

Janvier à avril 2022

Peut-on s'armer contre la violence conjugale ?

Nancy a subi la violence conjugale seule. Elle n'est jamais allée voir la police ou une intervenante. « *C'était ma première relation, je n'avais aucun moyen de comparer* », raconte celle qui avait 15 ans quand tout a commencé. « *Mon copain était un amour avec tout le monde, mais dès qu'on fermait la porte de chez nous, c'était l'enfer* », se souvient Nancy, qui a préféré taire son nom de famille pour se protéger, elle et ses enfants. Cet enfer a duré 10 ans et a pris fin avec le suicide de son conjoint violent.



Du moins, cet enfer a en partie pris fin, car la jeune maman a mis des années à se redresser et à réaliser ce qu'elle avait vécu. « *Je savais que ce qui s'était passé m'avait fait du mal, parce que je suis tombée en dépression après sa mort, mais pas à ce point* », poursuit-elle. En racontant son histoire à une tante, cette dernière lui a dit : « *Pourquoi tu n'es pas venue me voir ? C'est épouvantable !* »

Pourquoi ne s'est-elle pas fait aider ? « *J'avais appris à me débrouiller seule, je ne réalisais même pas que j'avais besoin d'aide* », poursuit-elle. Nancy est loin d'être la seule à s'en être sortie sans aide, dans la solitude et l'isolement qu'entraîne la violence conjugale.

Elle n'est pas non plus la seule à avoir été piégée par sa relation. Au Québec, une femme sur cinq est victime de violence conjugale dans sa vie. Et parmi elles, certaines le paient de leur vie, comme Rebekah Harry, assassinée par son partenaire le 23 mars. À 29 ans, elle est devenue la septième femme à succomber sous les coups de son conjoint depuis le début de l'année 2021. Chaque histoire de violence conjugale est différente, chaque histoire en illustre une nouvelle facette. Et c'est cette diversité qui la rend complexe à détecter. « *Il est impossible de discerner les premiers signes de violence conjugale. Tout le monde fait des erreurs dans la vie* », nous rassure Claudine Thibaudeau, responsable du soutien clinique et porte-parole de SOS violence conjugale. « *La victime est noyée dans la manipulation. Cela crée une sorte de fiction. La violence conjugale est difficile à voir pour ce qu'elle est* », explique-t-elle. Les femmes qui appellent SOS violence conjugale minimisent souvent ce qui leur arrive, ajoute Mme Thibaudeau.

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 avisons de la réouverture de ces services.

Merci de votre compréhension.

La violence conjugale n'est pas seulement physique

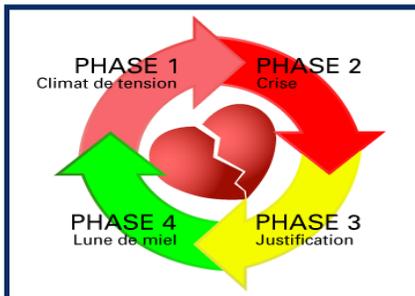
Démystifier l'idée de la femme battue, voilà le défi des intervenantes : la violence conjugale est invisible et donc indétectable. Lors de leurs interventions ou dans les centres d'hébergement, toutes s'activent à sensibiliser les femmes à la diversité de cette violence. Bien des gestes et des comportements ne laissent pas de marques, mais sont violents. « Il faut montrer que la violence conjugale n'est pas juste physique ! » et « *Ce n'est pas parce que tu n'as pas de bleus que tu ne souffres pas de violence conjugale* », répètent les femmes.

La violence conjugale ne se réduit pas aux coups. Elle est aussi verbale, économique, sexuelle et psychologique. Et sous cette dernière forme, impalpable, elle s'installe doucement et insidieusement. Et peut devenir des plus brutales et des plus bouleversantes pour la victime.

Au-delà de la culpabilité : comprendre le cycle

Mieux comprendre la violence conjugale, c'est aussi comprendre qu'elle se manifeste par cycles : tension, acte violent, excuses et réconciliation. « *Il me disait que j'étais la seule personne qui comptait, mais me traitait de conne tous les jours* ».

Cette violence force la victime à se justifier, à s'excuser et à se culpabiliser. Ce cycle laisse croire que la femme est toujours coupable. La phase de lune de miel alimente l'espoir que la situation va s'améliorer.



Il faut en moyenne sept ou huit ruptures pour sortir définitivement d'une relation toxique. Assister à cette situation avec impuissance peut être très frustrant pour les amis et la famille, mais ceux-ci doivent rester. « Les proches sont une source de pouvoir. Moins la victime est isolée, plus elle est en sécurité », conseille Claudine Thibaudeau, de SOS violence conjugale.

« Redonner du pouvoir aux femmes », voilà pour elle le conseil clé dans une situation de violence conjugale. Elle et son équipe travaillent donc à mettre des mots sur ce que les femmes vivent, à les outiller et à leur donner des choix.

« Souvent, le premier réflexe des proches, c'est de faire réaliser à la femme qui subit de la violence qu'elle ne doit pas tolérer la situation », raconte Mme Thibaudeau. On veut tout faire pour la sortir du cycle et l'amener à quitter son conjoint violent. Ici, Mme Thibaudeau en appelle à la prudence : « Si je la force à adhérer à ma vision de la situation, j'ai moi aussi un comportement violent. »

Elle conseille donc de respecter le rythme de la victime, de l'accompagner et de la soutenir, plutôt que de lui dire quoi faire. C'est la meilleure manière de redonner du pouvoir. « Il faut donner des choix, pas des solutions », poursuit-elle.

Le rôle des proches

Un autre conseil fondamental qu'on peut donner aux proches est de penser à la sécurité de la victime. « On a la fausse croyance que, si la femme part, elle sera en sécurité. Mais ce n'est pas toujours le cas. Cela peut parfois arriver des années après », rapporte Claudine Thibaudeau, de SOS violence conjugale. Dans bien des cas de violence conjugale, séparation ne rime pas avec libération. C'est après la rupture que la femme peut courir le plus de risque. « Si la personne hésite à partir, c'est qu'elle sait qu'elle sera plus en danger en quittant son compagnon », explique Mme Thibaudeau.

Source: <https://marinecaleb.com/2021/03/24/peut-on-sarmer-contre-la-violence-conjugale/>

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/