

Le cycle de la violence

Lune de miel - Rémission

Lors de la quatrième phase, le conjoint fait des promesses, exprime des regrets. Il devient affectueux, attentionné et fait tout pour se faire pardonner.

La conjointe reprend alors espoir de retrouver une relation saine, elle croit qu'il peut changer.

Cette phase est d'une durée variable et peut même être absente chez certains conjoints.

Phase 4

Climat de tension

Dans la première phase, un climat de tension s'installe par les paroles ou les attitudes du conjoint.

La conjointe est alors anxieuse, elle doute d'elle-même, elle a peur et a l'impression de «marcher sur des œufs».

Phase 1

«Le cycle recommence avec des phases de plus en plus rapprochées et de plus en plus graves».

Justification / Accalmie

Dans la troisième phase, le conjoint justifie et minimise ses comportements violents. Il se déresponsabilise et accuse sa conjointe d'être la responsable. « Si tu n'avais pas fait cela», «Tu sais que je vis une période stressante..».

La conjointe cherche des explications à la violence du conjoint et elle se sent responsable des gestes posés à son égard.

Phase 3

Agression / Explosion

La deuxième phase est une agression verbale, psychologique ou physique.

C'est une prise de contrôle du conjoint par un acte violent.

La conjointe est en état de choc, elle est humiliée, en colère, honteuse, etc.

Phase 2

