

EVALUEZ VOTRE SECURITE

Remarquez-vous un changement de comportement chez l'agresseur avant de devenir violent?

- Un changement dans son regard
- Un changement de posture (les poings serrés, etc)
- Un changement dans la voix
- Un changement d'expression faciale (ou de couleur)
- Des menaces verbales ou non verbales avant de vous frapper

Remarquez-vous un changement dans votre comportement avant que la violence se produise?

- Avez-vous des réactions physiques liées à la peur avant une attaque (Douleurs d'estomac, maux de tête, tension dans la poitrine)?
- Vous sentez-vous anxieux(se)?

Quelles sont les circonstances habituelles avant que vous soyez maltraitée ?

- Usage d'alcool/ de drogue
- Manque d'argent
- Jour de paie
- Certain(s) jour(s) de la semaine
- Certain(s) jour(s) de l'année
- Présence de certaines personnes
- Absence de certaines personnes
- Etiez-vous a l'intérieur ou à l'extérieur de la maison?
- Date(s) anniversaire(s)
- Vacances
- Evenement sportifs

Autres éléments à considérer lorsque vous évaluez votre situation

- L'agresseur exprime des fantasmes ou des menaces d'homicide ou de suicide
- Une séparation en cours ou officielle
- Une décision juridique en cours ou officielle (Papiers de divorce, une ordonnance restrictive, etc)
- Une nouvelle relation
- D'autres dates ou événements rappelant l'agresseur la diminution de son contrôle
- Une grossesse
- Un (ou des) enfant(s) à la maison
- Des menaces de maltraitance ou maltraitance véritable d'un enfant; Un (ou des) enfant(s) témoins de violence
- Dépression et/ou antécédents psychiatriques
- Possession, accès ou usage antérieur d'arme (armes à feu, couteaux, cordes, arts martiaux, etc)
- Formation militaire ou paramilitaire (Police)
- Isolement de par l'endroit où vous vivez, votre culture, votre race, votre religion, votre handicap, etc.
- Isolement de l'agresseur
- Obsession à votre égard ou sur votre famille
- Possessivité et contrôle à votre égard
- Amplification et intensification de violence dans le passé
- Des menaces de violence à votre égard
- Intervention de la police dans le passé
- Incident(s) de violence reconnu(s) contre d'autres personnes
- Violation d'une décision judiciaire
- Maltraitance d'un animal domestique

NOTES: