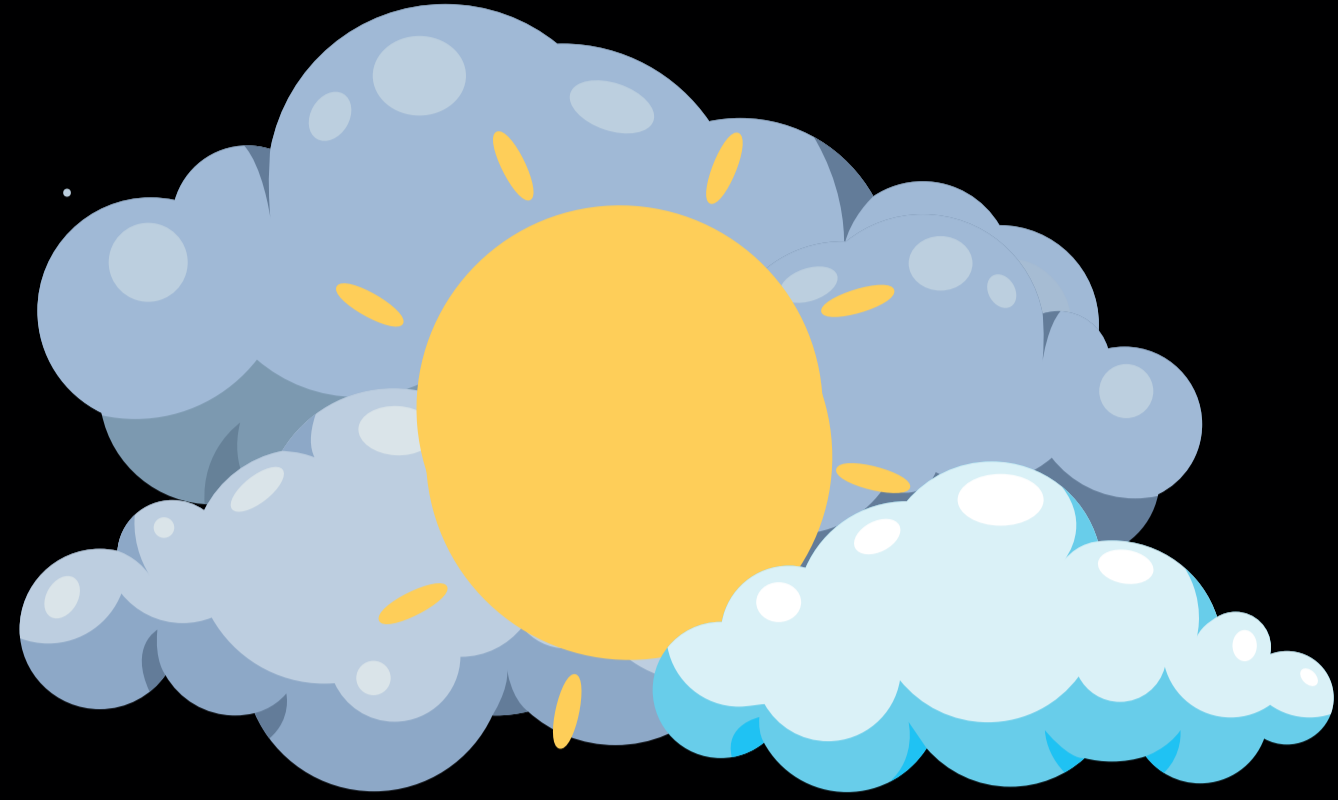


LES 4 PHASES DU CYCLE DE LA VIOLENCE



LA TENSION

Ce climat crée chez vous de l'anxiété, du stress et vous tentez tout pour apaiser les tensions, pour lui faire plaisir et ne pas le/la contrarier. Vous surveillez et appréhendez ses faits et gestes, vous craignez que ça dégénère. Vous vous centrez sur ses besoins et ses humeurs, vous vous oubliez.



LA RÉCONCILIATION

Vous voulez croire en ce regain d'élan amoureux, avez tendance à pardonner à votre partenaire. Pleine d'espoir pour votre couple, vous voulez l'aider à "se soigner" notamment, lui donner une nouvelle chance, ce qui peut même aller jusqu'à nier ou oublier l'existence des violences passées. Si vous aviez engagé des démarches, c'est à ce moment que vous êtes susceptible de les arrêter (ex : retrait de plainte ...).

PARTENAIRE VICTIME



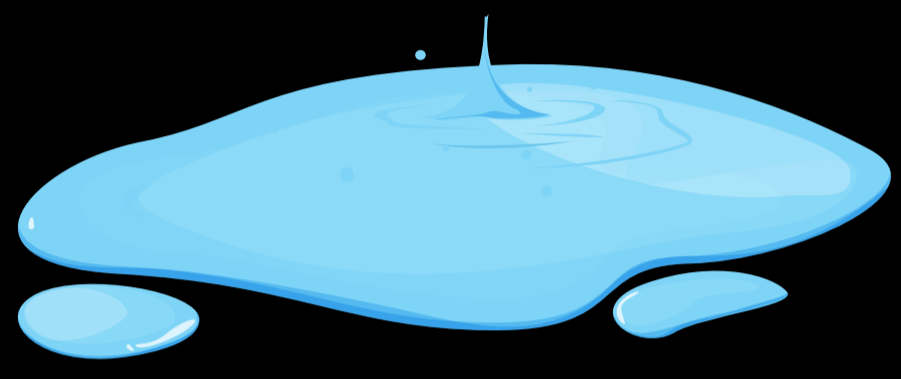
LA CRISE

Vous êtes choquée, sidérée après cet épisode de violence (psychologique, physique, sexuelle ou économique). Vous ne parvenez pas à comprendre comment vous avez pu en arriver là, c'est injuste. Vous êtes inquiète de ses comportements et que cela puisse devenir répétitif. Vous ne vous sentez pas très en sécurité, vous pouvez avoir peur pour vos enfants ou pour vous-même. Vous vous sentez humiliée, dévalorisée et manipulée. Vous ressentez de la honte, de la tristesse ou de la colère et un grand sentiment d'impuissance.



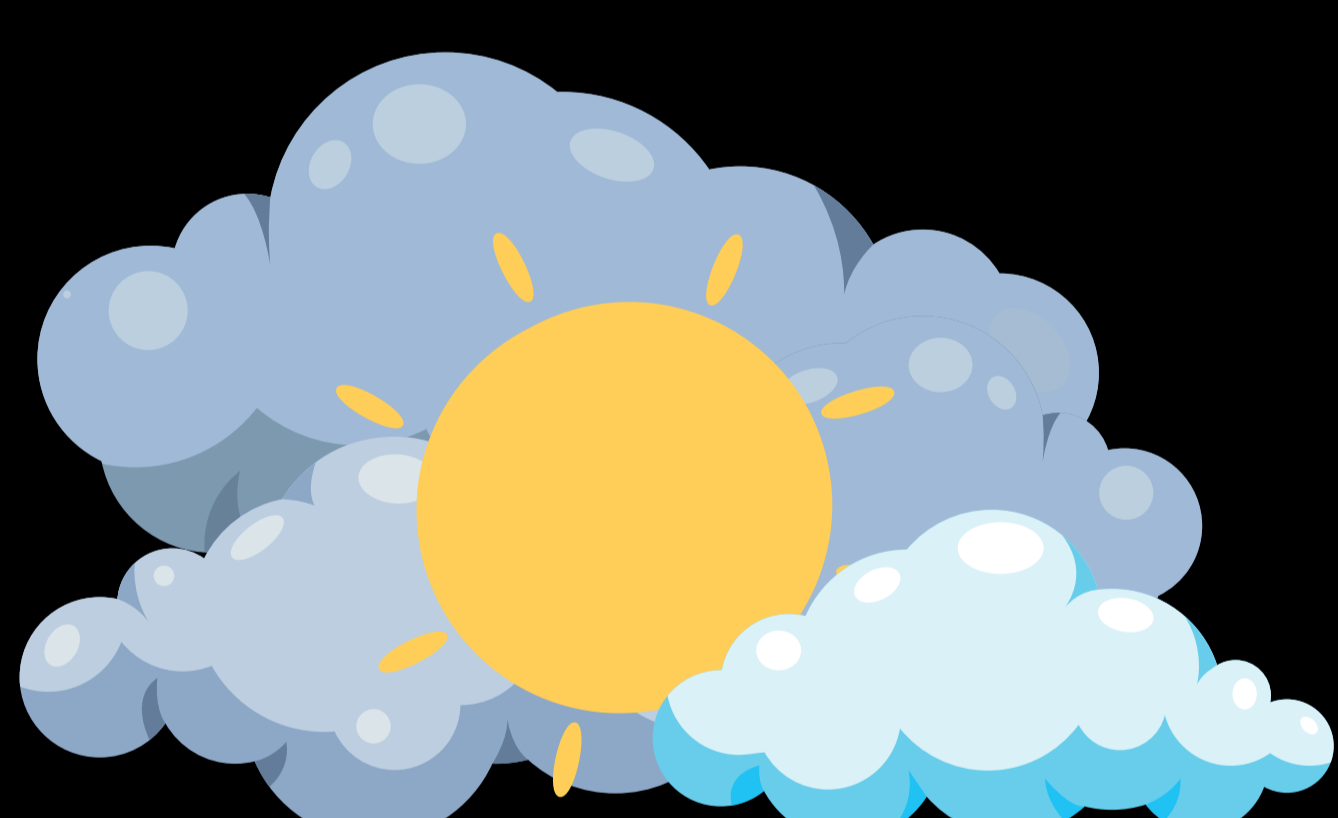
LA JUSTIFICATION

Vous allez prendre en compte les justifications de votre partenaire. Vous lui trouvez des excuses et minimisez ses actes de violences, jusqu'à finir par vous dire que ce n'est pas si grave, et que c'est votre faute. Vous pouvez avoir envie de consoler votre partenaire si il/elle se sent mal de ce qu'il/elle a fait. Vous vous sentez responsable d'avoir provoqué la situation de violence.



LA TENSION

Des tensions s'installent dans votre couple sur des prétextes variés (jalousie, trop de dépenses, éducation ou scolarité des enfants ...). Vous manifestez ces tensions de différentes façons : de l'irritabilité, du dénigrement, des menaces, de lourds silences, vous avez parfois des accès de colère ...



LA RÉCONCILIATION

Après la crise, vous craignez de perdre votre partenaire, et commencez à exprimer des regrets, tout en continuant à minimiser et justifier vos actes. Vous souhaitez "tout recommencer à zéro", donner une nouvelle chance à votre couple. Pour vous déculpabiliser, vous multipliez les gestes d'affection et des attentions positives envers votre partenaire : cadeaux, implication dans la vie de famille, promesses de ne plus agir ainsi etc.

PARTENAIRE VIOLENT.E



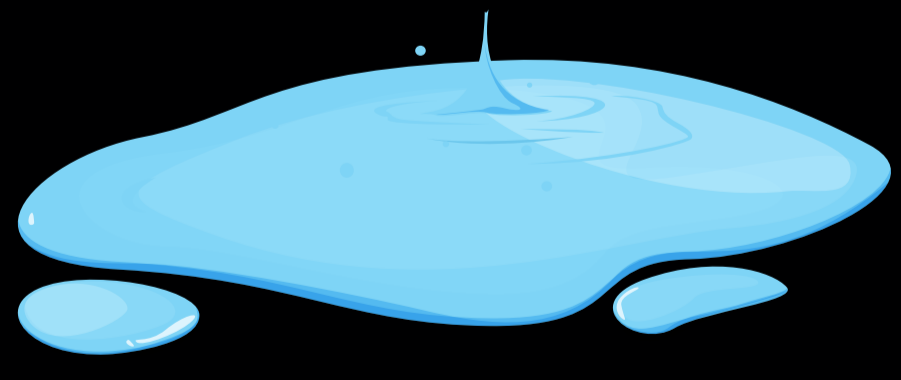
LA CRISE

Tout vous stresse, vous tend, vous frustre, que ce soit au travail ou à la maison ... Vous avez besoin de vous affirmer, de dominer. Vous criez, vous insultez et un ou plusieurs gestes de violence ont pu vous échapper. Vous avez la sensation d'avoir perdu le contrôle, et que ce n'est pas votre faute. Elle vous a provoquée, poussé à bout. ..



LA JUSTIFICATION

Vous minimisez ou niez la violence que vous avez exercée. Vous invoquez des excuses pour justifier votre comportement (stress, travail, alcool, enfance difficile). Vous vous positionnez en victime et vous vous déresponsabilisez. C'est à cause de votre partenaire que vous en êtes arrivé là. Vous opérez une inversion de la culpabilité, c'est votre partenaire qui est responsable de cette situation.



Il peut y avoir un enchaînement de plus en plus rapide de ces cycles qui s'inscrivent dans un continuum et dans une escalade de la violence, une spirale dont la fréquence et la gravité sont de plus en plus importantes. La victime vit alors dans un climat permanent de violences