

Dans une ...

RELATION ABUSIVE

... il n'y a pas forcément de coups.

Une relation abusive, c'est quand votre partenaire ou conjoint·e...

VOUS "AIME TELLEMENT"...

qu'il·elle vous harcèle de messages, insiste tout le temps pour accélérer la relation, veut passer avant vos proches ou d'autres relations, ment souvent pour se mettre en valeur.

VOUS DÉVALORISE

par des remarques sur votre physique, votre poids, vos capacités intellectuelles, vos savoirs; critique et méprise systématiquement vos croyances, vos projets, vos proches.

SE MONTRE JALOUX·SE...

de vous, de vos réussites, d'une personne dont vous dites du bien ; vous reproche le temps passé avec des ami·e·s, votre famille ou vos collègues ; demande des détails intrusifs sur vos fréquentations.

RÉAGIT VIOLEMMENT

et se met en colère pour des motifs futiles ; casse ou lance des objets ; a des regards, des gestes violents ou menaçants ; vous insulte.

CHERCHE À CONTRÔLER...

votre apparence, vos vêtements, vos déplacements, vos lectures, vos activités et vos fréquentations ; consulte votre téléphone ou vos mails, fouille dans vos affaires.

UTILISE LE CHANTAGE...

pour obtenir ce qu'il·elle veut, menace de vous quitter ou de se suicider ; vous culpabilise si vous ne voulez pas avoir de relations sexuelles ; vous rend responsable des abus et rejette la faute sur vous.

- Ces violences psychologiques et verbales peuvent avoir des conséquences graves sur votre santé (anxiété, dépression, troubles de l'alimentation, ...) et évoluer vers des violences physiques et sexuelles.
- Mettre fin à une relation abusive est difficile pour des raisons nombreuses et légitimes (sentiments amoureux, dépendance affective ou économique, isolement ...). L'aide de proches, d'associations ou de professionnels (psychologues, médecins...) est essentielle.

VOUS N'ÊTES PAS RESPONSABLE DE CETTE SITUATION ET VOUS AVEZ LE DROIT D'ÊTRE AIDÉ·E