

## 01. SIGNES PRÉCURSEURS D'UNE CRISE

### ♂ Accumulation de tension

Il a des excès de colère, une frustration exagérée face à des situations anodines.  
 Il crée un climat de tension par ses attitudes; ses silences réprobateurs, ses regards menaçants, ses paroles blessantes.  
 Il me dénigre dans ce que je suis, dans ce que je fais.  
 Il a des sous-entendus (soupirs, regards, mots, blasphèmes, etc.) qui portent à confusion.

### ♀ Peur et anxiété

J'ai l'impression de marcher sur des œufs.  
 J'essaie de le calmer, de neutraliser la situation et j'anticipe tous ses besoins.  
 Je me plie aux exigences car je crains l'escalade.  
 Je sens que la moindre étincelle pourrait tout faire sauter.

### 👨👧 Enfants

J'ai peur qu'il fasse mal à maman.  
 J'ai mal au ventre, je vais dans ma chambre.

## 02. MANIFESTATION DE LA VIOLENCE

### Agression ♂

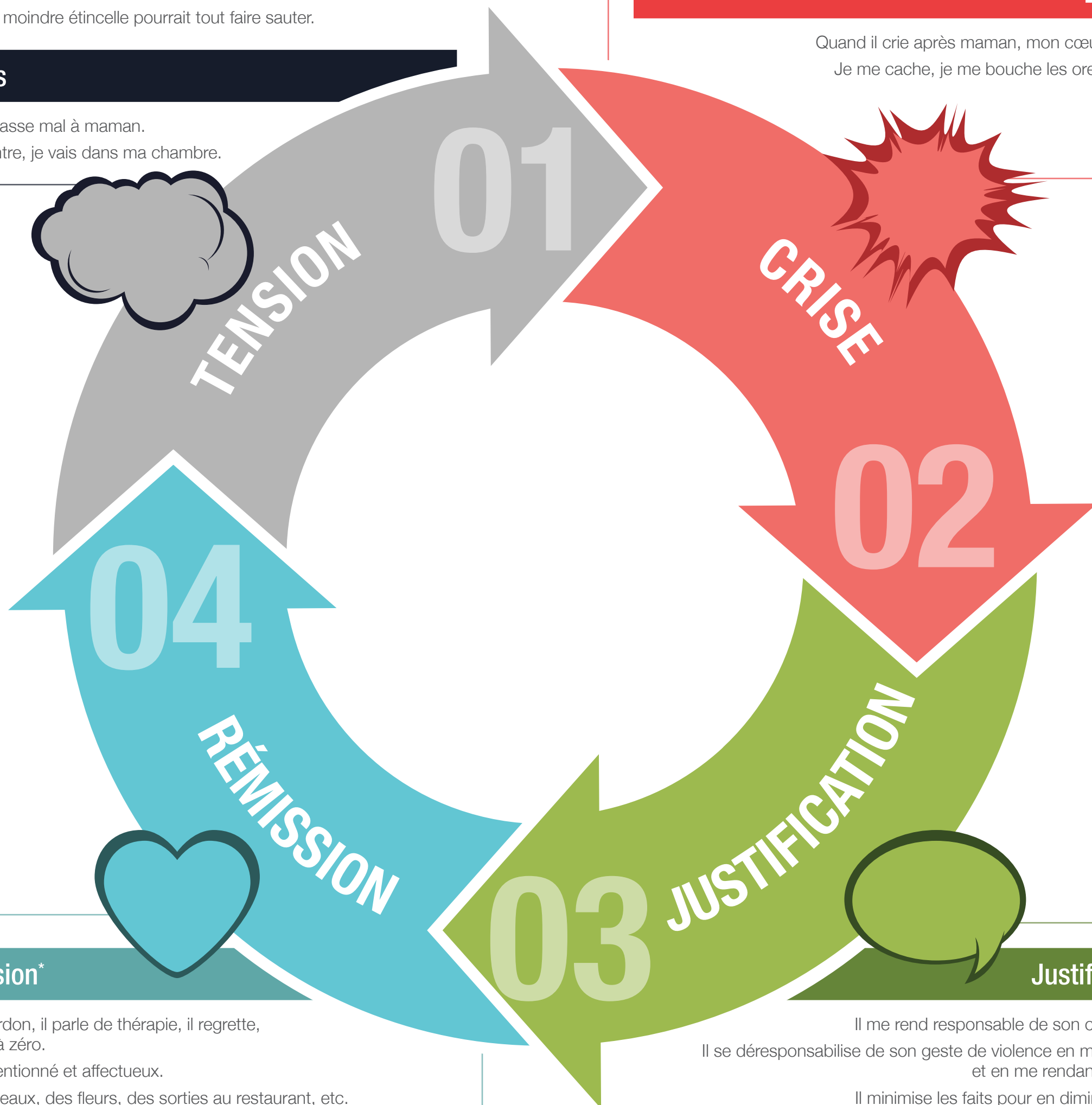
Il explose, il agresse.  
 Il pose des actes de violence verbale, physique, psychologique, sexuelle ou économique.  
 Il dit des mots qui frappent et il pose des gestes qui blessent.  
 Il me bloque l'accès à la porte, il me serre les bras.

### État de choc ♀

Je vis un mélange de colère et de tristesse.  
 Je me sens à la fois trahie et outrée.  
 Je me sens piégée, terrifiée, impuissante.  
 Je m'isole socialement.

### Enfants 👨👧

Quand il crie après maman, mon cœur bat très fort.  
 Je me cache, je me bouche les oreilles, je pleure.



### ♂ Rémission\*

Il demande pardon, il parle de thérapie, il regrette, il veut repartir à zéro.  
 Il redevient attentionné et affectueux.  
 Il offre des cadeaux, des fleurs, des sorties au restaurant, etc.  
 Il fait des menaces de suicide pour éviter que je le quitte.

### ♀ Espoir

Je reprends espoir et je crois qu'il peut changer.  
 Ma peur fait place à l'espoir.  
 Je minimise l'agression.  
 Je me sens coupable d'avoir porté plainte.

### 👨👧 Enfants

Je me sens rassuré(e) parce qu'il me promet de ne plus recommencer.

### Justification ♂

Il me rend responsable de son comportement.  
 Il se déresponsabilise de son geste de violence en me culpabilisant et en me rendant responsable.  
 Il minimise les faits pour en diminuer la gravité.  
 Il justifie son comportement violent par des facteurs extérieurs (stress au travail, les enfants bruyants, etc.)

### Rationalisation ♀

J'oublie ma colère.  
 Je me culpabilise et j'endosse la responsabilité des gestes violents posés à mon endroit.  
 Je doute de mes perceptions et je crois que ce n'est pas si grave que ça.  
 J'ai peur, mais c'est de ma faute, je l'ai cherché.

### Enfants 👨👧

Si j'avais su, j'aurais été plus gentil(le).  
 Je ne parle pas à maman de ce que je ressens.

## 04. RÉMISSION

## 03. CONFUSION ET DOUTE S'ENTREMÊLENT

\* La violence devient plus grave et plus fréquente dans le temps. L'escalade peut prendre des années ou évoluer très rapidement. Il se pourrait que la rémission devienne inexistante au fil de la répétition du cycle.