

## Voici quelques questions pour t'aider à identifier la présence de comportements coercitifs dans ta relation :

Non	Oui	Je ne suis pas certaine
-----	-----	-------------------------

- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 1. Est-ce qu'il conduit dangereusement quand il est en colère contre toi ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 2. Est-ce qu'il te dit que tu n'as pas à te soucier de la gestion des finances ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 3. As-tu peur de sa réaction lorsque tu es en retard ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 4. Est-ce qu'il t'accuse d'être lesbienne quand tu passes du temps avec tes amies ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 5. Est-ce qu'il t'insulte, t'ignore ou tente de te manipuler si tu refuses d'agir selon ses désirs sexuels ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 6. Est-ce qu'il te force à t'alimenter ou à t'entraîner ou te fait sentir coupable de ne pas le faire, pour avoir une apparence qui correspond à ses standards ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 7. Est-ce que tu restreins tes contacts avec tes proches pour éviter des conflits avec ton conjoint ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 8. Est-ce que ton conjoint effectue de la microgestion dans toutes les sphères de ta vie : ta façon de te maquiller, ta façon de plier les vêtements, etc. ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 9. Est-ce qu'il te reprend constamment sur ce que tu dis ou fais ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 10. Est-ce qu'il te fait le traitement du silence et tu dois arriver à comprendre ce que tu as fait de mal jusqu'à t'en excuser ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 11. Est-ce qu'il communique avec toi à plusieurs reprises dès que tu sors de la maison, car il dit s'inquiéter à ton sujet ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 12. Est-ce qu'il te fait des promesses, ne les tient pas, puis prétend n'avoir jamais dit cela ? Te reproche-t-il de chercher des problèmes là où il n'y en a pas ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 13. Est-ce que lorsque tu essaies d'exprimer ton opinion sur un sujet quelconque, il ne répond pas, quitte la pièce ou se moque de toi directement ou indirectement ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 14. Est-ce qu'il te laisse croire que la décision t'appartient, mais en réalité, si la décision ne lui plaît pas, tu en subis les conséquences ou il te fait ressentir de la culpabilité, te poussant ainsi à changer ton choix ?
- Non  Oui  Je ne suis pas certaine 15. Est-ce qu'il te menace de se faire du mal ou de se suicider si jamais tu mets fin à la relation ?

Si certaines de ces questions t'interpellent et que tu aimerais en discuter davantage. Tu peux nous joindre par téléphone **418-527-4682, Option 1.**

**Nos services sont gratuits et confidentiels.**