

# Le cycle de la violence

## Phase 1 : Le climat de tension

**Le conjoint crée de la tension par ses paroles et ses attitudes.**

\*La conjointe surveille ses moindres faits et gestes pour ne pas le contrarier. Elle s'ajuste à ses besoins et elle devient centrée sur les humeurs du conjoint.

*Peut amener le doute, la peur et l'anxiété chez la conjointe.*

## Phase 4 : La lune de mie

**Le conjoint commence à exprimer des regrets, redevient calme, affectueux et attentif. Il promet de faire des efforts et parfois même de s'impliquer dans une thérapie.**

\* La conjointe a de l'espoir, croit que son conjoint peut changer.

*Plus le cycle de violence se répète, plus la lune de miel est courte parce que le conjoint a de moins en moins peur de perdre sa conjointe.*

## Phase 3 : La justification

**Le conjoint se déresponsabilise face à son geste. Il banalise ce qu'il a fait en disant que la femme exagère ou que c'est de la faute de sa conjointe.**

\*Justifications utilisées = travail, fatigue, alcool, drogue, stress, médicament, etc.

*La conjointe se voit souvent comme la responsable des comportements violents (exemples : j'exagère, je suis trop sensible, je ne comprends rien).*

## Phase 2 : La crise

**N'étant pas satisfait, le conjoint pose un acte de violence psychologique, verbale, économique, sexuelle ou physique.**

\* Cela donne l'impression qu'il a perdu le contrôle, mais, au contraire, il prend le contrôle de la relation de couple.

*Peut amener de l'humiliation, de la tristesse, de la colère, etc.*