

## Être en danger

Dans toute circonstance, lorsqu'il y a danger, il est recommandé de se montrer prudent.e et avisé.e. Le danger devrait retenir notre attention, nous mettre sur nos gardes et nous préparer à réagir, à nous mettre à l'abri. Mais lorsque tout s'effondre autour de soi; lorsque la confusion s'est installée; lorsque le conjoint auteur de violences a réussi à persuader la femme qu'elle est responsable des sévices qu'il lui inflige; lorsqu'on ne croit plus en ses capacités; lorsqu'on pense que personne ne nous croira; lorsqu'on est isolée; lorsqu'on marche continuellement sur des œufs; lorsqu'on croit qu'il n'y a pas d'issue... la recherche de solutions semble impossible.



Les violences conjugales s'installent le plus souvent de façon insidieuse et progressive. Aux remarques blessantes et au chantage s'ajoutent les menaces et les violences physiques, le tout s'intensifiant au fil du temps. La femme vit ainsi toutes sortes d'émotions. D'abord la tristesse, le doute, la honte, la confusion... puis l'anxiété, la peur, voire la terreur. Le danger est bien réel, la mort de femmes et d'enfants dans ce contexte nous est fréquemment rapportée dans les médias. Le nombre de femmes et de filles assassinées au Québec dans un contexte conjugal est passé de 13 en 2019 à 24 en 2021.<sup>1</sup>

Il est fréquent que les femmes violentées dans un contexte conjugal soient aux prises avec un état dépressif et n'en associent pas les origines aux violences qu'elles subissent. De fait, les événements traumatiques entraînent des symptômes physiques et psychologiques au rang desquels figurent, outre l'état dépressif, l'anxiété, la culpabilité, la nervosité, les flashbacks, les cauchemars, les difficultés de concentration, la fatigue, les troubles du sommeil, les douleurs physiques, les tensions musculaires, etc. C'est ainsi que certaines femmes violentées commencent à consommer des médicaments, de l'alcool ou de la drogue pour parvenir à se détendre, à retrouver le sommeil, à apaiser leurs tourments...

Dans ce contexte, consulter une intervenante spécialisée en violences conjugales s'avère pertinent. Les maisons d'aide et d'hébergement offrent gratuitement et en tout temps, l'accès à une intervenante qui vous aidera à voir plus clair dans votre situation, sans jugement et dans le respect de votre rythme et de vos choix. Il n'est d'ailleurs pas obligatoire de recourir au service d'hébergement pour recevoir de l'aide. Parmi l'éventail des services offerts par les maisons d'aide et d'hébergement figurent entre autres les entretiens individuels et les consultations de groupe sans hébergement. De plus, le séjour en hébergement, comme les sessions de groupe externes offrent l'occasion de côtoyer d'autres femmes qui luttent contre les mêmes difficultés et, de ce fait, réaliser que vous n'êtes pas seule à vous démener avec une situation de violences conjugales et des sentiments intenses.

Vous souhaitez prendre du recul quant à votre situation conjugale, en discuter librement avec des intervenantes spécialisées? 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. Données de l'Observatoire canadien du féminicide pour la justice et la responsabilisation, rapportées dans le dossier «Les femmes et la pandémie» du CSF » (2023h), citées dans Conseil du statut de la femme (2024). *L'égalité entre les femmes et les hommes: regard sur 50 ans d'évolution au Québec*, csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/egalite-femmes-hommes-regard-50-ans-qc.pdf

Rick Hughes, Andrew Kinder, Cary Cooper, *Le petit manuel de la gestion de crise, 70 situations critiques, 70 solutions pratiques*, (version française) Mardaga, Bruxelles, 2018.

**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  L'Alliance GÎM des maisons d'aide et d'hébergement**

*Pour un avenir sans violence...*

*Initiative*

*Compétence*

*Synergie*