

Lettre à mon amie

Ma chère Élyse,

Je t'annonce que mes procédures de divorce sont officiellement terminées! La longue bataille juridique que m'a menée Paul a pris fin et je vais enfin pouvoir mettre mes énergies ailleurs. J'avais dû faire une plainte pour harcèlement, tu te souviens? Des conditions ont été imposées à Paul et il a fini par comprendre qu'il n'était pas dans son intérêt de poursuivre ses agissements. Il a cessé son harcèlement. Mon avocate a réussi à obtenir une entente raisonnable pour la garde de Samuel et le partage des biens, malgré le peu de collaboration de la partie adverse. Je me sens libérée!

Quand je pense qu'il y a un an à peine, je vivais auprès d'un homme contrôlant, qui me dénigrait et maintenait un climat de tension et de peur dans notre foyer. Il avait tranquillement réussi à me faire croire que ses colères contre moi étaient légitimes, mais qu'il m'aimait. Il s'excusait chaque fois, mais trouvait toujours une justification à son comportement et, malgré les promesses, il ne tardait pas à recommencer. Je cherchais constamment à l'apaiser et à lui plaire et j'étais désespérée de voir que les événements violents augmentaient et s'intensifiaient. Je me demandais ce qui n'allait pas, ce que j'aurais dû faire de plus pour qu'il soit heureux. J'étais complètement centrée sur lui et j'en oubliais mes besoins et mes désirs. Tu me disais que tu ne me reconnaissais pas et je te comprends maintenant. Mon estime de moi était bien faible.

En dernier, Paul contrôlait nos finances, mes déplacements et même mon habillement. Il n'aimait pas ma famille, ni mes amies. Graduellement, je me suis retrouvée isolée. J'étais au bord de la dépression. Je n'avais plus d'énergie et la situation me semblait sans issue. Pour mon fils aussi, la vie n'était pas facile. Je croyais faire au mieux en maintenant la famille, mais lorsqu'il m'a confié que son père était violent avec lui aussi, j'ai compris qu'il fallait partir. Je devais le protéger. J'avais honte de me découvrir victime de violence conjugale mais, avec tes encouragements, j'ai demandé de l'aide.

Une chance que tu étais là Élyse, à l'affût des signaux de détresse que tu percevais dans mes lettres et nos conversations. Grâce à ton écoute et au support constant de la maison d'hébergement, mon fils et moi sommes en sécurité maintenant et nous avons repris confiance. Avec le recul, je me rends compte que nous avons beaucoup cheminé tous les deux. Nous avons compris que la violence que nous avons vécue a eu des conséquences néfastes, mais pas irréversibles. Nous avons appris à prendre soin de nous et à rebâtir notre vie sur des bases plus saines.

Sans être méfiante, je suis plus attentive aux indices lorsque je rencontre une nouvelle personne et je porte attention à mes impressions, à ce que je ressens en sa présence. Aujourd'hui, je sais ce qui est bon pour moi et pour Samuel. Je sais aussi ce que je ne veux plus accepter. J'ai repris confiance en moi et en l'avenir. Je reconnais mes forces et je sais que je mérite d'être heureuse. Et ça, c'est beaucoup grâce à toi. Merci pour tout!

Sylvia

**Parce que ça pourrait être mon amie,
ma sœur, ma fille, ma mère, ma collègue...**

**Le silence n'est pas une option. Ça me
concerne, je peux agir.**

Que vous soyez victime de violence conjugale, un proche de la victime ou le témoin d'un événement de violence, des ressources sont là pour vous venir en aide.

- Urgences – Service de police 9-1-1
- SOS Violence conjugale 514-873-9010 ou 1-800-363-9010
- Maison de Lina 450-962-8085
- Maison L'Esther 450-963-6161
- Maison Le Prélude 450-682-3050
- Maison des femmes sourdes de Montréal 514-255-6376 ATS
- Le Bouclier d'Athéna services familiaux 514-274-8117
- CAVAC de Laval 450-688-4581
(Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)
- CHOC (Carrefour d'hommes en changement) 450-975-2462
- Tel-Jeunes 1-800-263-2266

Le projet Lettre à une amie a été rendu possible grâce à une subvention de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval et la collaboration des trois maisons d'aide et d'hébergement de Laval pour les femmes et les enfants victimes de violence conjugale.

Lors d'un épisode de violence ou de menace : **911**

« Ce projet a été réalisé par les trois Maisons d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale de Laval. Sa réalisation a été rendue possible grâce au financement de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval. »