



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

## Trop ou pas assez

Maintenant que des consignes quant aux possibilités restreintes de rassemblement à l'occasion des fêtes de Noël sont connues, d'aucun.e.s envisagent des préparatifs particuliers, d'autres font doucement le deuil de pouvoir participer aux festivités, d'autres encore n'ont pas tranché sur l'orientation à prendre, considérant l'âge, l'état de santé ou la région d'origine des convives potentielles. Et que dire des changements de règles susceptibles de nous être communiquées! Pour certain.e.s, les mesures actuelles sont jugées trop sévères, pour d'autres elles ne le sont pas assez. Il n'est jamais simple de nager en pleine incertitude, de ne pas savoir sur quel pied danser!

Imaginez maintenant que cet état soit votre lot quotidien, que des messages et des attentes contradictoires vous parviennent constamment et que vous ne sachiez pour ainsi dire jamais sur quel pied danser. C'est là la situation de la femme violentée dans un contexte conjugal.

Son conjoint prétend qu'elle n'est :

- pas assez tolérante ... elle devrait faire preuve d'indulgence quant à ses sautes d'humeur
- pas assez patiente... elle devrait attendre en silence que se concrétisent les changements mille fois promis
- pas assez belle ... son conjoint lui faisant des remarques blessantes sur son apparence
- pas assez compréhensive ... elle devrait deviner les attentes du conjoint et adapter son comportement en conséquence
- pas assez intelligente ... son conjoint la traitant de niaiseuse, de folle, de conne
- pas assez prévoyante ... elle devrait prévoir l'imprévisible et ainsi éviter que les violences n'éclatent
- pas assez une bonne mère ... les enfants sont dissipé.e.s, selon le conjoint c'est de sa faute à elle puisque c'est à elle de s'en occuper
- pas assez ...

D'autre part, l'entourage se montre, soit solidaire des valeurs patriarcales qu'on souhaiterait révolues, soit porte un regard sévère sur la femme qui est alors taxée d'être trop tolérante, trop patiente, trop bonne, voire bonasse... Elle n'a qu'à s'affirmer, lui tenir tête, lui imposer un ultimatum ou le quitter. Il s'agit là d'actions très difficiles à mener dans un contexte d'agression et de peur. De plus, ce genre de remarques invalide la femme et renchérit le discours du conjoint qui n'a de cesse de la tenir responsable des sévices qu'il lui inflige.

S'installent un sentiment de culpabilité affligeant, une perte d'estime de soi, la certitude de ne jamais être adéquate. La femme devient prisonnière d'un état de souffrance permanent et risque de s'isoler encore davantage qu'elle ne l'est déjà, par crainte de déplaire. Elle se croit fautive et bonne à rien. Une perception désobligeante d'elle-même s'étant développée.

Pour lui venir en aide, évitez de juger ses choix et son comportement. Soulignez plutôt ses qualités et aptitudes personnelles, ce que vous percevez de beau et de bon en elle. Si vous êtes à l'aise d'aborder directement le sujet des violences, dites-lui qu'elle n'est pas seule, que vous la croyez et offrez-lui votre écoute. N'abordez le sujet qu'en privé avec elle, à l'écart du conjoint et des enfants. Si vous avez besoin d'information ou de conseils, communiquez avec la maison d'aide et d'hébergement de votre région ou avec SOS Violence conjugale (1 800 363-9010) et n'hésitez pas à y recommander la femme. Vous pouvez d'ailleurs lui offrir de l'y reconduire. Tout comme les violences conjugales, les maisons d'aide et d'hébergement ne prennent pas de vacances durant le temps des fêtes...

Monic Caron, pour *L'Alliance gaspésienne*

[La violence faite aux femmes - Aperçu - Canada.ca](#), consulté le 26 novembre 2020.

Marc Pistorio, *Connecté à soi, connecté aux autres*, Gallimard Ltée – Édito, Québec, 2020. p 218 -219.

**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**

*Pour un avenir sans violence...*

*Initiative*

*Compétence*

*Synergie*