



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

Les nids-de-poule

C'est classique, au Québec, le printemps s'accompagne de nids-de-poule! Les périodes répétées de gel et de dégel, l'épandage de produits déglaçant et le passage de véhicules lourds, sont autant de facteurs qui entraînent l'affaissement de la chaussée. On nous recommande la vigilance pour tenter d'éviter les nids-de-poule en regardant au loin pour les repérer en amont, en portant attention aux autres véhicules qui semblent éviter un obstacle, en conduisant plus lentement, en les contournant de façon sécuritaire, en tenant solidement le volant pour ne pas perdre le contrôle si l'on ne peut les contourner. Les risques d'être exposées au danger à tout moment et de devoir pratiquer une vigilance continuelle, les femmes violentées l'expérimentent quotidiennement. Les nids-de-poule font partie de notre quotidien, comme les violences conjugales font partie de celui de nombre de femmes.



Les femmes qui subissent des violences conjugales ou des violences conjugales postséparation, sont confrontées aux reproches, à la manipulation, aux justifications, au contrôle, à l'isolement, aux menaces, aux coups... qui, comme les produits déglaçant ou le passage de camions lourds, entraînent des dommages. De fait, les violences créent des trous dans l'estime et la confiance en soi. Les périodes successives de tension, d'agression, d'invalidation et de rémission¹ se comparent aux périodes de gel et de dégel, les agressions étant suivies de justifications et de promesses de changement. Le conjoint auteur de violence impose sa propre interprétation des événements, une interprétation qui tend à le disculper de toute responsabilité, qui sème le doute et qui maintient la femme dans l'incertitude, la honte, l'inquiétude et la peur. Il lui devient difficile d'avancer sur cette route parsemée de danger.

Comme c'est le cas pour les nids-de-poule, il existe différentes stratégies pour percevoir les signes avant-coureurs et pour reconnaître les diverses manifestations de violences qui précèdent habituellement les violences physiques. Si vous avez des doutes sur votre situation, nous vous invitons à consulter une intervenante spécialisée en violences conjugales. Elle vous aidera à voir plus clair dans votre situation, vous donnera accès à de l'information, de l'accompagnement, des stratégies pour reprendre le contrôle de votre vie... pour maintenir fermement les mains sur le volant. L'intervenante pourra établir avec vous un scénario de protection adapté à votre situation et ce, que vous ayez besoin d'hébergement ou non. Le soutien est confidentiel et respectueux de votre rythme et de vos décisions. Nous considérons que vous êtes l'experte de votre propre vie et travaillerons à vos côtés afin que vous puissiez vous sortir de l'emprise, du contrôle et des menaces.

Il y a une maison d'aide et d'hébergement près de chez vous! Pour de l'information, pour de l'aide ou pour de l'hébergement, 1 800 363-9010, 24 h /24, 7 jours/7.

Monic Caron, pour L'Alliance GÎM

1. Pour plus de détails sur les *Murs de violences conjugales masculines* consultez notre chronique de mai 2022, titrée *Prises entre 4 murs*, sur notre site web www.alliancegaspesienne.com
<https://www.bing.com/ck/a?!&pp=1b7676ac09212ac5JmldtHM9MTY30TAxMTIwMCZpZ3VpZD0zNDNmNiZiOSt1NGQvLTU1ZTU0MDQzMS03NDJiNTU0MTY0OTkmaW5zaWQ9NTE5OAA&ptn=3&hsh=3&fclid=343f66b9-54d2-65e5-0431-742c55416499&psq=nid+de+poule&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudmlsbGUucXVlYmVjLnFjLmNhl2NpdG95ZW5zL3RyYXZhdXhZiW50cmV0aWVvX3JlZXMvbmlic19wb3VzS8&ntb=1> (Consulté le 17 mars 2023)
<https://www.bing.com/ck/a?!&pp=c043e8eac55f10f6JmldtHM9MTY30TYxNiAwMCZpZ3VpZD0zNDNmNiZiOSt1NGQvLTU1ZTU0MDQzMS03NDJiNTU0MTY0OTkmaW5zaWQ9NTE5OAA&ptn=3&hsh=3&fclid=343f66b9-54d2-65e5-0431-742c55416499&psq=sos+violence+conjugale+pr%3c3%a9vention&u=a1aHR0cHM6Ly93b3N2aW9sZW5lZWNvbmp1Z2FzS5iY9mci9vdXRobHM&ntb=1> (consulté le 24 mars 2023)
<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pnggg.com%2Ffr%2Fpng-vtmta&psig=AOvVaw34z7MLEKSW6slg3nKae-5B&ust=1679765885301000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwiVn7vYfX9AhX4M1kFHWrrqDxoQr4kDegUIARC-AQ> Image, site consulté le 24 mars 2023)

Vous voulez en savoir davantage sur nos ressources, vous avez besoin d'aide, communiquez avec nous ou visitez-nous au www.alliancegaspesienne.com ou suivez-nous sur  L'Alliance GÎM des maisons d'aide et d'hébergement

Pour un avenir sans violence...

Initiative

Compétence

Synergie