

# Qu'est-ce que la violence verbale ?

Voici une liste de violences verbales qui traduisent un manque de respect et une privation de liberté. Cela s'applique aussi dans la relation adulte/ enfant où l'adulte en position de supériorité va user de son pouvoir pour maltraiter émotionnellement l'enfant.

## Le chantage/ les menaces

Si tu fais ça, alors je vais faire ça.

## La culpabilisation

Tu ne peux pas me faire ça après tout ce que j'ai fait pour toi !

## La dévalorisation

Oui, pas mal cette idée mais pas fulgurante non plus.

## La sape

Et tu penses que ça va intéresser qui cette idée, franchement ???

## La contradiction systématique de ce que dit l'autre

Il fait beau aujourd'hui ! Pas si beau que ça, tu veux dire !

## Les jugements et les critiques

Tout ça, c'est du cinéma pour attirer l'attention !  
Quel comédien, j'ai jamais vu ça !

## Les accusations et reproches

T'es jamais content.e ! C'est de ta faute si on en est là !

## Les oublis et promesses rompues

Ah, j'ai dit ça ? Désolé, je ne m'en souviens pas.

## Les blocages et diversions

Je ne vois pas du tout où est le problème. -> puis change de sujet  
Qu'est-ce que ça peut bien te faire !

## Les fausses plaisanteries

Encore une femme au volant ! Y a pas moyen de blaguer/ t'as pas le sens de l'humour !

## Les retenues et refus de partager

Je ne vois pas l'intérêt d'en parler !

## Le silence

Absence de réactions, d'excuses...

## Le discrédit

C'est pas la fin du monde non plus !

## Le déni

J'ai jamais dit ça ! C'est toi qui es de mauvaise foi

Méconnaître ces catégories fait courir le risque d'être victime d'agression verbale sans le savoir, et d'être auteur d'agression verbale sans le savoir non plus ! – Yvane Wiant