



Ma relation amoureuse est-elle normale ?

Si tu te sens souvent mal à l'aise, contrôlé·e, rabaissé·e ou en insécurité, alors non, ta relation n'est probablement pas normale. Si tu te sens libre, respecté·e, écouté·e et en sécurité, sans peur ni pression, alors ta relation amoureuse est normale.



Quand on est tous les deux, il/elle :

- ✗ me donne toujours tort
- 😞 dénigre mes choix, projets ou envies,
- 👗 fait des réflexions blessantes sur mes habits ou mon apparence,
- 😨 me fait peur quand je veux donner mon avis ou raconter certaines choses,
- ☄ m'insulte, parfois ou souvent,
- 💣 frappe les murs, lance ou détruit des objets quand il/elle est en colère,
- 👊 m'a déjà frappé, giflé, poussé, bousculé ou étranglé,
- ⚠ a déjà menacé de se suicider à cause de moi, ou de me faire du mal,
- 🚫 insiste quand je dis non à un rapport sexuel,
- ▼ me pousse à faire des choses que je ne veux pas faire pendant nos rapports.

Quand je sors, il/elle :

- Me dit qu'il/elle préfère qu'on reste tous les deux plutôt que je voie ma famille ou mes amis,
- N'aime pas quand je sors seul·e ou que je vois des gens sans lui/elle,
- Me fait passer un interrogatoire quand je rentre,
- Dénigre mes amis et ma famille,
- M'empêche de voir mes proches,
- M'accompagne partout, même au travail,
- M'accuse d'avoir des amants,
- M'oblige à changer de vêtements quand je sors,
- Surveille mon téléphone, mes messages, mes réseaux sociaux,
- Me rabaisse devant les autres

À la maison il/elle :

- 👉 me dit que c'est lui/elle qui doit décider de tout,
- 👉 me dit que c'est mieux que je reste à la maison et ne travaille pas,
- 👉 ne participe pas ou presque pas aux frais,
- 👉 contrôle mon argent et mes dépenses,
- 👉 m'emprunte et dépense mon argent sans jamais le rembourser,
- 👉 m'empêche de sortir,
- 👉 m'a pris mes affaires.

Parfois vous vous dites

- 👉 c'est ma faute, je ne fais rien correctement
- 👉 c'est moi qui l'ai poussé à bout, c'est ma faute
- 👉 si je n'étais pas aussi pénible, il/elle ne serait pas comme ça
- 👉 s'il/elle n'était pas aussi stressé·e en ce moment, ça ne serait pas pareil
- 👉 il/elle m'aime trop, c'est pour ça qu'il/elle est comme ça
- 👉 avec ce qu'il/elle a vécu, c'est normal qu'il/elle réagisse comme ça

Tu doutes ? Tu n'es pas sûr.e ?

Si vous vous reconnaissez même dans une seule de ces affirmations, nous vous conseillons d'en parler avec quelqu'un. Vous semblez vivre une relation déséquilibrée, a-normale, et votre situation pourrait relever de violences conjugales.

Vous pourriez en parler à une personne de confiance, demander à être rappelé.e par le 116 006 ou contacter un des numéros présentés dans la rubrique Contacts afin d'être écouté.e.s, aidé.e.s et accompagné.e.s .