

GRILLE DE DÉPISTAGE

QUELQUES INDICATEURS DE CONTRÔLE COERCITIF

Dans votre relation

- Avez-vous l'impression de « marcher sur des œufs » puisque vous ne savez pas ce qui déclencherà sa colère ?
- Est-ce qu'il vous reproche de vous occuper uniquement des enfants et jamais de lui ?
- Est-ce qu'il conduit dangereusement quand il est en colère contre vous ?
- Est-ce qu'il arrive qu'il vous fasse peur en se tenant debout, près de vous, les poings serrés ?

Dans vos communications

- S'il vous envoie un texto ou vous appelle, et que vous ne lui répondez pas, avez-vous peur de sa réaction ?
- Lorsque vous sortez, est-ce qu'il maintient constamment le contact avec vous et vous donne l'impression que vous devez lui répondre immédiatement ?
- Est-ce qu'il surveille vos relations sur les réseaux sociaux ?
- Insiste-t-il pour avoir vos mots de passe (mail, réseaux sociaux, banque...etc) ?

Dans vos tâches respectives

- Si les tâches domestiques ne sont pas faites, avez-vous peur de sa réaction ?
- Est-ce que ses attentes quant à la tenue de maison sont si irréalistes que vous avez des difficultés à concilier le tout : travail / soin apporté aux enfants / tenue de la maison ?
- Est-ce qu'il vous incite à cesser de travailler (ou de poursuivre vos études) ?
- Est-ce qu'il fait toutes les courses pour éviter que vous sortiez ?

Dans la gestion de vos revenus ou des documents importants

- Exige-t-il que vos revenus soient déposés sur son compte ou dans le compte commun ?
- Devez-vous rendre compte de tous vos dépenses ?
- Est-ce qu'il se met en colère si vous dépassez le budget qu'il a fixé ?
- Est-ce qu'il se met en colère quand il est restreint dans ses propres dépenses ?
- Semble-t-il garder secrète votre situation financière ?
- Gardez-vous en votre possession - ou avez-vous accès à - vos papiers d'identité/ papiers importants, ainsi que ceux des enfants ?

Dans vos allées et venues

- Avez-vous peur de sa réaction lorsque vous êtes en retard ?
- Est-ce qu'il vous donne le sentiment d'être coupable lorsque vous sortez sans lui ?
- Est-ce qu'il vous donne le sentiment d'être coupable lorsque vous sortez sans les enfants ?
- Est-ce qu'il vous dit ne pas aimer que vous sortiez sans lui puisqu'il s'inquiète ?

- Est-ce qu'il vous suit via des applications de géolocalisation ?
- A votre retour, est-ce qu'il vous interroge sur tout ce qui s'est passé ?

Dans votre apparence

- Est-ce qu'il choisit vos vêtements parce qu'il veut que vous soyez irréprochable ?
- Est-ce qu'il vous oblige à changer de vêtements parce qu'il les trouve trop provocants ?
- Est-ce qu'il exige de vous des standards esthétiques inaccessibles (poids/taille/couleur de cheveux ou vous compare-t-il à d'autres femmes ?

Dans vos relations avec votre entourage

- Avez-vous perdu le contact avec des proches depuis que vous êtes avec lui ?
- Est-ce qu'il appelle vos proches pour vérifier que vous êtes bien avec eux ?
- Est-ce qu'il vous accuse d'être lesbienne quand vous passez du temps avec vos amies ?
- Est-ce qu'il vous accuse de flirter avec n'importe quel homme de votre entourage ?
- Est-ce qu'il demande aux enfants de vous surveiller ?
- Est-ce qu'il essaie de séduire les femmes de votre entourage ?

Dans vos relations sexuelles

- Est-ce qu'il insiste pour faire des actes sexuels qui vous mettent mal à l'aise ?
- Est-ce qu'il fait des blagues sexuelles qui vous diminuent devant les enfants ou d'autres personnes ?
- Si vous refusez d'agir conformément à ses désirs sexuels, est-ce qu'il vous insulte, vous menace ou vous ignore ?