

VIOLENTOMÈTRE

CAUSES

CONSÉQUENCES



Une relation est saine si...

Vous avez confiance l'un en l'autre dans toutes les situations.

Vous êtes toujours attentif(ive) à votre partenaire et à ses besoins.

Chacun est toujours l'égal de l'autre. Aucun n'a le dessus.

En cas de dispute, chacun exprime son point de vue.

Vous êtes épanoui(e) dans votre domaine professionnel.

Son avis compte souvent pour vous.

Vous êtes sujet à des addictions (alcool, stupéfiants).

Vous avez souvent des propos dégradants ou humiliants à son égard.

Vous avez connu un contexte familial violent.

Vous cassez fréquemment des objets.

Vous êtes souvent de mauvaise humeur.

Vous criez régulièrement.

Vous avez perdu votre travail, êtes endetté(e).

Vous privez la personne de son argent, de ses papiers, etc...

Vous n'arrivez pas à contrôler vos émotions.

Vous contrôlez toujours ce qu'il ou elle fait.

Tout ce que fait votre partenaire vous agace.

Très souvent vous empêchez votre partenaire de parler.

L'arrivée de votre enfant a perturbé l'équilibre dans votre couple.

Vous lancez des objets sur votre partenaire.

Les paroles de votre partenaire vous sont trop douloureuses.

Vous menacez, vous insultez ou vous avez déjà frappé votre partenaire.



Prendre du recul si...



Demandez de l'aide si ...

Suis-je violent(e)



CONTACTS UTILES

CPCA Sud Occitanie
cpcasud@aers-asso.fr

• **06 44 93 00 46**

Via Voltaire

Soutien psychologique individuel
Groupes de parole

• **04 67 60 84 80**

FNACAV

Lutte contre les violences
conjugales et familiales

• **08 019 019 11**

NUMÉROS D'URGENCE

