



Comment aider une proche victime de violence conjugale ?

Mai à août 2022

Vous n'auriez jamais imaginé ça, ou peut-être le suspectiez-vous... une femme proche de vous est victime de violence conjugale. Sachez qu'il n'est pas facile pour quiconque de s'avouer que la relation avec son conjoint est contaminée par de la violence conjugale. Il est aussi extrêmement difficile de parler à quelqu'un d'autre de la violence vécue au sein de son couple. Il est donc essentiel d'aborder la question avec la victime de façon compréhensive, sans la blâmer ou la juger mais plutôt en l'écoutant et en lui offrant son soutien afin qu'elle ne s'isole pas.



Voici les principales attitudes aidantes pour un meilleur soutien:

Croire ce qu'elle raconte

Tout d'abord, lorsqu'une femme victime de violence vous fait des confidences, c'est qu'elle a confiance en vous. À cette femme, il faut du courage pour parler de sa situation car elle ressent beaucoup de culpabilité et de honte. Souvent, les émotions ou le vécu des femmes victimes de violence sont minimisés, ridiculisés, banalisés. Il importe donc de croire ce qu'elle raconte et d'être empathique à sa réalité. Ceci permet, entre autres, de lui éviter de vivre les mêmes sentiments d'incompréhension qu'elle vit de la part du conjoint.

Respecter son rythme

Chaque individu a son propre rythme pour faire ses propres choix ou pour prendre conscience de ce qui est bon ou mauvais pour lui. La femme victime de violence conjugale n'est pas différente. Elle a besoin de vérifier certaines choses, certains comportements ou ses propres capacités à vivre en dehors de la relation amoureuse. Parfois, elle doit faire des « tests ». Il importe de respecter le cheminement de la femme victime de violence conjugale. Il ne faut pas oublier qu'elle entretient des liens amoureux avec cette personne, qu'il y a des enjeux pour elle de mettre un terme à cette relation et pour le faire, elle doit sentir qu'elle est assez forte. Certaines doivent aussi avoir le sentiment d'avoir tout essayé avant de mettre un terme définitif à la relation.

AVIS IMPORTANT

Veillez prendre note qu'en situation de pandémie (COVID-19), l'Accalmie maintient ses services d'hébergement, ainsi que l'intervention individuelle en hébergement et à l'externe 7 jours / 7, et ce 24 heures / 24.

Les soupers thématiques, dîners communautaires et cafés-rencontres, ainsi que les interventions de groupe et les points de services sont suspendus pour une période indéterminée. Nous vous aviserons de la réouverture de ces services.

Merci de votre compréhension.

Services offerts à l'Accalmie

Services 24/7
avec ou sans hébergement
418-986-5044
accalmie@tlb.sympatico.ca

*Écoute téléphonique.

* Hébergement gratuit
et sécuritaire.

* Intervention individuelle et de
groupe pour les femmes.

*Support individuel
et
spécifique aux enfants.

*Orientation et référence.

*Accompagnement dans
les démarches.

* Sensibilisation
et information.

www.maisonaccalmie.com/

Responsabiliser l'agresseur

Dans un contexte de violence conjugale, l'agresseur responsabilise la victime de ce qui s'est passé ou justifie sa violence en utilisant des causes extérieures. Souvent, la femme victime de violence en vient à justifier les comportements du conjoint, à le déresponsabiliser et en vient même à croire que c'est elle qui en est responsable. Il devient primordial de remettre la responsabilité des comportements violents à l'agresseur, car en réalité c'est lui qui fait le choix d'utiliser de tels comportements et qui a du pouvoir sur ses agissements. En responsabilisant l'agresseur, nous déresponsabilisons la femme et nous lui évitons de subir une double victimisation.

Prévenir l'isolement par le non jugement

Une femme isolée est en danger. Il importe de ne pas juger la personne qui vit de la violence. Ceci pourrait avoir un effet de fermeture et d'isolement chez la femme victime de violence (ce que nous devons éviter à tout prix). C'est-à-dire qu'elle pourrait faire le choix de ne plus parler de ce qu'elle vit et couperait les ponts avec son réseau social. La perte du réseau social pourrait grandement compromettre sa sécurité. Donc, une femme victime de violence doit briser le silence, doit pouvoir se confier, sentir qu'elle n'est pas jugée. Il faut donc demeurer disponible et non jugeant.

Demeurer disponible en respectant les limites personnelles

Il peut être difficile de voir quelqu'un que nous aimons être victime de violence, de se sentir impuissant(e) à l'aider. Il est important, si nous constatons que nous devenons envahis par la situation de l'autre, de voir, de nommer et de mettre nos limites. À ce moment, la solution est de référer cette personne à des ressources spécialisées en violence conjugale. Nous pouvons par contre demeurer disponibles pour de l'aide pratique tel que lui offrir le transport, aller chercher les enfants.



Référer à des ressources d'aide spécialisées en violence conjugale

Si nous ne sommes pas à l'aise d'intervenir, il est important de référer la femme à des services d'aide spécialisés pour qu'elle puisse avoir le support nécessaire et approfondir sa compréhension de la situation de violence conjugale. N'hésitez donc pas à référer la femme à la Maison l'Accalmie au 418-986-5044 ou dans toute autre maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants.

Source: <https://www.havre-eclaircie.ca/femmes/page/comment-aider-une-femme-que-je-soupconne-etre-victime-de-violence-conjugale>

Les pièges à éviter

En situation de violence conjugale, certaines actions posées avec l'intention d'aider la victime peuvent nuire ou augmenter le danger auquel celle-ci fait face. Étant donné la complexité et le caractère délicat des situations de violence conjugale, il est nécessaire d'agir avec soin et de réfléchir aux impacts négatifs que peuvent avoir les interventions extérieures. Voici des exemples de comportement à éviter dans ce contexte:

- Confronter l'agresseur;
- Questionner la victime sur la violence en présence de l'agresseur;
- Minimiser, contester ou banaliser ses propos;
- La blâmer, insinuer qu'elle peut provoquer la violence;
- Exercer une pression pour qu'elle quitte, lui dire quoi faire;

Ne jamais oublier qu'il peut s'avérer dangereux pour une victime de quitter son conjoint violent. Il est fortement conseillé de consulter des [ressources d'aide](#) (SOS violence conjugale, maisons d'hébergement, centres de santé et de services sociaux). Ces organismes peuvent aider la victime notamment pour l'élaboration d'un scénario de protection (incluant les numéros de téléphone importants et les étapes à suivre en cas d'urgence).