



Le pouvoir de l'espoir

C'est lors d'une formation¹ à distance suivie récemment que le thème de la proposition mensuelle de lecture m'est venu. Le formateur a raconté une expérience ancienne faite avec des rats. Il s'agissait de plonger un rat dans un contenant d'eau dont il ne pouvait s'échapper pour évaluer combien de temps l'animal pouvait nager avant de se noyer. C'est barbare, j'en conviens ! Selon le récit, le rat nageait environ 15 minutes. L'étape suivante consistait à retirer le rat une minute avant qu'il ne se noie. On le sortait, le séchait, le nourrissait... puis on répétait l'expérience avec le rat ainsi secouru. Il était donc remis à l'eau pour vérifier combien de temps il nagerait cette fois avant de sombrer. Toujours selon le récit, il nagerait 60 heures de plus, avec pour conclusion que l'espoir d'être retiré de l'eau lui fournissait l'énergie de continuer. Cette image m'a fait penser à l'espoir que nourrissent nombre de femmes violentées dans un contexte conjugal voulant que les choses vont changer. Et tant que cet espoir est maintenu, il est très difficile pour la femme de mettre un terme à la relation abusive. Pourquoi en est-il ainsi ?

Les violences conjugales masculines s'inscrivent dans une dynamique de domination de l'homme sur sa conjointe. Cette prise de contrôle par le conjoint s'installe graduellement et insidieusement au sein du couple, ce qui rend sa détection problématique, autant pour la femme que pour son entourage. La dynamique, ou les *Murs des violences conjugales*², se présentent en 4 phases, à savoir la tension, l'agression, l'invalidation et la rémission. Les phases qui font naître et nourrissent l'espoir sont celles de l'invalidation et de la rémission.

L'invalidation est aussi appelée, à juste titre, les justifications. Après l'agression, le conjoint tente d'expliquer ou de justifier son comportement et d'en attribuer la responsabilité à la femme ou à des éléments extérieurs. Soit la femme l'a cherché ; soit il était perturbé, fatigué ou intoxiqué ; soit il a eu une vie de malheurs et se présente comme la victime. Les justifications s'accompagnent également d'une responsabilisation de la femme puisque le conjoint la convainc qu'elle est fautive pour l'avoir cherché, pour ne pas avoir fait suffisamment attention, etc. Du coup, il devient compliqué pour la femme de remettre en question les violences qu'exerce son conjoint. Si elle ressent d'abord de la peur, celle-ci cède le pas à la culpabilité, à la tristesse, à la honte, au doute, à la détresse et à l'impuissance.

Puis vient la phase de rémission, aussi appelée la lune de miel ou la réconciliation. Le conjoint formule alors des excuses et des promesses de changement, auxquelles elle a envie de croire. Elle espère que son amour et son propre changement de comportement (faire plus attention, mieux le comprendre) parviendront à le rendre meilleur. L'espoir est dès lors créé et sera ravivé après chaque épisode de violences par des promesses réitérées, rassurantes et sans cesse grandissantes. La femme redoublera ainsi d'ardeur pour sauver son couple. La rupture ne devient alors possible que lorsque l'espoir de voir la situation s'améliorer sera anéanti par la succession de promesses trahies.

Il est difficile pour les femmes prises dans un tel engrenage de faire le point sur une situation aussi insidieuse. C'est pourquoi les maisons d'aide et d'hébergement leur offrent la possibilité de prendre le recul nécessaire pour voir plus clair dans la situation, se soustraire de la relation violente et comprendre le processus de justifications avec ses effets pervers et destructeurs. Votre conjoint vous insulte, vous menace, ou vous frappe ? Il ne tient pas ses promesses de changement ? Il trouve des explications pour excuser ses gestes et vous vous sentez coupable ? N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter... nous sommes là pour vous !


Monic Caron, pour *L'Alliance gaspésienne*

Sources :

1. Webinaire *Trucs et astuces pour gérer l'impact du confinement sur votre santé psychologique*, Docteur Georges, 26 mai 2020

2. <https://www.alliancegaspésienne.com/livres-jeux-et-guides/>

<https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on?themekey-theme=mobile>

Vous voulez en savoir davantage sur nos ressources, vous avez besoin d'aide, communiquez avec nous ou visitez-nous au www.alliancegaspésienne.com ou suivez-nous sur  Alliance gaspésienne

Pour un avenir sans violence...

Initiative

Compétence

Synergie