

L'Écho de la Maison



La violence psychologique

Mai à août 2018

La violence psychologique peut être difficile à reconnaître, parce que c'est la plus sournoise. Elle ne laisse aucune trace sur le corps et est souvent très subtile. Elle **ruine votre estime personnelle** et vous amène à vous sentir confuse, à douter de vous. Cette forme de violence contribue à vous faire croire que vous ne valez rien, que tout est de votre faute, que vous ne faites rien correctement. Lentement, vous en viendrez à vous sentir impuissante et incompétente.



La violence psychologique peut s'exprimer de plusieurs façons:

Nier les choix de sa partenaire:

Imposer ses goûts, ses vues à sa partenaire (alimentation, loisirs, fréquentations, etc.), choisir à sa place (coiffure, habillement, etc.), prendre des décisions importantes sans la consulter, lui dicter sa conduite, lui donner des ordres... Le partenaire violent prend le dessus, empêche l'autre de vivre librement. Il dit savoir mieux qu'elle ce qui est bon pour l'autre partenaire qui doit se plier à sa volonté. C'est une première forme de violence psychologique.

Dénigrer, rabaisser:

La violence psychologique inclut les propos dénigrants, méprisants, que le partenaire adresse parfois devant d'autres personnes. Tout peut être rabaisé: les capacités intellectuelles, les idées, les émotions, le physique, les proches, le passé, la façon d'élever les enfants, de tenir la maison, de faire la cuisine... Par exemple:

" t'y arriveras pas, t'as pas le niveau ", " t'es folle, tu dis n'importe quoi ", " t'es sans cesse en train de pleurnicher ", " regarde de quoi t'as l'air ", " t'es qu'une incapable ", " t'es bonne à rien ". L'enthousiasme, la bonne humeur de la partenaire, ses manifestations d'affection peuvent aussi être attaqués. Le partenaire violent fait croire à l'autre qu'elle ne vaut rien et lui renvoie une image d'incompétence et de nullité.

Insulter, humilier, ignorer:

La violence psychologique s'exprime aussi sous forme d'insultes, d'injures, de propos grossiers, ou encore d'humiliations: lever les yeux au ciel, tourner le dos, ricaner, cracher, roter, péter, etc. Ce peut être aussi interrompre sans cesse sa / son partenaire, ne pas l'écouter ni lui répondre, ou l'ignorer, refuser de lui parler pendant plusieurs jours sans donner d'explications.

Dans ce numéro

La violence psychologique	1
Séance de sensibilisation	1
La violence psychologique	2
Services offerts	2
Coin lecture	2
Points de services	2

Afin de briser l'isolement l'Accalmie offre aux femmes utilisant nos services des cafés-rencontres, soupers thématiques et dîners communautaires.



Séance de sensibilisation et d'information

La compréhension de la problématique de la violence conjugale est primordiale et fait partie de notre mission. C'est pourquoi l'Accalmie vous offre à vous, à vos amiEs ou à votre organisme des séances de sensibilisation et d'information. Que ce soit de jour, de soir, de fin de semaine, au local de votre organisme ou dans votre cuisine, une intervenante se déplacera gratuitement.

Si vous êtes intéresséEs, vous n'avez qu'à contacter l'Accalmie au **418-986-5044**.



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/

Isoler, surveiller, harceler:

" Si tu m'aimes, ne va pas à ton rendez-vous ", " tu préfères ta famille à moi ", " ta copine a une mauvaise influence sur toi ", " je n'aime pas que tu fréquentes tes collègues de travail ", etc. La violence psychologique inclut les actes liés à la jalousie, à la volonté de posséder l'autre. Par exemple exiger de sa partenaire une présence continue et exclusive, la réveiller la nuit, l'empêcher de voir ses proches, lui interdire de sortir seule, d'aller dans certains endroits, surveiller ses appels téléphoniques, ses sms, son courrier. Le contrôle exercé par le partenaire peut déboucher sur du harcèlement: questionner à répétition, l'accuser, arriver à l'improviste ou l'appeler sans cesse pour vérifier son emploi du temps, etc.

Menacer:

La violence psychologique comprend les menaces, par exemple de couper les vivres, de s'en prendre aux proches, aux enfants, de les enlever, de frapper ou tuer la partenaire, de se suicider: " tu la fermes ou je t'étrangle ", " si je te revois avec elle, ça va mal aller ", " si tu sors, tu vas le regretter ", " fais attention, je suis capable de tout ", " si tu pars, tu reverras jamais les enfants / je tue le chien / je te fais la peau / je me fous en l'air ".

Intimider:

Les comportements d'intimidation font aussi partie de la violence psychologique: prendre un regard noir, crier, hurler ou à l'inverse baisser le ton, prendre sa voix la plus suave, voire chuchoter pour effrayer sa partenaire, détruire ses effets personnels, claquer les portes, casser des objets de la maison, conduire la voiture à toute allure, frapper dans les murs, dans les portes, maltraiter un animal domestique, etc. Le partenaire violent fait la démonstration de sa force et menace d'aller plus loin.

Source: <http://www.violencequefaire.ch/fr/agr/index.php>

Une personne victime de violence psychologique changera au fur et à mesure que dure la relation avec l'agresseur, en voici quelques exemples:

- Elle perd confiance en elle, même si elle avait auparavant, beaucoup d'assurance.
- Elle change soudainement de personnalité (ex: une personne extravertie devient introvertie).
- Elle est dépressive, anxieuse et suicidaire.
- Elle n'a plus le droit de voir sa famille, ni ses amiEs.
- Elle sort rarement sans son conjoint.



Si vous vous reconnaissez dans un ou plusieurs des exemples ci-haut mentionnés, n'hésitez pas à nous contacter au **418-986-5044**. La violence psychologique laisse des traces qui vont bien au-delà de la violence physique.



J'ai aimé un manipulateur

Dans un contexte de relation amoureuse, la violence psychologique est peu reconnue. Pourtant, ce phénomène est très répandu. Pour contrer ce fléau, il faut parler, raconter, démonter les mécanismes de l'emprise pour que les victimes en comprennent mieux le fonctionnement. C'est ce que fait avec courage et lucidité Caroline Bréhat. Écrit au « je », son témoignage se lit comme un roman. Il plonge le lecteur au sein d'une réalité qui n'a rien à voir avec un conflit de couple classique ou une relation passionnelle. Il permet aussi de comprendre à quel point la manipulation est difficile à détecter dans un rapport amoureux. Qu'on ait certains doutes sur sa relation de couple ou qu'on veuille lire une histoire

Points de services

Les points de services à la Grande-Entrée et au Bassin se poursuivent pour la période estivale. Une intervenante est disponible du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 pour aller rencontrer sur place les femmes qui nous seront référées par les intervenantEs du milieu. Les services pour les situations d'urgence sont aussi accessibles 7 jours / 7, et ce 24 heures / 24.

vraie hors du commun, on n'hésitera pas à plonger dans ce livre touchant et unique. En racontant son histoire, Caroline Bréhat nous révèle ses doutes, ses peurs, ses espoirs déçus, et le déclic qui lui a permis de s'en sortir. Et surtout, elle nous montre que, ni soumise ni stupide, la victime du manipulateur est une personne comme les autres aux prises avec un conjoint pas comme les autres.

Source: *J'ai aimé un manipulateur* □ Un livre de Caroline Bréhat □ 182 pages
24,95\$ • ISBN 978-2-89472-463-7