

## CINQ FORMES DE CONTRÔLE

**Objectif :** Prendre conscience des comportements de contrôle existants et de l'impact de ceux-ci sur l'entourage.

**Déroulement :**

- Demandez aux participants : « Qu'est-ce que c'est le contrôle ? »  
Notez leurs réponses au tableau.
- Remettez la feuille aux participants.
- Enseignez qu'il y a cinq formes de contrôle en donnant des exemples (*voir définitions sur l'outil directement*).
- Demandez aux participants de nommer les formes de contrôle qu'ils exercent et de donner des exemples (durant leur semaine ou dans le passé).
- Les participants quittent avec la feuille.



## LES CINQ FORMES DE CONTRÔLE

### LE CONTRÔLE PAR LE POUVOIR

Le rôle du dominant qui abuse.

*“Agis comme je le veux, sinon...”*

*“Fait comme je te dis un point c’est tout!”*

*Ex. personnel :*

### LE CONTRÔLE PAR LA FAIBLESSE

Le rôle du faible qui a besoin d’un plus fort.

*“Je ne peux pas vivre sans toi. Si t’es pas là, je m’effondre. Je ne suis rien sans toi  
Tu es mon pilié. Il faut pas que tu me quittes. Si tu me quittes, je vais ...”*

*Ex. personnel :*

### LE CONTRÔLE PAR LA SERVITUDE/PAR LA GENTILLESSE

Le rôle du personnage gentil/le qui donne tout et attend en retour.

*“Je suis toujours là pour toi, quand j’ai besoin de toi, t’est jamais là”.*

*“Moi, je fais tout pour toi et toi, tu ne penses qu’à toi.”*

*Ex. personnel :*

### LE CONTRÔLE PAR LA CULPABILITÉ

Le rôle de la “méchante” personne qui fait de la peine à la “gentille” personne.

*“Fais ce que je veux, et je vais t’aimer. Ça me fait souffrir quand tu ne fais pas ce  
que je t’ai demandé. Est-ce cela que tu veux, me faire souffrir?”*

*Ex. personnel :*

### LE CONTRÔLE PAR LA JALOUSIE

Le rôle de la pauvre personne abandonnée par l’autre.

*“Si tu m’aimais vraiment, tu ne t’habillerais pas comme ça.*

*“Si tu m’aimais vraiment, ce soir, tu sortirais avec moi et non avec tes amis(es)”*

*Ex. personnel :*