

Lettre à mon amie

Bonjour Élyse,

Je me suis sentie un peu mal en lisant ta lettre. Je suis sensible à ton inquiétude pour moi, mais je pense t'avoir donné une mauvaise impression de Paul et de ma relation avec lui. Je ne voudrais pas que tu penses du mal de Paul.

Depuis ma dernière lettre, nous avons beaucoup discuté lui et moi. Il m'a même offert des fleurs pour s'excuser de son brusque mouvement d'humeur. Il avait passé une mauvaise journée et je n'ai pas choisi le bon moment pour lui parler. Toute la semaine, il a été aux petits soins pour moi. Comme je m'étais foulé la cheville en tombant, il a demandé à sa mère de venir s'occuper de Samuel. Il est plus attentionné que jamais.

Finalement, je vais refuser la promotion qu'on m'offre. Ce n'est peut-être pas une si mauvaise chose d'avoir un autre enfant maintenant. J'avais juste abandonné l'idée. Si Paul a mûri et qu'il est prêt, je devrais m'en réjouir. En plus, en congé de maternité je pourrais aider Paul pour sa comptabilité et j'aurais plus de temps pour Samuel.

En passant, je me demandais si tu avais reçu l'invitation pour la soirée retrouvailles. La lettre est arrivée chez ma mère hier et elle est venue me l'apporter. J'étais heureuse de cette occasion de revoir mes amis de collège, mais j'hésitais à dépenser pour une robe de soirée. Maman a dit : « Ça va te faire du bien de sortir pour une fois! ». Paul n'a rien dit, mais il est sorti en claquant la porte et nous avons encore eu une terrible dispute après le départ de ma mère. Ensuite, il s'est excusé d'avoir crié une fois de plus et de m'avoir fait pleurer en brisant mon vase préféré. Il pensait que je m'étais plainte à maman. Je ne ferais jamais ça ! C'est déjà l'enfer lorsqu'ils se voient tous les deux et c'est toujours moi qui se retrouve prise entre l'arbre et l'écorce. Je ne pense pas que maman voulait mal faire, mais je vais lui dire de faire plus attention à ses paroles. Je ne lui parlerai pas de la chicane pour ne pas l'inquiéter.

J'espère que Samuel n'a rien entendu. Il jouait dans sa chambre quand c'est arrivé. Il est si sensible mon petit garçon. Je ne veux pas qu'il ait peur que nous divorcions comme les parents de son ami. Comme dit ma belle-mère, les gens se séparent pour un rien de nos jours. Il faut mettre de l'eau dans son vin pour qu'un couple dure. Mais en t'écrivant, je me rends compte que je suis tannée d'être seule à mettre de l'eau dans mon vin. Quand Paul explose, il s'excuse et s'en veut. Il peut être si gentil. Mais ses bonnes résolutions durent de moins en moins longtemps et tout est à recommencer.

Je me sens un peu découragée, mais ça me fait du bien de pouvoir parler de tout ça avec toi. Tu es une amie précieuse et je vais essayer de me libérer pour passer te voir dès que possible. Et ne t'inquiète pas, je serai vigilante.

À bientôt,

Sylvia

Bonjour Sylvia,

Oui, j'ai bien reçu l'invitation pour le souper retrouvailles. J'aimerais beaucoup que tu puisses te libérer et qu'on y assiste ensemble. Je m'ennuie tellement de nos petits moments que l'on partageait ensemble. En plus, il me semble que ça te ferait du bien de sortir et de revoir nos vieux ami(e)s. Ça te changerait de ce quotidien qui me paraît être de plus en plus lourd pour toi.

L'autre jour, en allant à la clinique, je suis tombée sur un document traitant de la violence conjugale. J'ai tout de suite eu une pensée pour toi. Je l'ai pris et me suis mise à le lire dans la salle d'attente. Cette petite brochure intitulée « Briser le silence » m'a bouleversée, tant j'y voyais des similitudes avec ton histoire. On y parlait des formes de violence, mais surtout de l'installation d'un cycle qui caractérise la violence dans un couple. Ça m'a tellement rappelé ta dernière lettre que je m'y suis reprise par deux fois pour le lire. Au départ on y parle d'une forme de lune de miel. À ce moment, dans le couple, tout semble sous contrôle et le plaisir est présent. Ça me semblait être les bons moments que tu me racontes vivre avec Paul lorsqu'il est attentif à tes besoins et ce qui fait que tu l'aimes tant. Mais, petit à petit, s'installe une tension dans la maison, sous prétexte souvent que les choses ne sont pas faites comme Paul le voudrait. Ça m'a rappelé les incidents où tu me disais que tout doit être fait à sa façon et que tu ressens un malaise à l'idée de lui déplaire. On y écrivait que cette tension peut se manifester de plusieurs façons : longs silences qui torturent, absences prolongées qui inquiètent, menaces, ton agressif, gestes brusques.

Je le vois bien que lorsque tu sens un climat de menace et de tension, tu tentes par tous les moyens d'apaiser Paul. Lorsque tu surveilles tes gestes et tes paroles pour éviter de le contrarier ou que tu calmes Samuel pour ne pas qu'il dérange. N'as-tu pas parfois l'impression de tout faire pour t'ajuster à ses besoins ou d'être insécurisée par ses brusques changements d'humeur? Je sens que malgré cela, la peur est présente. Paul te semble perdre le contrôle de lui-même. En fait, il est aussi mentionné que c'est une prise de contrôle sur l'autre qui caractérise la violence conjugale. J'imagine bien à ce moment à quel point tu peux te sentir dépassée, démunie, découragée. J'ai cru comprendre dans tes lettres qu'après une agression, Paul veut se réconcilier. Il te demande pardon, te complimente et t'offre des cadeaux. Souvent, j'ai l'impression qu'il te laisse croire que c'est à cause de toi, du stress, du travail, du petit, ou même d'une soirée de retrouvailles qu'il a éclaté. À cause de tout, sauf de lui-même. Devant ces justifications, peut-être crois-tu qu'en modifiant tes comportements ou ton attitude, la violence va se résorber? J'ai vraiment la conviction que tu te nourris d'espoir que ça change et je te comprends d'espérer, mais, comme tu me l'as écrit dans ta dernière lettre, les bonnes résolutions durent de moins en moins longtemps. Sylvia, tu es importante pour moi et je ne veux surtout pas te dicter ta conduite, mais tu mérites une vie sans violence. Tu sais, tu n'es pas seule dans la situation, beaucoup de femmes et d'enfants souffrent en silence. Garde ton courage Sylvia, j'ai confiance en toi. Je suis ton amie et je suis là.

Élyse xxx

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. »