

# LE CYCLE DE LA VIOLENCE

1

## TENSION

Des excès colériques, des silences lourds, des intimidations, des regards menaçants.

**Anxiété** : je sens que ça risque d'aller mal, je me sens inquiète, je mets beaucoup d'énergie pour baisser la tension, j'ai peur : je paralyse, j'ai l'impression de marcher sur des oeufs.

4

## RECONCILIATION

Tout pour se faire pardonner, demande de l'aide, parle de thérapie, de suicide...

**Espoir** : je vois ses efforts de changements, je lui donne une chance, je l'aide, je retrouve celui que j'aime, je change mes attitudes.

2

## AGRESSION

Verbale, psychologique, physique, sexuelle, économique.

**Colère et honte** : je suis humiliée, je suis triste, j'ai un sentiment d'injustice.

3

## JUSTIFICATION

Trouve des excuses, explique pourquoi il y a eu éclatement : les raisons sont à l'extérieur de lui.

**Responsabilisation** : je vais croire et comprendre ses justifications, si je pouvais l'aider à changer, je vais m'ajuster à lui, je doute de mes perceptions (est-ce vraiment une agression?), je me sens responsable et ma colère disparaît.

