



## Une main tendue...

Imaginez que vous êtes sur le point de tomber dans un profond précipice et, alors que vous vous croyez seul.e et sans ressource, quelqu'un.e vous tend la main pour vous venir en aide. La saisissez-vous? Les femmes violentées dans un contexte conjugal connaissent bien la sensation d'être en train de sombrer dans un abîme de misères, de douleurs, de souffrances et de doutes. Plusieurs se croient seules à subir les affres d'un conjoint violent, alors qu'elles sont beaucoup plus nombreuses qu'on pourrait le croire. La plupart hésitent à parler de leur situation, en raison des sentiments de honte et de culpabilité qui les assaillent, les reproches et l'emprise qu'exerce le conjoint contribuant à leur faire croire qu'elles sont responsables des mauvais traitements qu'elles subissent et qu'il a plus de jugement et de crédibilité qu'elles.

Les maisons d'aide et d'hébergement représentent la main tendue pour secourir les femmes violentées et leurs enfants. Toutefois, y recourir peut entraîner un certain vertige, puisqu'il s'agit de faire face à l'inconnu... et l'inconnu fait peur. Nous vous présentons donc brièvement ce qu'on y retrouve.

Au moment de faire une demande (au téléphone, par texto, Messenger ou en personne) l'intervenante accueille sans jugement et avec empathie les confidences de la femme, évalue la situation avec elle : ce qu'elle vit, ce que sont ses besoins, ses craintes, ses attentes. Au moment de l'admission, certains formulaires d'accueil sont remplis par l'intervenante dans le cadre d'un entretien avec la femme au cours duquel les règles de vie lui sont présentées. Puis une chambre lui est assignée en fonction de ses besoins (chambre individuelle, familiale ou adaptée si sa condition physique nécessite certaines installations particulières). On procède avec elle et ses enfants, le cas échéant, à la visite des lieux (aires communes, salles de jeux, etc.). Elle est introduite au groupe déjà en place et prendra part à la vie quotidienne de la maison. La convivialité, l'entraide et la discrétion sont promues et des amitiés se développeront souvent avec certaines autres femmes hébergées, en fonction des affinités naturelles.

Des entretiens d'aide sont réalisés fréquemment, les femmes comme les enfants trouvent à tout moment une oreille attentive pour exprimer leurs émotions, leurs doutes, élaborer des pistes de travail pour voir clair dans la situation et faire les choix qui leur conviennent, dans le respect de leur rythme et de leur ambivalence. Les sujets sont variés et s'adaptent aux besoins : l'affirmation, la confiance et l'estime de soi, l'information et l'accompagnement dans les démarches diverses, ... et bien sûr tout ce qui entoure les violences conjugales (formes de violences, conséquences, processus répétitif et l'espoir que suscitent les promesses de changement, compréhension des justifications échafaudées par le conjoint, etc.). Au terme du séjour, un moment de transition est offert, de manière à s'adapter à sa nouvelle vie et quitter l'hébergement de façon graduelle, sans coupure trop drastique puisque passer d'un contexte où on est toujours entourée à une nouvelle vie seule peut être difficile pour certaines.

Outre l'hébergement, les refuges offrent également une panoplie de services sans hébergement et post-hébergement au travers desquels il est possible de bénéficier de consultations individuelles et d'activités de groupe. Que ce soit au cours de l'hébergement ou dans le cadre des services externes, les interventions favorisent la connaissance et la reconnaissance de soi, la fierté et la reprise du pouvoir sur sa vie et contrecarrent ainsi la contrainte et la honte. N'hésitez pas à saisir la main tendue ! Pour plus de détails quant aux services offerts, consultez notre site dont l'adresse figure au bas.

*Oser, c'est perdre pied momentanément. Ne pas oser, c'est se perdre soi-même.*

Soren Kierkegaard

Monic Caron, pour L'Alliance gaspésienne

**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*