



L'ALLIANCE GASPÉSIENNE  
DES MAISONS D'AIDE  
ET D'HÉBERGEMENT

## Remettre la pâte à dents dans le tube



L'expression qui coiffe cette première chronique de 2021 a été mille fois employée dans les médias pour imager autant de tentatives de retour en arrière, notamment quant aux règles entourant la Covid-19.<sup>1</sup> Elle sied toutefois aussi parfaitement pour illustrer divers aspects des violences conjugales masculines.

Lorsqu'une situation pose problème, se complique, s'aggrave, devient intenable, on aimerait bien pouvoir revenir en arrière pour changer le cours des choses, mais c'est impossible puisque la machine à remonter le temps relève de la fiction. Par contre, on peut tenter de recoller les morceaux, même si le procédé laissera des marques. Seulement, en contexte de violences conjugales, l'exercice est particulièrement ardu, voire impossible, et s'apparente alors plutôt à tenter de remettre la pâte à dents dans le tube! Pourquoi est-ce si difficile?

Les violences conjugales entraînent chez les femmes qui en souffrent, de même que chez les enfants qui y sont exposé.e.s ou les subissent directement, des répercussions sur la santé physique et psychologique, de même que sur les relations sociales. Il n'est pas rare que ces dernières soient perturbées : incompréhension et perte d'estime des proches, effritement des liens familiaux et sociaux et l'isolement qui en découle. Parmi les conséquences psychologiques fréquentes on retrouve : tristesse, honte, détresse, sentiment de culpabilité, perte d'estime et de confiance en soi, irritabilité, difficulté de concentration, stress, troubles anxieux, idées noires, crises d'angoisse, désespoir, dépression, confusion, insomnie, cauchemars, sursauts. Certaines femmes tentent d'atténuer la douleur intérieure par la consommation de drogue, d'alcool ou de médicaments. Ce mal-être n'est pas sans conséquence sur la santé physique et peut entraîner des maux de tête fréquents, des douleurs chroniques, des problèmes digestifs, etc. S'ajoutent, en présence de violences physiques, des blessures diverses : bleus, dents cassées, brûlures, luxation, fractures, commotions. Chaque année au Québec, une douzaine de femmes trouvent la mort aux mains de leur conjoint ou ex-conjoint. Si l'ecchymose finit par s'estomper, la morsure ou la fracture par guérir, la brûlure par cicatriser, la mémoire des événements et leur incidence restent gravées... difficile de remettre la pâte dans le tube!

Il en va de même pour le conjoint auteur de violences. Remettre la pâte à dents dans le tube signifierait reconnaître sincèrement ses torts et cesser de s'en prendre à sa conjointe. Tristement, dans le contexte des violences exercées, les excuses ne servent le plus souvent qu'à convaincre la femme de croire en ses promesses de changement, jusqu'à la prochaine manifestation de violences. Plus troublant encore, parmi les auteurs de violences conjugales qui entreprennent une démarche d'aide axée sur la responsabilisation des actes et qui effectuent un véritable travail d'introspection et de changement, plusieurs choisissent au final de rompre puisque les violences exercées, les insultes prononcées, l'absence de respect développé envers la conjointe, le fait de l'avoir traitée comme une ordure, de l'avoir dénigrée auprès de ses proches... deviennent incompatibles avec la poursuite de la relation. La conjointe dans ces cas est devenue inintéressante, tout comme la relation, quoique certains hommes continueront de tester leur pouvoir ou d'exercer leur contrôle sur l'ex-conjointe, et ce même s'ils entretiennent une nouvelle relation! N'est-ce pas ironique?

Nous vous souhaitons une bonne année 2021... sans pâte à dents à remettre dans le tube!

Monic Caron, pour *L'Alliance gaspésienne*

1. Par exemple : <https://lactualite.com/societe/remettre-la-pate-a-dents-dans-le-tube>; <https://www.journaldequebec.com/.../02/remettre-le-dentifrice-dans-le-tube>  
<https://www.sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/9-consequences> consulté le 18 décembre 2020

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

*Pour un avenir sans violence...*

*Initiative*

*Compétence*

*Synergie*