

Questionnaire d'auto-évaluation de mes comportements violents

Nom : _____ Prénom : _____ Date : _____

Cocher les comportements violents utilisés dans tes relations.

		C o n j o i n t e	E x	E n f a n t s	A u t r e s	N o n
1	Crier après					
2	Dénigrer (rabaïsser)					
3	Frapper (gifler, coups de pied, de poings)					
4	Contrôler les dépenses de l'autre					
5	La ou le comparer sexuellement à d'autres personnes					
6	Humilier la personne en public					
7	Briser des objets (manette tv, radio, vaisselles...)					
8	Frapper les animaux (tape, coup de pied, poing...)					
9	M'automutiler (me couper, frapper mur béton, me frapper...)					
10	Traiter de nom (con, conne, épais, épaisse...)					
11	Dénigrer ses amis, familles					
12	Agripper, pousser ou bousculer					
13	Contrôler l'autre en ne payant pas les factures					
14	Se venger d'un refus d'avoir de relations sexuelles					
15	Casser ses choses personnelles					
16	La ou le maintenir dans l'ignorance de mes agissements					
17	Tirer, traîner					
18	Engueuler					
19	Mentir					
20	Tenir ou serrer les poignets, bras					
21	Refuser de donner de l'argent pour l'épicerie, les vêtements et autres nécessités					
22	Tromper					
23	Faire des scènes en public					
24	L'ignorer					
25	Tirer les cheveux					
26	Utiliser le sarcasme (l'humour noir)					
27	Bouder					
28	Retenir ou l'empêcher physiquement de partir					
29	Dépenser l'argent de la maison dans autres choses (alcool, voyage...)					
30	L'humilier					
31	L'humilier devant les enfants					

		C o n j o i n t e	E x	E n f a n t s	A u t r e s	N o n
32	Prendre à la gorge ou par le collet					
33	Insister pour faire les choses à ma façon					
34	Lui interdire de voir ses amis ou sa famille					
35	Traiter la personne comme un objet sexuel					
36	Critiquer son apparence ou ses gestes					
37	L'étouffer					
38	Empêcher la personne de travailler					
39	Jouer avec ses sentiments					
40	Lancer des objets dans sa direction					
41	Être gentil devant les autres mais se comporter autrement dans l'intimité					
42	M'imposer physiquement					
43	Faire des promesses et ne pas les tenir					
44	Accuser de me provoquer					
45	Briser les objets de l'autre (téléphone cellulaire, bibelots...)					
46	Frapper avec un objet					
47	Forcer l'autre à regarder de la pornographie					
48	Utiliser des comportements de jalousie (surveiller, vérifier appels téléphonique...)					
49	Frapper sur les meubles, dans les murs ou casser des objets devant la personne					
50	Lui imposer certaines positions sexuelles					
51	Faire disparaître ses objets					
52	Ne pas lui permettre d'exprimer ses émotions					
53	Donner la « strap » (fouetter)					
54	Blâmer, culpabiliser l'autre					
55	Menacer de mort (de façon directe ou indirecte)					
56	Attacher, enfermer					
57	Obliger l'autre à une pratique sexuelle non désirée					
58	Crier après les animaux					
59	Blesser avec une arme					
60	Menacer de me suicider					
61	Insister et manipuler pour amener l'autre à avoir des relations sexuelles					
62	Comparer négativement à d'autres personnes					
63	Harcéler par téléphone					
64	Insulter					
65	Avoir des comportements menaçants (se mettre devant la porte, pointer du doigt, coup poing table...)					
66	Obliger l'autre à une relation sexuelle					

		C o n j o i n t e	E x	E n f a n t s	A u t r e s	N o n
67	Utiliser des objets pour faire peur					
68	Utiliser les enfants pour régler ses comptes avec l'autre					
69	Lui faire peur					
70	Saboter la relation, activité (Promesse pas tenue, partir une chicane avant une partie de hockey ou avant de faire une sortie pour ne pas y aller)					
71	Lui faire des yeux méchants					
72	Brûler, pincer					
73	Si je suis de mauvaise humeur, l'autre doit faire attention					
74	Faire des menaces indirectes (tu vas voir..., si je ne me retenais pas..., si je m'écoutais, je..., si t'attend que je me fâche...)					
75	Prendre son argent, ses chèques de paie					
76	Doit toujours avoir mon consentement, me demander la permission					
77	Cracher au visage, dessus					
78	Caresse en public non désiré					
79	Conduire dangereusement (voiture)					
80	Contrôler, restreindre les sorties, habillement, ses fréquentations (ami, famille).					
81	Je dirige tout dans la maison					
82	J'utilise ses points faibles pour lui faire mal.					

Dans tous les comportements que tu as cochés, inscris lesquels, dont tu n'es pas fier et que tu aimerais travailler tout au long de ta démarche ?