



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

## Réduflation et déqualification

Ce n'est un secret pour personne, tout coûte plus cher, le panier d'épicerie, le logement... et le reste. Les médias nous le rappellent fréquemment et de plus en plus de personnes peinent à joindre les 2 bouts. S'ajoutent au vocable inflation de nouveaux termes, ceux de la réduflation et de la déqualification. La réduflation réfère à un procédé d'affaires qui consiste à réduire la quantité d'un produit tout en maintenant le même prix, et même en rehaussant celui-ci. La déqualification fait pour sa part référence à la pratique commerciale qui consiste à diminuer la qualité d'un produit, par exemple en changeant certaines composantes, pour diminuer les coûts de fabrication. Dans le premier cas, on en a moins, dans l'autre on a un produit de moindre qualité, le tout pour le même prix, voire pour un prix supérieur. Par exemple, un produit alimentaire que vous achetez depuis longtemps est offert dans un format plus petit et n'a plus le même goût ou la même texture! Il est frappé de réduflation et de déqualification.

Ces 2 vocables siéent bien pour décrire certains aspects des violences conjugales masculines. De fait, au début de la relation, le nouveau conjoint se montre habituellement courtois, gentil, délicat, compréhensif, affectueux, généreux... Avouons qu'il lui serait difficile de plaire s'il montrait dès le début des signes de contrôle et d'irrespect. Puis s'installent sournoisement les violences. La gentillesse initiale s'amenuise, à l'exemple de la réduflation. Et comme si ce n'était pas suffisant, les qualités relationnelles mises en exergue au départ, à l'instar de la déqualification, laissent place à des ingrédients qui ne sont pas sans danger, à savoir à diverses manifestations de violences : la jalousie, les insultes, les remarques désobligeantes, l'exercice d'un contrôle grandissant, les coups, les menaces... Les manifestations de violences sont habituellement suivies d'excuses et de promesses, jusqu'à ce que les violences explosent de nouveau. C'est ainsi que le climat de tension s'installe pour demeurer, la femme marche continuellement sur des œufs, car le sentiment de sécurité disparaît et la peur prend toute la place!

Le prix à payer pour le maintien de la relation augmente sans cesse. Ce prix prend diverses formes : faible estime de soi, diminution de la confiance en soi, sentiment de culpabilité, troubles anxieux, appauvrissement du réseau social, isolement, troubles du sommeil, troubles de l'alimentation, douleurs chroniques (maux de tête, etc.), fatigue, angoisse, nervosité, hypervigilance, peur, blessures physiques...

Certains indices sont précurseurs de violences. Par exemple, si le nouveau conjoint déblatère contre ses anciennes partenaires, s'il parle négativement des femmes en général, s'il vous offre rapidement des cadeaux dispendieux, s'il est centré sur lui-même (ramène tout à lui, monopolise la conversation), s'il ne reconnaît pas ses torts, s'il est pressé que la relation soit sérieuse, s'il consomme et s'il vous incite à consommer avec lui, s'il se présente en sauveur (met de l'avant qu'il prendra soin de vous, vous protégera, subviendra à vos besoins...), s'il vous traite de manière différente lorsque vous êtes en présence d'autres personnes, s'il parle négativement de vos ami.e.s... Attention!

Si vous avez des doutes, vous pouvez consulter en toute confidentialité. 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*

<https://ici.radio-canada.ca/info/2023/reduflation/produits-epicerie-aliments-encadrement-surveillance-donnees-impact-facture-portefeuille/> (consulté le 9 septembre 2023)

<https://www.tvnouvelles.ca/2023/09/02/dequalification-et-reduflation-decouvrez-quels-produits-vous-coutent-plus-cher-a-lepicerie> (consulté le 9 septembre 2023)

AVIS-Sécurité : Agir sur la Violence en Informant et Sensibilisant, L'Alliance GÎM des maison d'aide et d'hébergement, 2006, p. 6.

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ae519e8f606320caJmItdHM9MTY5NDczNjAwMCMzPzVpZD0zNDNDmNjZiOS01NGQvLTU1ZTU0MDQzMS03NDJiNTU0MTY0OTkmaW5zaWQ9NTE5Ng&ptn=3&hsh=3&fclid=343f66b9-54d2-65e5-0431-742c55416499&psq=pourquoi+on+ne+reconnait+pas+la+violence+au+d%27c3%a9but+de+la+relation&u=a1aHR0cHM6Ly93aXZlLmNhL2hvbWUti9lYXJseS13YXJuaW5nLXNpZ25zLWFWuZC1lYXJseS1zWdpbm5pbmdzLW9mLWFuLWFWidXNpdmlUcmVsYXRpb25zaGlwLz9sYW5nPWZy&ntb=1> (Consulté le 15 septembre 2023)

**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*