

# SUIS-JE VIOLENT.E ?

Questionnaire d'auto-évaluation. Dans votre couple, est-ce que...

  
**Une relation est saine quand...**

  
**Prendre du recul si...**

  
**Demandez de l'aide si ...**

Vous avez confiance l'un dans l'autre
Vous faites preuve d'attentions envers votre partenaire et ses besoins
Chacun est 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 vie
Vous arrivez à prendre des décisions communes ou trouver des compromis
<i>Vous respectez et soutenez les projets et ambitions professionnelles de votre partenaire</i>
Son avis compte pour vous
Tout ce que fait votre partenaire vous agace
Vous avez le sentiment de ne pas être écouté
Vous êtes sujet à des addictions (alcool, stupéfiants, <i>jeux d'argent</i> )
Vous rabaissez, vous humiliez votre partenaire
Vous avez connu un contexte familial violent
Vous cassez fréquemment des objets
Vous faites subir votre mauvaise humeur à votre partenaire
Vous criez régulièrement
Vous avez perdu votre travail, vous êtes endetté.e
Vous n'arrivez pas à contrôler vos émotions
Vous contrôlez toujours ce que fait votre partenaire (sorties, habits, amis, téléphone, réseaux sociaux...)
L'arrivée de votre enfant a fait monter la tension dans le couple
Vous privez votre partenaire de son argent, de ses papiers
Vous lancez des objets sur votre partenaires, vous vous en prenez aux animaux domestiques
Vous vous sentez en permanence agressé.e par les propos de votre partenaire et en ressentez de la colère
Vous sollicitez sans cesse votre partenaire, y compris par téléphone et sur les réseaux sociaux
Vous ne supportez pas que votre partenaire ne réponde pas rapidement
Vous menacez de vous suicider
Vous menacez, vous insultez votre partenaire

Confit qui dure dans le couple?  
Des mots...  
**Des gestes... ?**

Groupe de parole  
Gratuit et confidentiel  
Les lundis des semaines paires  
De 18h00 à 20h

accueil.epca@arsea.fr - Tél: 03 88 22 71 60  
230 Avenue de Colmar  
Immeuble « Urbania » - 3ème étage  
67100 Strasbourg - Tram: lycée Couffignal

