



# Le blâme, la honte et la peur

S'il y a des dénominateurs communs aux femmes qui subissent des violences conjugales, ce sont entre autres la honte et la peur, auxquelles s'ajoute, si elles ne se soustraient pas aux violences, tout autant que si elles choisissent de dénoncer leurs mauvais traitements, le blâme.

Bien que seul le conjoint-auteur de violences soit responsable de celles-ci, il s'efforce de rejeter le blâme sur sa conjointe, d'inverser la culpabilité, en justifiant ses comportements. Il va échafauder des scénarios pour fausser la perception de la situation et pour ainsi discréditer le ressenti de sa conjointe. Il dira qu'il est stressé, qu'il avait consommé, qu'il a eu une enfance malheureuse et qu'elle doit donc redoubler de compréhension et de patience envers lui, qu'elle ne s'est pas soumise à ses attentes, qu'elle l'a cherché, etc. Le stratagème fait son œuvre et rend la femme responsable d'avoir déplu à son conjoint, de ne pas avoir su répondre à ses attentes, de l'avoir mis en colère, de l'avoir poussé à s'en prendre à elle. À la longue, la honte s'installe, car la femme en vient à s'estimer inadéquate, et pire encore, à croire qu'elle mérite son sort. Cette honte la maintient dans le mutisme. Comment pourrait-elle dénoncer des violences qu'elle est convaincue d'avoir elle-même déclenchées? Puisqu'elle doute d'elle, il lui est difficile de confier ce qu'elle vit. Elle craint de ne pas être crue, qu'on lui confirme que c'est elle le problème, qu'on l'accuse d'exagérer, qu'on lui dise qu'elle n'a qu'à partir. C'est faire fi de l'emprise étouffante qu'exerce sur elle le conjoint.

Pourquoi est-ce difficile de se soustraire d'une relation conjugale marquée par les violences? Pour un amalgame de raisons : parce qu'on se considère responsable de ce qui arrive, parce qu'on croit que c'est tout ce qu'on mérite, parce qu'on ne veut pas briser la famille, parce qu'on se refuse de priver les enfants de leur père et vice versa, parce qu'au fil du temps, alors que les violences se sont multipliées, le seuil de tolérance s'est dramatiquement élevé et qu'on ne perçoit plus le danger. Comme l'explique la psychiatre Muriel Salmona « Face à un danger trop important, certaines victimes entrent en état de dissociation traumatique. C'est une forme de sidération. Le cerveau, pour se protéger, va faire disjoncter la réaction émotionnelle. En résulte une forme d'anesthésie, les victimes ressentent un sentiment d'étrangeté, ont l'impression d'être à distance de l'évènement. Cette disjonction en modifie également le souvenir ».<sup>1</sup>

Et, aussi contradictoire que cela puisse paraître, c'est aussi la peur qui retient les femmes violentées dans la relation conjugale. De fait, les menaces de la séparer de ses enfants, de s'en prendre à elle ou à ses proches si elle ose le quitter empêchent nombre de femmes d'envisager la séparation. Le risque d'homicide s'intensifie d'ailleurs dans les mois qui suivent la rupture du couple, particulièrement si celle-ci est initiée par la femme. Le conjoint est alors motivé par la jalousie, la vengeance et un ultime élan de possessivité. C'est pourquoi il est important de veiller à assurer la sécurité des femmes et des enfants au moment de prendre ses distances. Dans ce contexte, il n'est pas prudent de se réfugier chez des ami.e.s ou de la famille, puisqu'il sera facile pour le conjoint de la retrouver, en plus d'exposer les proches à des représailles. Les maisons d'aide et d'hébergement offrent gratuitement des services sécuritaires, confidentiels et professionnels, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. La femme et ses enfants y rencontrent des intervenantes spécialisées qui accueillent leurs confidences, leur offre écoute, soutien, accompagnement et information. Le milieu de l'hébergement communautaire offre aussi l'avantage de côtoyer d'autres femmes et enfants qui traversent des difficultés semblables et permet ainsi aux femmes de réaliser qu'elles ne sont pas seules à vivre cette situation.

Monic Caron, pour *L'Alliance gaspésienne*

Sources : <https://www.psychologies.com/Planete/Societe/Articles-et-Dossiers/Violences-conjugales-pourquoi-est-il-si-difficile-de-partir> (site consulté le 14 février 2019)

<sup>1</sup>.Muriel Salmona est psychiatre et présidente de l'association Mémoire traumatique et victimologie (France), citation tirée de la référence ci-haut.

**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  Alliance gaspésienne**

**Le Centre Louise-Amélie**  
Sainte-Anne-des-Monts  
418 763-7641  
cla.inc@globetrotter.net

**L'Émergence**  
Maria  
418 759-3411  
emergenc@globetrotter.net

**La maison Blanche-Morin**  
Pabos  
418 689-6288  
lmbm@globetrotter.net

*Pour un avenir sans violence...*

*Initiative*

*Compétence*

*Synergie*