

## **AUTO-ÉVALUATION**

*Suis-je à risque de comportements violents?*

J'ai parfois l'impression que les gens trouvent « violents » des attitudes et des gestes que je considère comme « normaux ».

Je suis parfois habité par une colère semblable à celle que j'ai vue chez mon père ou ma mère, lorsqu'ils usaient de violence.

Je me rends compte que certaines personnes m'évitent ou manquent de naturel en ma présence et que des personnes que j'aime ont peur de moi.

Je crois généralement que ce sont les autres qui sont responsables de mes sautes d'humeur.

Lorsque je me sens attaqué, je peux devenir dangereux.

Je n'arrive pas à me sentir en confiance dans ma relation de couple.

Il m'arrive régulièrement d'éprouver de la jalousie.

L'idée d'une rupture m'est insupportable.

Il m'arrive d'avoir des idées de vengeance.

Lorsque je suis contrarié, stressé ou fatigué, j'ai tendance à m'en prendre aux autres.

Je réagis souvent impulsivement.

J'ai l'impression que les conflits ne se règlent jamais et que la communication efficace est impossible.

Lorsque je consomme de l'alcool ou des drogues, j'ai tendance à m'en prendre aux autres.

## **AUTO-ÉVALUATION**

En diminuant les risques associés à la violence :

- J'aurais une meilleure image de moi-même.
- Je me sentirais davantage en paix avec les autres.
- J'évitais peut-être une rupture.
- Je pourrais résoudre les conflits harmonieusement, dans le respect.
- Je serais un meilleur exemple pour mes enfants.
- Je vivrais moins souvent de colère, d'impatience ou de rage.
- Je me sentirais moins souvent coupable.
- Je me sentirais davantage en sécurité
- Je vivrais moins d'isolement.
- Je pourrais vivre une relation « normale » et la relation avec ma conjointe ou mon conjoint (ou ex-conjointe et ex-conjoint) serait plus harmonieuse.
- J'évitais d'être l'objet d'une plainte ou de craindre de l'être.
- Je serais moins dépendant.