ceux que vous aimez.

Comme des milliers d'hommes ayant consulté notre organisme au fil des années, cela pourrait contribuer à changer positivement vos relations... et votre vie !

 (819) 205-1451



Un homme qui demande de l'aide, c'est fort!