

Qu'est-ce que la violence conjugale ?

La violence conjugale ne se limite pas à une simple querelle. Elle se traduit plutôt par un ensemble de comportements, d'attitudes, de paroles et de gestes agressifs, répétés et délibérément dirigés contre la femme dans le but de la déprécier, de l'humilier et de contrôler tous ses actes. La violence est un exercice de contrôle. La personne qui exerce le contrôle le fait toujours dans le but d'amener l'autre personne à faire ce qu'elle veut.

La violence peut prendre plusieurs formes et peut arriver tout le temps ou occasionnellement. N'importe qui peut être victime de violence conjugale... jeune, âgée, riche, pauvre, blanche, noire, professionnelle, sans-emploi. Les femmes ne « courent pas après ». La violence n'est pas causée par l'alcool, les drogues, la pression économique, la dépression ou la jalousie.

La violence peut débuter, et devenir plus grave, alors que vous êtes enceinte. De plus, les couples qui restent ensemble « *pour les enfants* » malgré un climat de violence, enseignent en fait à ceux-ci que les relations se vivent dans un rapport de pouvoir et de contrôle, et que la violence est un comportement normal.

Les enfants demeurant dans une maison où leur mère est violentée ont plus de risque d'être violentés eux-mêmes. Même s'ils ne le sont pas, les enfants qui sont témoins de violence sont considérés comme des victimes.

Si vous vivez une situation de violence conjugale, rappelez-vous que :

- ♦ **Vous n'êtes pas seule**
- ♦ **Vous n'êtes pas responsable du comportement de votre conjoint**
- ♦ **Vous pouvez avoir de l'aide**

Suis-je vraiment victime de violence conjugale ?

Plusieurs femmes ne se considèrent pas elles-mêmes victimes de violence. Elles se disent qu'elles ne sont pas « battues ». Plusieurs victimes ne voient pas les comportements de leur partenaire comme étant des abus de pouvoir, et elles ne voient pas que ces événements reviennent dans un cycle.

Il est vrai qu'il est difficile de parler de violence conjugale. Mais vous ne méritez pas d'être menacée, frappée ou battue. Il n'y a rien que vous puissiez dire ou faire pour justifier cette violence. **Toute forme de violence est inacceptable.** Mais vous pouvez avoir de l'aide. Vous et vos enfants avez le droit de vivre en sécurité.

Quelles sont les différentes formes de violence conjugale ?

Violence psychologique : gestes ou paroles qui dévalorisent, contrôle des différents aspects de la vie (argent, vêtements, sorties, amis), exigences excessives, menaces. Cette violence est la plus néfaste puisqu'elle s'en prend à l'estime de soi. Elle est de plus en plus fréquente depuis que la violence physique entre conjoints est considérée comme un crime.

Violence verbale : paroles méprisantes ou humiliantes, insultes, menaces de coups, silences prolongés, refus de répondre. Souvent associée à la violence psychologique.

Violence économique : empêcher sa conjointe d'avoir un compte bancaire ou d'avoir une source de revenus, contrôler l'ensemble des dépenses de la famille.

Violence sexuelle : relations ou expériences sexuelles non désirées, humiliantes ou violentes.

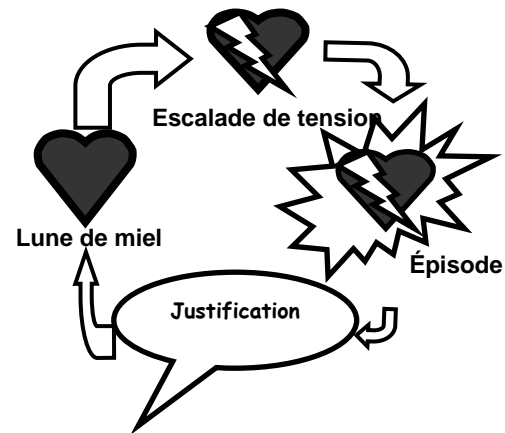
Violence physique : comportements violents comme tirer les cheveux, bousculer, serrer, donner des coups, blesser, briser des objets. La violence physique indique souvent que les autres formes de violence sont présentes.

Que veut-on dire par l'escalade de la violence ?

La violence va toujours en s'aggravant. Elle commence souvent de façon sournoise. Elle peut ensuite être sexuelle, verbale et/ou physique. Elle peut tragiquement mener au meurtre ou au suicide.

Qu'est-ce que le cycle de la violence conjugale ?

Le cycle de la violence conjugale se divise en quatre phases, du moins au début du processus car peu à peu la quatrième phase « lune de miel » disparaît. La répétition et l'intensité du cycle de violence augmentent si on n'agit pas. Plus les cycles se rapprochent, plus le danger est grand.



Phase I : Escalade de la tension. La tension monte à mesure que des incidents mineurs se produisent (frustrations, désaccords). La violence psychologique et verbale s'installent.

Phase II : Épisode de violence. La violence explose à la suite d'un événement parfois mineur. L'agression peut être verbale, physique, sexuelle.

Phase III : Justification. L'homme craint de perdre sa conjointe. Il s'excuse, promet que ça n'arrivera plus. Il blâme sa conjointe de l'avoir provoqué, trouve des excuses extérieures à lui (alcool, travail, stress...). Le doute s'installe chez la victime, elle en vient à se sentir responsable des gestes de violence posés par son conjoint.

Phase IV : Lune de miel. L'homme peut être chaleureux et attentionné. Il donne des cadeaux et des fleurs. L'espoir s'installe chez la conjointe, elle veut croire que son conjoint va changer. Cette « lune de miel » peut durer quelques jours ou plus longtemps, mais plus la violence s'installe dans le couple, moins cette phase sera longue. **Et le cycle recommence...**

Quel est le portrait de l'homme violent ?

L'homme violent commence et continue son comportement parce que la violence est un moyen qu'il choisit pour obtenir et garder le contrôle sur une autre personne, parce qu'il en tire des avantages et qu'habituellement il ne subit pas les conséquences de ses actes.

Les hommes violents viennent de tous les milieux et ont tous les profils de personnalité. Malgré tout, quelques caractéristiques sont communes au portrait général de l'homme violent :

- ♦ Il voit souvent la femme comme sa propriété ou comme un objet sexuel
- ♦ Il peut avoir l'air d'un homme qui a réussi socialement et financièrement, mais à l'intérieur il se considère comme un incapable
- ♦ Il extériorise les causes de son comportement. Il rend les circonstances responsables de son acte violent, ce n'est pas sa faute mais plutôt celle du stress, de l'attitude de sa conjointe, d'une « mauvaise journée », de l'alcool ou d'autres facteurs
- ♦ Il peut être plaisant et charmant en dehors des périodes de violence, et il est souvent vu comme un « bon gars » par les autres
- ♦ Quelques comportements peuvent être des **signaux d'alarme** vous avertissant qu'une personne peut devenir violente : une jalousie extrême, être possessif, un mauvais caractère, être imprévisible, démontrer de la cruauté envers les animaux et être violent verbalement

Peut-on deviner si une personne a des comportements violents ou si elle risque d'en avoir ?

Ce n'est pas toujours facile de reconnaître une personne violente, même si elle est votre partenaire. Le sentiment d'être en amour nous empêche parfois de faire la différence entre une attention aimante et la jalousie. Une attention constante de la part de notre partenaire (appels fréquents, vouloir toujours sortir en couple, etc.) peut nous flatter plutôt que nous signaler que notre conjoint commence à montrer des comportements contrôlants. Il faut être attentive aux **signaux d'alarme** (voir paragraphe précédent).

Pourquoi les femmes demeurent-elles avec un conjoint violent ?

Trop souvent, la réponse donnée à cette question est blâmante pour les victimes de violence conjugale. Elles entendent souvent qu'elles doivent aimer ça ou avoir besoin d'un tel traitement, sinon elles partiraient. D'autres peuvent se faire répondre qu'elles font partie de « ces femmes qui aiment trop », ou qu'elles ont une mauvaise estime d'elles-mêmes. La vérité est que personne n'aime être violentée, peu importe son état émotif ou son image d'elle-même.

Les raisons pour une femme de rester sont plus complexes qu'une simple question de force de caractère. Une femme peut ne pas quitter immédiatement son conjoint parce que :

- ◆ Elle a réellement peur qu'il devienne plus violent et même qu'il essaie de la tuer si elle le quitte
- ◆ Ses ami(e)s et sa famille ne la supportent pas dans sa décision de quitter son conjoint
- ◆ Elle craint de subir du harcèlement au travail ou ailleurs
- ◆ Elle connaît les difficultés d'être une mère monoparentale dans une situation économique plus difficile
- ◆ Il y a un mélange de bons moments, d'amour et d'espoir alternant avec la manipulation, l'intimidation et la peur
- ◆ Elle ne connaît peut-être pas ou n'a pas accès aux services offrant sécurité, support, accompagnement

Même s'il n'y a pas de profil typique d'une femme victime de violence conjugale, il y a un syndrome bien documenté qui décrit ce qui arrive une fois que la violence s'installe. Les

femmes victimes de violence conjugale vont vivre de la honte, être embarrassées et devenir de plus en plus isolées. Pour toutes ces raisons, il leur est difficile de demander de l'aide.

Partir peut être dangereux, mais cela ne veut pas dire que la femme victime de violence conjugale devrait rester. Demeurer avec un conjoint violent est très dangereux, car habituellement la violence devient de plus en plus fréquente et grave avec le temps. Même si partir peut vouloir dire augmenter les dangers à court terme, il est prouvé que la victime peut mieux atteindre la sécurité et la liberté une fois qu'elle est séparée de son conjoint violent.

Comment puis-je avoir de l'aide si je suis victime de violence conjugale ?

Vous pouvez en parler à votre médecin. Vous pouvez également appeler une maison d'hébergement pour avoir des conseils et de l'information sur des groupes de support pour vous et vos enfants. Vous pouvez aussi obtenir de l'aide auprès des infirmier(e)s, travailleuses/ travailleurs sociaux et autres professionnel(le)s de la santé.

Si vous voulez avoir d'autres informations à propos de la violence conjugale, et obtenir les coordonnées des maisons d'hébergement de votre région (services gratuits), appelez :

SOS Violence Conjugale
1-800-363-9010
accessible 24 heures par jour

Si vous êtes menacée ou assaillie
et avez besoin d'aide immédiatement
Appelez le 911

Quitter la violence: planifiez votre sécurité

Prendre la décision de quitter une relation violente ou contrôlante peut être difficile. Cela peut prendre du temps avant que vous vous sentiez prête à le faire. Appelez une maison d'hébergement, une intervenante là-bas pourra vous aider à faire un plan de sécurité ; vous n'avez pas à dire votre nom à qui que ce soit. Si vous êtes prête à partir :

- ◆ Faites un sac à l'avance et laissez-le chez un(e) ami(e) ou un voisin. Mettez-y de l'argent et des cartes de crédit, ainsi que des vêtements de rechange pour vous et les enfants. Amenez un jouet significatif pour chacun de vos enfants.
- ◆ Cachez un double des clés de la voiture et de la maison à l'extérieur, au cas où vous auriez à partir rapidement.
- ◆ Amenez les papiers importants ou faites-en des photocopies (certificats de naissance, passeports, ordonnances de garde ou de non-communication, cartes d'assurance-maladie, livrets de banques et de chèques, permis de conduire, bail ou contrat d'achat de maison).
- ◆ Préparez-vous à être autonome en ouvrant votre propre compte de banque ou en obtenant votre propre carte de crédit.
- ◆ Gardez à portée de la main le numéro de téléphone d'un refuge possible et tout autre numéro d'urgence.
- ◆ Allez dans un endroit sécuritaire, comme la maison d'un ami ou d'un membre de la famille, ou dans une maison d'hébergement. Amenez vos enfants avec vous.
- ◆ Appelez la police si vous croyez que vous ne pourrez pas quitter la maison de façon sécuritaire, ou si vous voulez porter plainte contre votre conjoint.

Important : Ne retournez pas seule à votre domicile pour récupérer des papiers ou effets personnels. La police peut vous accompagner.

Parler à votre médecin de violence conjugale n'est pas facile, mais ça peut aider. Quand vous serez prête, il ou elle sera là pour vous écouter.

EST-CE QUE VOTRE PARTENAIRE...



- ◆ vous fait sentir incapable de prendre des décisions ?
- ◆ vous dit que vous ne seriez rien sans lui ?
- ◆ vous abaisse ou vous humilie en public, ou vous fait des crises de jalousie ?
- ◆ vous empêche de voir votre famille ou vos ami(e)s ?
- ◆ vous appelle plusieurs fois en soirée ou la nuit, ou vient faire un tour, pour s'assurer que vous êtes bien où vous aviez dit que vous seriez ?
- ◆ menace de vous blesser ou de blesser vos enfants ?
- ◆ vous dit que c'est de votre faute s'il vous a frappée et ensuite promet que ça n'arrivera plus jamais (mais ça arrive encore) ?
- ◆ vous force parfois à avoir des relations sexuelles quand vous ne le voulez pas ?

Si vous avez répondu oui à une seule de ces questions, vous êtes sans doute impliquée dans une relation de violence conjugale. Si c'est le cas, vous n'êtes pas seule et vous avez des choix. Vous êtes invitée à lire ce dépliant pour avoir plus d'informations.

Clinique de planning

(418) 724-8578 **www.planningchrr.com**