

CINQ FORMES DE CONTRÔLE

Objectif : Prendre conscience des comportements de contrôle existants et de l'impact de ceux-ci sur l'entourage.

Déroulement :

- Demandez aux participants : « Qu'est-ce que c'est le contrôle ? » Notez leurs réponses au tableau.
- Remettez la feuille aux participants.
- Enseignez qu'il y a cinq formes de contrôle en donnant des exemples (*voir définitions sur l'outil directement*).
- Demandez aux participants de nommer les formes de contrôle qu'ils exercent et de donner des exemples (durant leur semaine ou dans le passé).
- Les participants quittent avec la feuille.



LES CINQ FORMES DE CONTRÔLE

LE CONTRÔLE PAR LE POUVOIR

Le rôle du **dominant** qui abuse de l'autre.

Donner un ordre, exiger, imposer, commander, menacer directement ou indirectement.

« Agis comme je le veux, sinon...Fais ça comme ça...C'est de même que ça marche... Tais-toi et fais ce que je te dis...Ça ne me tente pas d'en parler, on fait ça et c'est tout... Si ça te tente pas de faire ça, tu souperas toute seule ... tu peux oublier notre sortie... les vacances... »

Ex. personnel :

LE CONTRÔLE PAR LA FAIBLESSE

Le rôle de l'**enfant vulnérable** qui a besoin du plus fort pour prendre soin de lui.

Faire porter le poids de son bien-être/ de sa vie sur sa conjointe.

« Je ne sais pas ce que je vais faire sans toi... t'es toute ma vie...Si t'es pas là, je vais rechuter... Pauvre de moi... Je ne suis rien sans toi...Tu es mon pilier... Il ne faut pas que tu me quittes. Si tu me quittes... »

Ex. personnel :

LE CONTRÔLE PAR LA GENTILLESSE/SERVITUDE

Le rôle de la **gentille** personne qui donne tout, mais attend en retour.

Donner afin de recevoir, être généreux mais s'attendre de l'autre la même chose.

« Je suis toujours là pour toi, quand j'ai besoin de toi, t'est jamais là.. Moi, j'en fais déjà beaucoup, je travaille 80h/sem, tu devrais être capable d'aider dans la maison...après tout ce que j'ai fait pour toi... »

Ex. personnel :

LE CONTRÔLE PAR LA CULPABILITÉ

Le rôle de la **méchante** personne qui fait de la peine à la gentille personne.

Se placer comme victime face à sa conjointe. Faire sentir l'autre responsable de ses émotions et réactions.

« Regarde la situation dans laquelle tu me mets..., regarde ce que tu me fais faire encore...Coudonc, tu le fais-tu exprès (pour me blesser/ me faire honte/ me déclencher) ... »

Ex. personnel :

LE CONTRÔLE PAR LA JALOUSIE

Le rôle de la **pauvre personne** abandonnée par l'autre.

Transférer son insécurité sur sa conjointe. L'autre devient responsable de sa sécurité affective.

« Si tu m'aimais vraiment, tu ne t'habillerais pas comme ça... tu me prioriserais... tu resterais avec moi au lieu de sortir avec tes amis... tu me rassurais...t'arrêteras de voir ton ex, tu vois bien que ça me fait de la peine... »

Ex. personnel :

