

La maltraitance émotionnelle

Plusieurs **domaines de contrôle** permettent de repérer si nous sommes **victimes** de maltraitance émotionnelle dans une relation (et si nous sommes **agresseurs**, par exemple en tant que parents envers nos enfants ou adolescents).

Contrôle de la **liberté de mouvement** (interdiction d'aller à tel ou tel endroit, de fréquenter telle ou telle personne, de pratiquer telle ou telle activité...)

Contrôle des **fréquentations** (critiques des amis et/ou de la famille, préjugés racistes/ sexistes/ homophobes...)

Contrôle du **comportement** (sous forme de reproches, de sous entendus, de chantage, de culpabilisation...)

Contrôle des **moyens financiers** (gestion unilatérale des comptes, privation d'autonomie financière, prise de pouvoir par le contrôle des dépenses...)

Contrôle des **goûts** (critique sur les habits, humiliation sur les choix vestimentaires/ culinaires/ culturels...)

Contrôle de la **pensée** (censure, répression émotionnelle, refus du droit à l'erreur, dévalorisation...)

Contrôle de l'**espace sonore** (mettre la musique à fond, imposer des programmes tv/ radio, parler fort...)

Contrôle du **temps** (arriver en retard, faire attendre systématiquement, rater un rendez-vous, s'absenter sans prévenir, reprocher à l'autre l'usage qu'il fait de son temps...)

Contrôle de la **communication** (couper la parole systématiquement, s'enfermer dans le mutisme, boudier, stopper une conversation unilatéralement, refuser la conversation...)

Contrôle de l'**espace physique** (ouvrir le courrier de l'autre, lire le journal intime d'un enfant, fouiller les poches ou le téléphone d'un adolescent, ne pas respecter le besoin de solitude, conduire comme un chauffard avec l'autre à bord...)

Ce type de liste nous invite à la vigilance et à la lucidité (sur nous et sur les autres), d'autant plus qu'il existe une escalade dans l'agression verbale.

