



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

Vortex polaire

Il a fait froid au cours des derniers jours et si vous écoutez les nouvelles entourant la météo, les vocables « vortex polaire » ont été mentionnés à quelques reprises. Le vortex polaire, ou tourbillon polaire désigne une dépression importante et persistante souvent associée à du mauvais temps, dont des nuages, des précipitations et de forts vents. Dans ces conditions, on cherche à se protéger du froid et du vent, à se mettre à l'abri.



Cette description s'apparente au tourbillon des violences conjugales masculines. De fait, les violences conjugales créent un climat glacial de tension qui place la femme dans une position très difficile. Ces violences ne sont sans conséquence pour la femme qui les subit et pour les enfants puisque ces dernier.e.s y sont invariablement exposé.e.s. Imaginez un instant que votre domicile, qui devrait être votre havre de paix, soit devenu le lieu de menaces et d'agressions répétées qui ont fait naître et qui nourrissent un sentiment de peur, voir de terreur. Entrer chez soi avec un nœud dans la gorge; devoir agir avec beaucoup de précautions... toujours; tenter d'anticiper les réactions du conjoint; devoir s'effacer et adapter continuellement son comportement aux humeurs changeantes du conjoint; s'excuser alors qu'on n'est pas fautive; vivre dans l'anxiété constante, avec la peur au ventre.

Les violences conjugales ne sont pas une simple répétition d'événements isolés. Il s'agit plutôt d'un ensemble de gestes, de paroles et d'attitudes qui visent à exercer le contrôle en permanence et qui s'installent graduellement et insidieusement. Le conjoint auteur de violences recourt non seulement aux insultes et aux coups, mais il mise aussi sur l'intimidation, le chantage, l'humiliation, la culpabilisation, la surveillance, le blâme, les interdits, les pressions, les privations, l'isolement... pour imposer sa domination et son contrôle. Petit à petit, la femme est prise au piège dans les filets sournoisement tissés par le conjoint.

Les conséquences de ces violences sont nombreuses pour la femme : blessures physiques, trouble du sommeil, fatigue, faible estime de soi, culpabilité, état dépressif, anxiété, isolement, appauvrissement du réseau social, etc. Le climat de tension et de violences affecte aussi les enfants qui sont le plus souvent assujetti.e.s aux mêmes règles et restrictions que celles qui sont imposées à leur mère. Elles et ils n'échappent pas aux conséquences de ces violences : blessures physiques, troubles de l'alimentation, cauchemars, inattention, difficultés de concentration, peur, irritabilité, tristesse, honte, inquiétude, confusion, ambivalence, conflit de loyauté, repli sur soi, manque d'estime et de confiance en soi, anxiété, dépression, etc.

Si vous vous reconnaissez dans certains énoncés, si vous souhaitez vous mettre à l'abri, les maisons d'aide et d'hébergement offrent un large éventail de services et il n'est pas nécessaire d'y être hébergée pour en bénéficier. 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 des maisons d'aide et d'hébergement*

https://fr.wikipedia.org/wiki/Vortex_polaire (consulté le 31 janvier 2025)

<https://maisons-femmes.qc.ca/violence-coniugale/> (consulté le 31 janvier 2025)

AVIS-Sécurité (Agir sur la violence en informant et en sensibilisant), Drouin, Boudreau, Caron et Gough, L'Alliance GÎM, Gaspésie, 2006.

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