

TENSION

- Gestes brusques
- Silence, bouderie
- Regards intimidants
- Mauvaise humeur, irritabilité

ANXIÉTÉ

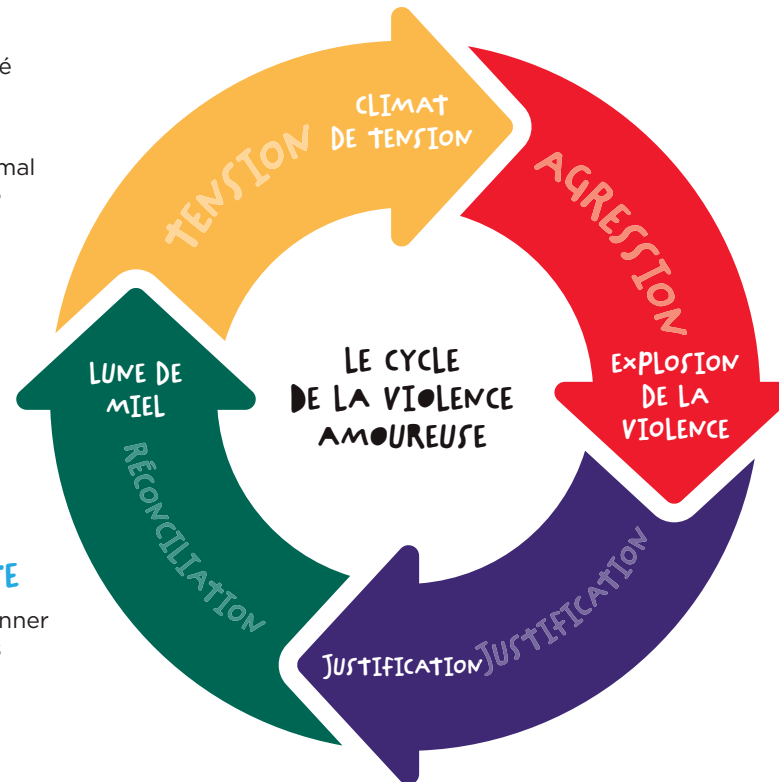
- Je sais que ça risque d'aller mal
- Je mets beaucoup d'énergie pour baisser la tension
- Je me sens insécure
- J'ai peur, je paralyse

CONQUÊTE/RECONQUÊTE

- Fait tout pour se faire pardonner
- S'excuse, fait des promesses
- Parle de thérapie, d'aller chercher de l'aide

ESPOIR

- Je le supporte et l'aide
- Je lui donne une chance
- Je suis touchée par ses promesses



AGRESSION

- Sociale
- Verbale
- Sexuelle
- Physique
- Économique
- Psychologique

SENTIMENT D'OUTRAGE

- J'ai honte, je suis gênée
- Je me sens humiliée
- Je suis en colère
- Je suis triste

JUSTIFICATION

- Tient sa conjointe pour responsable
- Explique pourquoi il y a eu éclatement, ce n'est jamais sa faute

RATIONALISATION

- Je justifie l'agression à l'aide de ses raisons
- Je me sens responsable, ma colère disparaît
- Je doute de mes perceptions (est-ce vraiment une agression?)