

1

Elle/Il regarde régulièrement dans mon téléphone, ne supporte pas si je change de mot de passe et me questionne sans cesse sur mes contacts qu'elle/il ne connaît pas. Elle/Il me soupçonne de lui cacher des messages et de lui mentir.

1

2

Elle/Il tient des propos grossiers et insultants envers moi surtout lorsque nous sommes avec ses proches ou devant ma famille. J'ai honte mais je n'ose pas lui répondre.

2

3

Elle/Il me harcèle au téléphone, m'envoie des sms toutes les heures et si je ne lui réponds pas, ses propos deviennent de plus en plus violents.

3

4

Elle/Il me rabaisse et me fait culpabiliser. A force de me dire que je suis incompetent·e, nul·le et idiot·e je finis par la/le croire et je n'ose plus prendre d'initiatives ni m'exprimer.

4

5

Elle/Il ne veut pas admettre que je ne partage pas ses centres d'intérêts, elle/il veut m'imposer ses goûts et ne s'intéresse pas aux miens. Elle/Il ne respecte pas mon avis et ne prend pas en compte mon désaccord.

5

6

Elle/Il m'impose des régimes alimentaires et critique mon apparence physique. Elle/Il m'interdit de me vêtir comme je le souhaite sous prétexte que cela ne me met pas en valeur ou bien que mes tenues sont choquantes et provocantes.

9

7

Elle/Il m'interdit de sortir avec mes ami·es et ne supporte pas lorsque je regarde une femme/un homme.

Elle/Il n'accepte pas que j'aie des ami·es qu'elle/il ne connaît pas.

Elle/Il veut m'accompagner partout et peut être violent·e si je lui demande d'être seul·e avec mes proches.

2

8

Elle/Il m'empêche de dépenser mon argent. Elle/Il vérifie systématiquement le montant de mes achats et me reproche de dépenser de l'argent pour des choses qu'elle/il trouve inutiles. Elle/Il ne veut pas que je travaille car elle/il me dit que c'est son devoir de subvenir à nos besoins.

8

9

Je ne suis plus certain·e de mes sentiments mais je n'ose pas la/le quitter car elle/il me menace de diffuser des vidéos intimes et me fait du chantage. J'ai peur des conséquences.

6

10

Elle/Il ne veut pas que l'on se protège lors de nos câlins sous prétexte que ce serait une preuve d'amour sans risque de maladies ou de grossesse. Je ne suis pas d'accord mais je me sens obligé·e d'accepter car elle/il est très insistant·e.

01

11

Elle/Il ne cesse de me dire que je lui fais honte et que je ne dis que des idioties. Elle/Il ne cesse de me couper la parole, m'interdit de m'exprimer et ne prend aucun intérêt à ce que je dis. Elle/Il devient violent·e si je la/le contredis.

11

12

Elle/Il dit que je ne sais pas gérer mes affaires donc elle/il garde ma carte bancaire et mes papiers.

Je me sens très dépendant·e d'elle/de lui.

12

13

Elle/Il insiste pour m'embrasser ou avoir des rapports sexuels et n'entend pas mon refus et/ou n'attend pas mon accord. Elle/Il me fait culpabiliser jusqu'à ce que je cède, ou bien me force.

13

14

Il lui arrive d'être violent·e physiquement avec moi. Elle/Il dit que c'est de ma faute et que je l'ai bien cherché.

14

15

Elle/Lui comme moi gérons nos propres documents administratifs (factures, compte bancaire, passeport..etc). Si besoin, pour les démarches administratives nous savons que nous pouvons compter sur l'aide de l'autre.

15

16

On s'envoie des photos intimes mais chacun·e d'entre nous connaît les conséquences graves de partager ou diffuser des photos intimes. On fait très attention. Qu'on soit en couple ou non, cela est strictement privé.

16

17

Même s'il nous arrive de nous disputer et d'être en désaccord, elle/il ne me menace pas et ne lèverait jamais la main sur moi.

17

18

Qu'on ait déjà eu des relations sexuelles ou non, elle/il respecte mes envies et mes choix, n'insiste pas et comprend. Et c'est réciproque.

18

19

Elle/Il s'inquiète pour ma sécurité et ma santé. Elle/ Il s'inquiète si je rentre plus tard que prévu ou si je ne réponds à son appel ou son sms.

19

20

Elle/Il me demande mon avis, mon opinion et nous aimons débattre sur des sujets de société et partager des idées. Notre relation est fondée sur la communication, l'entente et l'écoute.

20

21

Elle/Il me soutient dans mes projets personnels et professionnels. Grâce ses encouragements, cela renforce la confiance en moi.

21

22

Se protéger n'enlève en rien le plaisir d'être ensemble. Nous avons conscience des risques de maladies ou de grossesse et nous prenons soin l'un·e de l'autre en nous protégeant.

22

23

Elle/Il respecte mes décisions, mes centres d'intérêts, mes goûts, mes désirs. Même si nous n'avons pas les mêmes loisirs, les mêmes goûts et qu'il arrive que nous ne soyons pas d'accord, nous arrivons à trouver un compromis.

23

24

Jamais elle/il ne m'a insulté·e sur mon physique ou sur mon attitude. Elle/Il me respecte entièrement, tout comme je la/le respecte.

24

25

J'ai un cercle d'amis très large avec qui j'aime passer du temps. Elle/Il est content·e pour moi et de son côté, organise des temps avec ses amis sans que je sois forcément tout le temps avec elle/lui.

25

26

Elle/Il me fait confiance et lorsqu'elle/il me questionne certaines fois sur mes proches qu'elle/il ne connaît pas et sur le contenu des messages c'est uniquement parce qu'elle/il s'intéresse à moi.

26

27

Avec mon argent, je suis libre de me faire plaisir dès l'instant où mes dépenses ne mettent pas en difficulté notre vie de couple. Je suis indépendant·e et autonome, je ne dépends pas d'elle/de lui pour m'acheter ce qui me plaît.

27

28

Même si mon maquillage et mes tenues ne lui plaisent pas, le plus important est que cela me plaise. Bien sûr, son avis est important et il m'arrive d'en tenir compte dans mes choix, mais en aucun cas je m'interdirais d'être qui je suis sous prétexte que cela ne lui plaît pas.

28



**Bienveillance**



**Violence**

