

## Ce n'est pas du gâteau!

« Mordez dans une pâtisserie, et vous ne distinguerez que la saveur du gâteau, pas celle du sel, de la farine, des œufs, du beurre, du lait, de la vanille et du sucre. L'impression générale prend rapidement le pas sur l'identification de chaque ingrédient – à moins d'être un.e spécialiste culinaire entraîné.e. »<sup>1</sup> Il en va de même en violences conjugales masculines. De fait, les manifestations de violences qui s'additionnent, l'isolement qui s'installe, le climat qui se crée, les conséquences qui en découlent, forment un tout qui est plus que la somme de ses parties; un tout qui respire l'emprise, la domination et le contrôle.

L'emprise du conjoint-auteur de violences s'installe insidieusement. Insultes, humiliations et manipulations qui font naître le doute, gestes qui instillent la peur (claquer la porte, jouer avec une arme, etc.), paroles et attitudes opposées qui embrouillent la vision des choses (des menaces suivies de paroles agréables, des manifestations de violences suivies d'excuses, de larmes et de justifications, du chantage) voilà comment le conjoint-agresseur met la table. Le procédé est habile, car il falsifie tout en donnant l'impression de sincérité et de vérité.

« Ces messages contradictoires ont un effet paralysant ... Ce brouillage entraîne la perte de l'esprit critique. »<sup>2</sup> C'est ainsi que la femme ne perçoit plus distinctement les manifestations de violences et leur impact sur elle et sur ses enfants. Devenue avec le temps très vulnérable, lorsque les violences éclatent, elle s'en attribue à tort la responsabilité, partielle ou entière, minimise la gravité de la situation et s'accroche à l'idée que son conjoint sait aussi se montrer attentionné et doux par moment.

Au surplus, pour renforcer son emprise, le conjoint-auteur de violences met tout en œuvre pour faire le vide autour de la femme, pour l'isoler et ainsi la priver de soutien et d'aide. Il critique sa famille et ses ami.e.s, il s'organise pour empêcher les contacts avec ses proches (ta famille ne te mérite pas, je nous ai préparé une soirée juste pour nous deux, notre couple devrait être ta priorité, etc.).


Vous l'aurez compris, se défaire de l'emprise d'un partenaire violent n'est pas chose facile. La démarche nécessite un long cheminement, caractérisé par l'ambivalence entre partir ou rester, entre donner une autre chance ou rompre de façon définitive. C'est ainsi que la plupart des ruptures en contexte de violences conjugales sont évolutives.

Si vous reconnaissez une proche dans le portrait qui est dépeint ici, osez lui en parler ! Vous ferez sans doute d'abord face au déni. Ce n'est pas qu'elle vous mente, c'est plutôt qu'elle n'a pas conscience de ce qu'elle subit réellement. Votre perception de la situation, votre bienveillance, votre écoute, votre aide sont précieuses. Devant une situation que vous jugez abusive, aidez la femme à retrouver son esprit critique à l'aide de quelques questions, par exemple (Est-ce le type de relation que tu envisageais au début ? Est-ce ce que tu souhaiterais à ta meilleure amie ? etc.) Soyez patient.e, se défaire de l'emprise d'un conjoint aux comportements violents... ce n'est pas du gâteau ! Pour de l'aide, n'hésitez pas à faire appel à nous !

Monic Caron, pour *L'Alliance gaspésienne*

1. Kwong, David. *Votre attention s'il vous plaît 7 principes pour captiver et convaincre*, Version française Éditions Belfond, Montréal, 2019. Page 20. Féminisation libre.

2. Charlotte Cieslinski : <https://www.nouvelobs.com/societe/20171124.OBS7798/l-emprise-cet-engrenage-crucial-des-violences-faites-aux-femmes.html> site consulté le 29-04-2019  
<https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on>, site consulté le 29-04-2019

**Vous voulez en savoir davantage sur nos ressources, vous avez besoin d'aide, communiquez avec nous ou visitez-nous au [www.alliancegaspésienne.com](http://www.alliancegaspésienne.com) ou suivez-nous sur Alliance gaspésienne** 

**Le Centre Louise-Amélie**  
Sainte-Anne-des-Monts  
418 763-7641  
cla.inc@globetrotter.net

**L'Émergence**  
Maria  
418 759-3411  
emergenc@globetrotter.net

**La maison Blanche-Morin**  
Pabos  
418 689-6288  
lmbm@globetrotter.net

*Pour un avenir sans violence...*

*Initiative*

*Compétence*

*Synergie*