

## LES TACTIQUES DE "MISE SOUS PRESSION"

### La critique destructrice ou la violence verbale

- \* Il crie, vous injurie, vous accuse
- \* Il vous humilie, vous jette des insultes à la figure
- \* Il fait des remarques dévalorisantes
- \* Il adopte des attitudes menaçantes
- \* Il fait pression sur vous en vous culpabilisant
- \* Il vous force à prendre des décisions contre votre gré
- \* Il vous dicte ce que vous devez faire
- \* Il ne vous donne aucun argent pour le ménage ou une somme insuffisante
- \* Il manipule les enfants

### L'abus de pouvoir

- \* Il veut avoir toujours raison
- \* Il prend des décisions importantes sans vous demander votre avis

### Le manque de respect

- \* Il vous interrompt sans cesse ou change sans arrêt de discussion
- \* Il n'écoute pas et ne répond pas
- \* Il modifie le sens de vos paroles
- \* Il vous tourne en ridicule devant d'autres personnes
- \* Il dit du mal de votre famille et de vos ami-e-s

### L'abus de confiance

- \* Il ment
- \* Il garde certaines informations pour lui
- \* Il vous trompe
- \* Il est excessivement jaloux

### La démission

- \* Il ne respecte pas ce qui a été décidé
- \* Il n'assume pas sa part de responsabilité

### Le déni, la contestation, le blâme

- \* Il minimise ses actes violents et ne vous prend pas au sérieux
- \* Il nie les abus commis
- \* Il se décharge de sa responsabilité en prétendant qu'il est violent par votre faute

### Le contrôle économique

- \* Il s'oppose à ce que vous travailliez à l'extérieur
- \* Il refuse de vous donner de l'argent
- \* Il vous reproche vos dépenses

### Le comportement autodestructeur

- \* Il consomme des drogues et boit trop d'alcool
- \* Il menace de se suicider ou de se faire du mal

- \* Il menace de dire ou de faire des choses qui auraient des conséquences fâcheuses

#### L'isolement

- \* Il vous empêche de rendre visite à des ami-e-s, des parent-e-s ou vous rend la chose difficile
- \* Il contrôle vos appels téléphoniques
- \* Vous devez avoir son autorisation pour vous rendre dans certains endroits, il vous en interdit d'autres

#### Les menaces

- \* Il profère des menaces contre vous ou d'autres personnes

#### La surveillance et les brimades

- \* Il arrive en l'improviste ou vous appelle sans cesse au téléphone
- \* Il vous contrôle
- \* Il vous met dans l'embarras en public
- \* Il refuse de s'en aller quand vous le lui demandez

#### L'intimidation

- \* Il adopte des attitudes menaçantes
- \* Il utilise sa supériorité physique pour vous faire peur
- \* Lors de disputes, il vous bloque le passage
- \* Il crie
- \* Il conduit la voiture brutalement

#### La destruction

- \* Il s'attaque à des choses auxquelles vous tenez
- \* Il frappe des objets, les jette autour de lui

#### La violence sexuelle

- \* Il vous traite de manière déshonorante et avilissante
- \* Il vous contraint à accepter des relations sexuelles
- \* Il vous viole

#### La violence physique

- \* Il recourt à la violence contre vous, contre vos enfants, contre les animaux domestiques
- \* Il bat, donne des coups de poing, immobilise, mord

#### L'utilisation d'armes

- \* Il utilise des armes ou en porte constamment sur lui
- \* Il menace de vous tuer, vous ou ceux que vous aimez