

TESTE TON COUPLE



Ça y est : toi et ton ami-e, vous êtes prêt-e-s pour le grand amour... ou du moins pour un bout de chemin ensemble !

Ou encore vous vivez déjà en couple et vous souhaitez en savoir plus sur votre relation.

On se rencontre, on se plaît, on s'aime... Mais on ne parle pas toujours de ce qu'on attend de l'autre, encore moins de ses limites : au début, ce n'est pas le moment de casser l'ambiance ! On remet ça à plus tard...

Mais, quel/le amoureux/se es-tu vraiment ?
Qui fait des concessions dans ton couple ?
Comment réagis-tu en cas de conflit ?

Pour le savoir, c'est simple comme bonjour : fais ce test ! Choisis une seule réponse par question et entoure le sigle correspondant. Ensuite, tu comptabilises !



1

Vous avez discuté ferme sur la destination de vos vacances. Votre choix n'est pas encore tout à fait fixé. Chargé-e des réservations, il/elle choisit la destination qui a sa préférence.

Ta réaction :

■ Pas question de partir sans avoir rediscuté des vacances et de vos prises de décision en général.

▲ Très bien ! Puisque c'est comme ça, je vais lui rendre ses vacances infernales en râlant sur tout.

● Peu importe sous quel soleil, du moment qu'on est ensemble.



**TESTE TON
COUPLE**

Il/elle n'aime pas quand tu passes trop de temps avec ton/ta meilleur-e ami-e. Il/elle trouve que cette personne a une mauvaise influence sur toi. Que fais-tu ?

● Je peux voir cette personne sans lui en parler, pas la peine de faire des histoires.

■ Je lui explique que c'est fondamental pour moi : pas question de laisser tomber les amis ou la famille.

▲ Je l'empêche de voir ses ami-e-s aussi, jusqu'à ce qu'il/elle comprenne.



2

3

Tu surprends ton partenaire en train de fouiller dans ton GSM pour vérifier tes messages. Il/elle t'explique que c'est parce qu'elle t'aime trop et a peur de te perdre.

Comment réagis-tu ?

- Quel effet je lui fais ! Je me montre rassurant sur mes sentiments et ma fidélité inébranlable.

- Je lui explique qu'un GSM c'est privé, comme le courrier et que son manque de confiance me blesse.

- ▲ Je lui fais une scène pas possible, histoire de lui ôter l'envie de recommencer et je change mon code.



TESTE TON COUPLE

4

Sa spécialité, ce sont les scènes de jalousie en public qui te mettent la honte. Ta réaction :

- Je prends les devants en évitant de le/la contrarier.

- ▲ J'ai de bonnes cordes vocales et je crie encore plus fort, tant pis pour ce que les gens pensent.

- Je ne suis pas sa propriété : je lui interdis de me crier dessus.



5

Il/elle te téléphone 20 fois par jour pour savoir si tout va bien, où tu es, avec qui ?... Que fais-tu ?

▲ Quand je reconnais son numéro, je ne décroche pas.

● Je lui téléphone en premier pour la/le rassurer.

■ Je n'accepte qu'un ou deux coups de fil par jour.



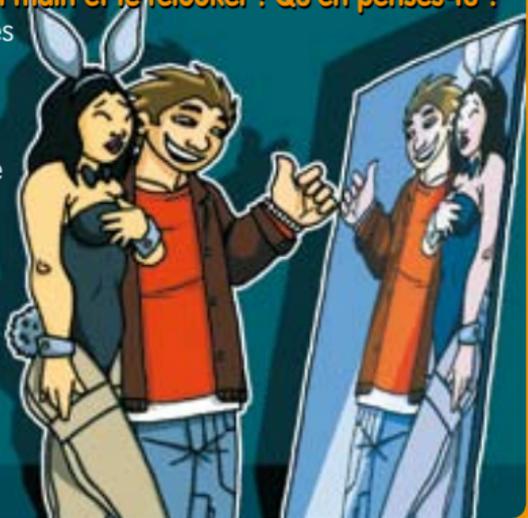
**TESTE TON
COUPLE**

Il/elle trouve tes vêtements franchement "ringards". Il/elle va prendre les choses en main et te relooker ! Qu'en penses-tu ?

● Super, d'ailleurs ses goûts sont plus sûrs que les miens. L'important, c'est de lui plaire.

■ D'accord pour faire du shopping ensemble et trier dans ses propositions ce qui correspond à mes goûts.

▲ Pas touche à mon look : tout ira à la pou-belle !



6

7

"Tu es toute sa vie"... Si tu décides de rompre, il/elle se tuera, ou te tuera... ou les deux. Qu'en penses-tu ?



● C'est trop romantique : je craque !

■ Ça va pas la tête ! Si c'est comme çà, je pars sans laisser d'adresse.

▲ Normal, je ferais la même chose.

TESTE TON COUPLE

En soirée, il/elle t'encourage à prendre quelques verres ou autre chose... pour partager le même feeling. Ça ne te branche pas du tout alors... Ta réaction :

▲ Je vire tout dans les toilettes et il /elle a intérêt à arrêter ça !

● Un petit délire, c'est pas la mort, le principal c'est qu'on soit bien ensemble.

■ Imiter c'est nul, surtout si ça ne me plaît pas. Il y a d'autres moyens d'être proches.



8

9

Il/elle te donne souvent l'impression que tu fais tout de travers. En ce moment c'est ta façon de cuisiner... Ta réaction :



▲ Je lui retourne l'assiette sur la tête histoire de voir si je suis plus doué/e en coiffure...

■ Je lui propose de faire la cuisine à deux, vaisselle comprise ! On échange nos idées.

● C'est vrai que j'ai des progrès à faire ! Et si je suivais des cours ?

**TESTE TON
COUPLE**

Il/elle insiste pour que vous essayiez les positions des magazines pornos. Il y en a qui te gênent vraiment...

Qu'en penses-tu ?

● Allez go ! Je ne veux surtout pas avoir l'air coincé-e ou pire qu'il/elle aille voir ailleurs.

▲ Quel tordu-e...je lui recommande un bon psy !

■ Je suis très clair-e sur ce qui me plaît et je refuse ce qui me gêne.



10

11

Chaque fois qu'il/elle est de mauvaise humeur, il/elle se défoule sur moi :

● Je laisse passer car je sais qu'il/elle ne le pense pas et qu'il/elle est stressé-e en ce moment.



■ Je n'accepte pas et je lui dis fermement.

▲ Je le/la connais et je trouve des injures qui lui font encore plus mal.

**TESTE TON
COUPLE**

Pendant une dispute, il/elle casse en deux ton CD préféré.

Ta réaction :

■ Qui casse paie : quand il/elle sera calmé-e, je lui présenterai la note.

▲ Je fais fondre les siens et je les déverse sur son scooter.

● Dans ces cas-là, j'évite de laisser traîner les objets auxquels je tiens. De toute façon je sais bien que demain, il/elle regrettera et s'excusera.



12

TESTE TON COUPLE

Pour y voir clair Tu as une majorité de ●

Ce qui compte pour toi, c'est l'harmonie du couple et rendre l'autre heureux-se. Tu as horreur du conflit mais est-il évitable à n'importe quel prix ?

Si tu es toujours celui/celle qui fait les concessions, si cela t'amène parfois à dissimuler... Attention ! Votre relation est en train de devenir inégalitaire et tu pourrais avoir du mal à continuer à être toi-même.

Peut-être ressens-tu parfois du malaise, sans vraiment savoir pourquoi... Fais-toi confiance et souviens-toi que certaines personnes ont besoin de dominer, de contrôler leur partenaire. Cela peut aller jusqu'à la violence physique...

Tu n'as pas le pouvoir de changer l'autre. Ni ta patience, ni ton pardon n'arrangeront les choses, au contraire.



Pour y voir clair Tu as une nette majorité de ■

Bravo ! Tu te connais bien et tu informes clairement ton/ta partenaire de tes limites et de tes besoins, tout en respectant son point de vue. Même si ce n'est pas toujours facile, tu es à l'aise avec tes choix et tes décisions.

Tu sais négocier mais aussi te protéger quand c'est nécessaire ! Tu n'as pas peur de dire non, poliment mais fermement.

Tu es capable d'exprimer tes sentiments, positifs ou négatifs.

Tu as compris que l'on ne risque pas de perdre quelqu'un de bien quand on est soi-même. Ce serait même plutôt une manière de faire le tri...

Pour toi, une relation amoureuse, c'est un espace de liberté...
A deux !



TESTE TON COUPLE

Pour y voir clair **Tu as une nette majorité de ▲**

Aurais-tu trop regardé de films d'action ? Tu tires d'abord et tu discutes ensuite ! Tu es conscient-e de la nécessité de préserver ton indépendance... Mais tout est dans la manière.

Dans ta relation amoureuse, en cas de désaccord, tu as tendance à paniquer, comme si ton couple était fichu. Cela te conduit parfois à de l'agressivité, voire à des comportements extrêmes. C'est dommage : un désaccord peut être une occasion de découvrir et d'apprécier l'autre aussi pour ce qui vous différencie... En plus de ce que vous avez en commun.

Sache de plus que ta tendance "hérissron" ne te met pas à l'abri des manipulateurs-trices!





Pour y voir clair Tu ne te retrouves dans aucun de ces résultats

Selon les situations, tu hésites entre différents comportements, tu n'arrives pas à t'affirmer systématiquement. Cela peut provenir du même sentiment d'insécurité, de la même difficulté à trouver le juste milieu dans le respect de soi et de l'autre. C'est difficile pour tout le monde, mais cela s'apprend.

L'affirmation

Connaître et exprimer ses propres limites tout en étant capable d'entendre le point de vue de l'autre, ce n'est pas simple. Nous ne prétendons pas fournir ici de formule magique.

Dire "non" nous expose tous à la crainte de blesser, de déplaire, c'est-à-dire finalement d'être rejeté-e. **Pourtant, dans la réalité, un refus clair et poli améliore presque toujours une relation.**

Négocier, entendre le point de vue de l'autre, ne veut pas dire non plus se laisser convaincre. **Il est important notamment d'identifier les choses pour lesquelles vous n'êtes en aucun cas prêt-e à transiger.**

En effet, derrière toutes les petites situations relativement banales de ce test, le même jeu se joue. Un des partenaires (c'est peut-être le ou la vôtre ?) peut-être inconsciemment d'ailleurs, cherche à prendre le pouvoir, à décider seul-e, à faire perdre à l'autre sa confiance en soi et son indépendance : cela peut conduire à des situations de

de soi, ça se construit !

violence psychologique, économique, physique, sexuelle... et à beaucoup de souffrance.

Mais développer la capacité à communiquer ne peut suffire à lutter contre la violence dans le couple: **on ne communique pas de manière respectueuse avec une personne si on ne la considère pas comme son égale!**

Si tu es un-e grand-e jaloux-se, si tu te reconnais dans certains de ces comportements de contrôle (du GSM, des fréquentations, du look de l'autre...) : rassure-toi, tu n'es pas un monstre... Mais tu pourrais le devenir. Souviens-toi que l'amour est basé sur la confiance et le respect de l'autre.

Si tu as des questions, tu pourras trouver infos et conseils auprès de certaines associations.

www.ifeelgood.be



Le cycle de la violence

Dans cette brochure, nous avons voulu aborder la violence entre partenaires. On entend par là qu'un des deux partenaires se comporte (par le geste ou la parole) dans le seul but d'avoir le contrôle de l'autre. Ces comportements peuvent autant blesser physiquement que psychologiquement. Il n'est plus question de relation d'égal à égal. L'un-e est toujours dominant-e, l'autre est toujours dominé-e. Cette situation est donc différente des conflits ou des disputes de couple.

La violence, ce n'est pas un trait de caractère mais une stratégie de l'agresseur/agresseuse pour pouvoir **prendre le pouvoir sur l'autre**. La personne violente va tout faire pour que la victime perde confiance en elle en l'isolant, en lui enlevant toutes les possibilités de s'échapper, en lui faisant peur, en la menaçant, en la frappant. Mais même sans coup on peut déjà être en pleine violence.

Il y a plusieurs sortes de violence :

Les violences économiques : contrôle de l'argent, de la carte de banque, utilisation de l'argent de l'autre...

Les violences sexuelles : attouchements ou relations sexuelles obligées et/ou humiliations, exigences de pratiques sexuelles non désirées...

Les violences verbales : cris, insultes, méchancetés, humiliations, hurlements...

Les violences psychologiques : dévalorisation, mépris, indifférence, refus d'écouter, chantage, menace de suicide ou de meurtre...

Les violences envers les objets et les animaux : coup de pied, destruction d'objets auxquels on tient...

Les violences physiques : pousser, frapper, gifler, mordre, immobiliser, contraindre, brutaliser...

Les violences entre partenaires ont tendance à se répéter. On parle d'ailleurs du cycle de la violence. Il n'est jamais facile de se rendre compte qu'on est dans un tel cycle. Si tu as des doutes ou que tu te poses des questions, il est toujours préférable de contacter des personnes spécialisées.

Phase de construction des tensions

L'agresseur est tout le temps mécontent, il menace. La victime fait tout ce qu'elle peut pour qu'il ne se fâche pas, elle a peur.

Phase de lune de miel

L'agresseur demande pardon, supplie, promet. L'agresseur va être adorable. La victime a envie d'y croire et pense que cela ne se reproduira plus. Le calme est " retrouvé ".

NB : L'agresseur peut être un homme ou une femme, la victime peut être un homme ou une femme.

Phase d'explosion

L'agresseur passe à l'attaque : injures, coups, tortures (voir les sortes de violences). La victime est honteuse, triste, en colère.

Phase de justification

L'agresseur minimise son agression ou nie ses violences, se trouve des excuses, accuse la victime de l'avoir provoqué, se promet de changer.

entre partenaires

Conséquences des violences

On estime que 2 personnes sur 10 sont concernées par les violences, qu'elles soient agresseurs/agresseuses ou victimes.

Les violences laissent des traces, et pas seulement des traces physiques. Les victimes vont progressivement se dévaloriser, elles sont souvent fatiguées, présentent des problèmes de santé. Certaines vont avoir recours à des situations à risque pour pouvoir survivre (consommation exagérée d'alcool, de drogue, relations sexuelles non protégées,...). Elles dépriment et il leur est de plus en plus difficile de sortir de la situation de violence car le plus souvent elles se trouvent aussi sans entourage.

Les agresseurs/agresseuses ont également une faible estime d'eux/elles-mêmes. Ils/elles ne sont pas capables de nouer une relation égalitaire en couple, de négocier, de gérer des conflits. Sans pouvoir, ils/elles ne sont rien.

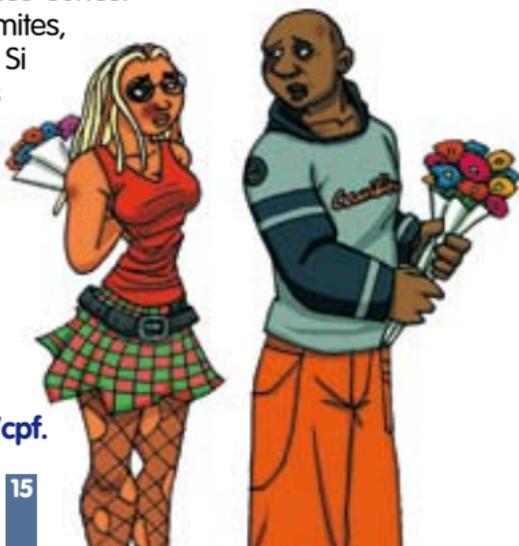
Etre témoin des violences de ses parents est tout aussi marquant. Les enfants subissent aussi les violences verbales et psychologiques même si elles ne leur sont pas directement adressées. L'enfant peut avoir honte et s'isoler.

Des couples, il y en a de toutes sortes.

Certains arrivent à poser des limites, d'autres ont plus de difficultés. Si tu te sens concerné-e de près ou de loin par ces mots, si tu te poses des questions sur ton couple, n'hésite pas à contacter des personnes qui pourront t'écouter en toute confiance, sans te juger.

C'est notamment le cas des centres de planning familial :

www.femmesprevoyantes.be/cpf.





Teste ton couple... sur le net

www.femmesprevoyantes.be et www.ifeelgood.be

Disponible aussi dans le centre de planning familial des FPS le plus proche

Une réédition de la Fédération des centres de planning familial des FPS en collaboration avec Latitude Jeunes

Conception et création : Marianne Ansay, FPS de Liège et Florence Ronveaux CVFE

Illustrations : Jean-Marc Ernes (www.gloubiland.be)

Graphisme : Hêroufosse Communication

Janvier 2008

