

Vous pensez que RIEN ne peut justifier le recours à la violence au sein des relations de couple ou de famille.

Vous êtes attentif(ive) à vos proches et à leurs besoins.

Chacun(e) est l'égal(e) de l'autre. Aucun(e) ne cherche à dominer l'autre.

En cas de désaccord ou de dispute, chacun(e) peut exprimer son point de vue librement.

Chacun(e) peut s'épanouir dans un domaine important pour lui en dehors de la relation de couple ou familiale (travail, loisir, ...).

Vous souffrez d'addictions (alcool, drogue, jeux, sexe, ...).

Enfant, vous avez connu un contexte familial violent.

Vous vivez un stress financier ou professionnel important et/ou vous n'avez plus aucun domaine d'épanouissement personnel.

Votre couple a du mal à retrouver un équilibre après l'arrivée ou le départ d'un enfant.

Vous êtes souvent de mauvaise humeur, vos proches vous irritent de plus en plus.

Vous n'arrivez plus à contrôler vos émotions ou vous êtes souvent envahi(e) par la colère.

Vous criez au point d'apeurer l'autre.

Vous dégradez ou humiliez l'autre.

Vous cassez ou lancez des objets.

Vous maltraitez ce qui compte pour l'autre (proches, animaux, objets, ...).

Vous contrôlez les activités de vos proches, leurs contacts sociaux, leurs dépenses, ...

Vous empêchez l'autre de s'exprimer librement, vous n'appréciez pas qu'il ou elle ait un avis différent du vôtre.

Vous menacez, vous insultez, vous avez déjà frappé ou ressenti l'envie de le faire.

Vous imposez des relations sexuelles à votre partenaire.

Vous menacez votre partenaire de vous suicider.

ZONE VERTE

La relation est saine, du point de vue des deux partenaires.

La relation affective est harmonieuse et les proches ressentent un bien-être relationnel.

Il/Elle est capable d'empathie, d'identifier et d'exprimer ses émotions, a suffisamment confiance en lui/elle et en l'autre pour accepter le désaccord voire le conflit et respecter l'avis des personnes qui l'entourent, même s'il est différent.

Il/Elle est capable de compromis, de frustrations et même de colère, sans ressentir le besoin de prendre le contrôle sur l'autre, sur la relation.

ZONE ORANGE

La présence de facteurs de risque dans la relation ne signifie pas forcément qu'elle va basculer dans la violence mais est un indicateur qu'une attention est nécessaire de la part des protagonistes (le couple, la famille, les intervenants).

C'est une bonne chose de les détecter, de les nommer, si possible ensemble, pour pouvoir en prendre conscience et tenter d'y remédier, dans le dialogue et la compréhension des difficultés de l'autre.

Un sentiment d'insécurité dans les relations affectives, des difficultés à gérer ses émotions, sont le signe d'un besoin d'aide, par un professionnel, une personne extérieure et bienveillante, afin de développer des stratégies de gestion des conflits et de prendre soin des insécurités de chacun.

ZONE ROUGE

Dès qu'une des personnes a peur, qu'elle n'ose pas ou ne peut pas exprimer ce qu'elle pense, la relation est déséquilibrée, violente.

Une aide est possible pour chaque personne qui évolue dans une telle relation, dès qu'elle est d'accord d'y travailler.

Les vulnérabilités de l'auteur entraînent chez lui un sentiment d'insécurité dans la relation affective : il se sent immédiatement menacé par toute remise en question, invalidé dès que l'autre n'est pas d'accord avec lui. Les paroles, les avis de l'autre sont alors trop douloureux à supporter. La violence qui en découle est une tentative de reprendre le contrôle sur la relation.

Ces mécanismes de domination ont un impact très négatif sur les proches et sur les relations sociales en général, ils nuisent à l'épanouissement de chacun, de différentes manières. Les victimes notamment, vont développer une capacité d'hyper adaptabilité afin de correspondre à ce que l'autre attend et ainsi tenter d'éviter les passages à l'acte violent, quels qu'ils soient. Cette tension omniprésente peut mener jusqu'à la mise en danger d'un ou plusieurs membres de la famille.

Il s'agit alors de demander l'aide d'un service spécialisé pour permettre à la personne qui exerce de la violence de faire le choix d'autres modalités relationnelles. Car c'est possible.