

Mon conjoint est-il un homme contrôlant ? ¹

La liste ci-après donne une bonne idée de l'immense variété des tactiques dont se servent les hommes contrôlants. Elles te permettront peut-être d'identifier certaines de celles qui sont utilisées contre toi.

À mesure que tu parcourras ces listes, coche les éléments qui te semblent familiers. Puis, repasse tes réponses en revue pour voir combien d'éléments tu as cochés. Pris individuellement, bon nombre d'entre eux paraissent insignifiants, mais tes réponses peuvent révéler des tendances significatives. Et n'oublie pas que cette liste ne couvre qu'une partie des tactiques auxquelles les conjoints ont recours.

Ces exemples sont très précis, et beaucoup d'entre eux pourront n'avoir aucun rapport avec le comportement de ton conjoint. Par contre, il se peut que tu penses à d'autres situations intimidantes que tu as vécues avec lui. Dans ce cas, nous te suggérons de les ajouter au bas de chaque section.

Contrôler par la critique

- Mon conjoint me donne l'impression que je fais toujours tout de travers. Rien n'est jamais assez bon à ses yeux.
- Il me donne l'impression que je ne l'appuie pas suffisamment et que je ne l'aime pas assez.
- Il n'aime pas ma façon de cuisiner, de nettoyer, de m'habiller, de faire l'amour, de me comporter en public.
- Il ne m'offre jamais d'encouragement. Même ses compliments sont à double sens : « C'est le premier bon repas que tu aies cuisiné depuis des mois. »
- Lorsque je lui confie mes insécurités, il me traite de bébé et me dit qu'il est temps que je devienne adulte et que j'ai les pieds sur terre.
- Il me traite de noms comme imbécile, putain, connasse, chienne...
- Il reprend continuellement ce que je dis ou ce que je fais ; il est le seul à faire les choses correctement.
- Toutes les fois que nous sommes avec ma famille et mes amis, j'ai l'impression de marcher sur des œufs parce que je m'attends à tout moment à me faire humilier au sujet de quelque chose que j'ai fait.

¹ Questionnaire tiré du livre *Quand l'amour ne va plus*, Ann Jones et Susan Schetcher, Le Jour éditeur, p. 28-35, 1994.

Contrôler par l'humeur, la colère, la menace

- Si je suis en retard de cinq minutes, j'ai peur qu'il se mette en colère.
- Mon conjoint s'attend à ce que je devine ses quatre volontés et il est furieux quand je n'y arrive pas ou que je refuse de le faire.
- C'est très stressant de vivre avec mon conjoint parce que je ne sais jamais ce qui va déclencher sa colère.
- Lorsque je fais quoi que ce soit de « mal », il sort de ses gonds et refuse ensuite de m'adresser la parole.
- Il fait la grève du silence et je dois arriver à comprendre ce que j'ai fait de mal et m'en excuser.
- Il devient dépressif et je dois travailler très fort pour lui relever le moral.
- Si je ne fais pas tout ce qu'il veut, il menace d'avertir les services sociaux que je suis une mauvaise mère.
- Il dit qu'il n'acceptera jamais que je le quitte.

Contrôler par la protection et les « attentions excessives »

- Mon conjoint n'aime pas que je sorte de la maison parce qu'il dit s'inquiéter trop à mon sujet.
- Il est jaloux quand je parle à de nouvelles connaissances.
- Il me téléphone souvent à mon travail ou bien il s'y pointe à l'improviste pour voir « si tout va bien ».
- Il fait les courses pour m'éviter de sortir.
- Il me dit que je n'aurai jamais besoin de travailler parce qu'il a décidé de prendre soin de moi.
- Il choisit mes vêtements parce qu'il aime bien que mon apparence soit irréprochable.
- Il me conduit au travail et revient m'y chercher pour que mes compagnons de travail ne se fassent pas « d'idées » à mon sujet.
- Il m'encourage à prendre de la drogue avec lui pour qu'on fasse le même « trip ».

Contrôler par la négation de vos perceptions

- Mon conjoint se comporte de façon très cruelle et dit ensuite que je suis trop sensible et que je n'ai pas le sens de l'humour.
- Il me promet de faire des choses, ne tient pas ses promesses, puis dit qu'il n'avait rien promis de tel.
- Il pique des crises en public et lors de réunions de famille, et quand je le confronte à ce sujet, il m'accuse d'exagérer ou d'inventer cette histoire de toutes pièces.
- Il se montre extrêmement intéressé par ma vie émotionnelle et tente de me convaincre que j'ai besoin de voir un psychiatre. Lui, au contraire, se dit parfaitement normal.
- Il me dit que je passe mon temps à imaginer des problèmes.
- Il me frappe, et plus tard me demande, comment je me suis fait mal.
- Il me fait pleurer et me traite ensuite d'hystérique. Il me demande pourquoi je m'attriste si facilement.
- Il me dit qu'il peut m'aider à corriger mes défauts. Il me pousse à faire la liste de tout ce qui ne va pas chez moi.
- Lorsque j'essaie d'engager une conversation sérieuse avec lui, il me dit : « Bon voilà que tu recommences. Calme-toi, voyons ! » Il me traite comme si je m'emportais, alors que ce n'est pas le cas.

Contrôler par le non-respect de vos besoins et de vos opinions

- Mon conjoint ne m'aide jamais quand les enfants sont malades ou que je suis alitée. Ou bien il promet de le faire et puis oublie.
- Il s'attend à ce que je mette mes occupations de côté à tout moment où il désire mon attention, mais il ne me rend jamais la pareille.
- Lorsque j'essaie de parler, il m'interrompt constamment, déforme mes paroles ou oublie ce que je viens de lui dire.
- Lorsque je tente d'aborder un problème, il change immédiatement de sujet.
- Il arrive chez moi à l'improviste, lorsque cela lui tente, ou bien il ne respecte jamais nos rendez-vous, ce qui m'empêche de faire des projets.

- Il ne se gêne pas pour sortir sans moi quand ça lui tente, mais moi, je n'en ai pas le droit parce que je suis responsable des enfants.
- Lorsque j'essaie d'exprimer mon opinion sur un sujet quelconque, il ne répond pas, quitte la pièce ou se moque de moi.

Contrôler par la prise de décision unilatérale

- Mon partenaire doit toujours avoir le dernier mot.
- Dès que je crois qu'on est enfin arrivés à s'entendre sur le sujet, il sort et fait exactement le contraire.
- Si je mentionne une décision qu'il a prise sans me consulter, il me demande pourquoi je persiste à revenir sur une question déjà tranchée.
- Il me dit que certaines questions ne sont tout simplement pas négociables.
- Il dit que c'est à l'homme de prendre les décisions pour la famille.

Contrôler au moyen de l'argent

- Je n'arrive pas à obtenir le moindre renseignement sur notre situation financière. Mon conjoint me dit que j'en ai déjà assez à faire sans avoir à me soucier de choix en matière d'argent.
- Je dois rendre compte de chaque sou que je dépense et me débrouiller pour boucler mon budget.
- Il dépense son argent sur tout ce dont il a envie. Et il se met en colère et me blâme quand il a besoin d'argent et qu'il n'en reste plus.
- Il refuse de me donner une allocation pour les dépenses de la maison et je dois lui en demander à chaque occasion.
- Il me dit qu'avec tout ce qu'il fait pour moi, je devrais être heureuse de le faire vivre.
- Il me donne tout ce que je veux, mais me rappelle constamment que jamais je ne pourrais vivre aussi bien sans lui.
- Il ne travaille pas. Il prend de l'argent dans mon portefeuille ou me vole des objets et les vend.

Contrôler par le rejet de ses responsabilités sur vous

- Si je dis à mon conjoint qu'il est trop autoritaire et trop critique, il me répond que je suis immature. On finit toujours par discuter de ma personnalité.
- Il dit qu'il ne peut pas rester sobre tant qu'il vit avec une folle comme moi.
- Il dit que si jamais je le quitte, il se tuera et ce sera ma faute.
- Il me blâme du fait qu'il a perdu son emploi et maintenant il refuse de se chercher du travail.
- Il dit qu'il ne se mettrait pas en colère si j'arrivais à faire taire les enfants.
- Il dit qu'il ne sortirait pas tant avec d'autres femmes si je prenais mieux soin de mon apparence.
- Il dit qu'il m'inviterait plus souvent à des sorties si je n'étais pas aussi stupide.
- Il dit s'entendre avec les autres et que c'est donc mon comportement qui l'amène à « perdre le contrôle ».

Contrôler par la restriction de vos contacts avec les autres

- Lorsque je veux sortir, mon conjoint entame une dispute avec moi.
- Il n'aime pas que je passe du temps avec ma famille, avec ou sans lui.
- Il me dit que je ne lui consacre jamais assez de temps ou que je n'ai jamais assez d'énergie pour lui, que je me préoccupe plus de mes amies et de ma famille que de lui.
- Même s'il ne le dit pas ouvertement, je pense qu'il veut que je lui demande la permission avant d'aller où que ce soit.
- Lorsque je reviens, il me fait subir un interrogatoire pour savoir tout ce qui s'est passé.
- Il m'accuse d'avoir des amants.
- Il m'a mise si souvent en retard pour aller au travail que j'ai fini par perdre mon emploi.
- Lorsque je passe du temps avec mes amies, il m'accuse d'être lesbienne.

Contrôler par l'intimidation physique

- Mon conjoint me bloque l'accès à la porte pour m'empêcher de sortir pendant nos disputes.
- Lorsqu'il est en colère, il me fait peur en se tenant debout tout près de moi, les poings serrés.
- Lorsque nous nous disputons, j'ai parfois peur de ce qu'il pourrait faire, alors je cesse de discuter.
- Il conduit dangereusement quand il est en colère contre moi, et cela me terrifie.
- Il lance et fracasse des objets dans la maison.
- Il détruit mes vêtements et mes objets préférés.
- Il refuse de partir lorsque je le lui demande.
- Il m'empêche de dormir.

Contrôler par les humiliations sexuelles

- Mon conjoint insiste pour faire avec moi des actes sexuels qui me rendent mal à l'aise.
- Il fait des blagues sexuelles à mon sujet devant les enfants et d'autres personnes.
- Il se moque de mon corps.
- Il essaie de séduire mes amies et des membres de ma famille.
- Il me force à porter des vêtements qu'il trouve « sexy », mais qui me gênent.
- Il fait des comparaisons entre moi et les femmes qu'on voit dans les magazines et les films pornographiques.
- Il raconte des blagues vulgaires que je trouve dégradantes pour moi et les femmes en général.

Contrôler par la violence physique et sexuelle

- Mon conjoint me lance des objets.
- Il me frappe la tête contre le mur.
- Il tente de m'étrangler.
- Il me donne des coups de pied.
- Il me bouscule et me pousse.
- Il me frappe.
- Il me force à avoir des relations sexuelles avec d'autres.
- Il me viole.
- Il me menace avec des armes.
- Il m'inflige des blessures et m'empêche ensuite d'aller à l'hôpital ou chez le médecin.