

Inventaire des violences psychologiques et de l'emprise dans le couple

Ce questionnaire d'exploration décrit les formes de violence psychologique et de contrôle coercitif dans la relation de couple actuelle ou la plus récente : dénigrement, contrôle et isolement, surveillance, intimidation, manipulation et pressions sexuelles, ainsi que la peur et le doute de soi qu'elles produisent. Il aide à mettre des mots sur une emprise que la personne ne nomme pas toujours elle-même et à orienter l'entretien vers l'évaluation de sa sécurité.

Nombre de questions	28 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Partner Abuse and Control Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Problème de couple, Problème de relation interpersonnelle

Aperçu des 28 questions

Dans la relation actuelle ou la plus récente, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Mon ou ma partenaire critique mon apparence, mon corps ou ma façon de m'habiller.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la relation actuelle ou la plus récente, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Mon ou ma partenaire se fâche quand je vois ma famille ou mes amis.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la relation actuelle ou la plus récente, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Mon ou ma partenaire regarde mon téléphone ou mes messages sans mon accord.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la relation actuelle ou la plus récente, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Mon ou ma partenaire casse ou jette des objets quand il ou elle se met en colère.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la relation actuelle ou la plus récente, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Mon ou ma partenaire dit que c'est ma faute s'il ou elle s'énerve.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence dans la relation actuelle ou la plus récente. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le profil distingue ce que fait le ou la partenaire de ce que la personne en ressent (« Effets sur soi »). Les domaines « Contrôle et isolement », « Surveillance et jalousie » et « Intimidation et menaces » marqués ensemble évoquent un contrôle coercitif plutôt que des conflits de couple réciproques. Des effets marqués alors que les comportements sont peu cotés peuvent traduire une minimisation, fréquente dans l'emprise.

Points de vigilance

Avant l'envoi, vérifier que le ou la partenaire n'a pas accès au téléphone ou à la messagerie de la personne : le lien, le nom et l'introduction du questionnaire peuvent l'exposer. Le questionnaire ne porte pas sur les violences physiques ; des menaces, des violences physiques ou la peur pour sa sécurité appellent une évaluation du danger en entretien (escalade récente, menaces de mort, strangulation, arme, séparation en cours ou envisagée). Il ne se propose pas en thérapie de couple, où le ou la partenaire pourrait voir les réponses. L'introduction rappelle de le remplir seul(e).

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Intimidation et menaces 13 / 16

Comportements qui font peur : objets cassés, gestes menaçants, menaces envers la personne ou ses proches, menaces de vengeance en cas de séparation.

À explorer : les menaces proférées (envers la personne, les enfants, les proches, les animaux), l'accès à une arme, d'éventuelles violences physiques, la peur pour sa sécurité.

Dénigrement et humiliations 10 / 16

Critiques, moqueries, insultes et remarques blessantes, en privé ou devant d'autres, qui atteignent l'estime de soi.

À explorer : les mots employés et les situations, la présence de témoins, ce que la personne en est venue à penser d'elle-même.

Pressions sexuelles 9 / 16

Insistance, reproches ou pressions pour obtenir des rapports ou des pratiques sexuelles non désirés.

À explorer : le consentement aux rapports, les pratiques imposées, la contraception, les images intimes, d'éventuelles violences sexuelles, avec tact et sans insister si la personne n'est pas prête à en parler.

Surveillance et jalousie 8 / 16

Vérifications, demandes de comptes et jalousie qui placent la personne sous surveillance.

À explorer : l'accès du ou de la partenaire au téléphone, aux mails et aux comptes, la géolocalisation, les accusations d'infidélité, ce que la personne fait pour éviter les soupçons.

Effets sur soi 8 / 16

Ce que la relation produit chez la personne : peur, autocensure, doute de son propre jugement, silence envers les proches.

À explorer : la peur pour sa sécurité et celle des enfants, l'état de santé (sommeil, anxiété, humeur), ce que la personne s'interdit de dire ou de faire, les soutiens et les démarches possibles.

Pour approfondir : PCL-5, ITQ.

Manipulation 7 / 16

Culpabilisation, déni des faits, inversion des responsabilités et chantage, qui amènent la personne à douter de sa propre perception.

À explorer : les faits niés ou réécrits, les situations où la personne finit par s'excuser, le chantage (affectif, aux enfants, au suicide), l'alternance de moments tendres et de moments de violence.

Contrôle et isolement 3 / 16

Restrictions sur les relations, les sorties et l'argent, qui réduisent l'autonomie et éloignent la personne de ses proches.

À explorer : les proches que la personne voit encore, l'accès à l'argent, aux papiers, au travail et aux soins, les décisions qu'elle prend seule.

Pour approfondir : CCSS.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC