

Lettre à mon amie

Ma chère Élyse,

J'ai beaucoup pleuré en lisant ta dernière lettre. Si j'ai tant tardé à te répondre, c'est que depuis, on dirait que je n'arrête pas de me poser des questions et d'analyser tout ce qui se passe autour de moi. Pour en avoir le cœur net, j'ai été dans un CLSC près du bureau et j'ai pris discrètement un exemplaire du guide « Brisez le silence ». Au retour, je me suis installée au fond de l'autobus et je l'ai lu. J'avais l'impression qu'on racontait mon histoire et j'ai trouvé ça très troublant et dérangeant.

Tu sais, j'ai honte à l'idée que je pourrais être une victime et que l'homme que j'aime serait violent. En même temps, j'éprouve du réconfort à pouvoir mettre des mots sur ce que je vis et trouver un sens aux émotions contradictoires qui m'envahissent. Mais, je dois prendre le temps de penser à tout cela, je suis confuse. Je ne suis pas certaine que ma situation soit si grave. Il y a des femmes plus à plaindre, non?

C'est vrai que j'ai de plus en plus peur des réactions imprévisibles de Paul. Je suis blessée par ses méchancetés lorsqu'il est en colère. Mais il n'est pas toujours comme ça. D'un autre côté, si c'est vraiment de la violence conjugale que je vis, qu'est-ce que je devrais faire? Crois-tu que les choses pourraient s'améliorer si je consultais un psychologue ou un prêtre? Paul n'a pas confiance dans ces gens-là et j'hésite à lui en parler. Mais, il faut que je trouve une solution, ça ne peut plus durer comme ça.

C'est peut-être le manque de sommeil qui me rend plus émotive et sensible. Tu sais, je fais de l'insomnie depuis des semaines et je commence à ressentir de l'épuisement. La fatigue me rend nerveuse. Je suis tendue comme un arc. Encore hier, j'ai fait un tel saut lorsque Paul est arrivé derrière moi que j'en ai échappé à l'assiette que j'essayais. Je suis tellement maladroite parfois. Paul peut bien s'énervé contre moi, je casse tout et je pleure pour rien. Je ne me reconnais plus moi-même.

J'espère que tu ne m'en voudras pas si je te fais faux bond pour la soirée retrouvailles, mais je ne pense pas y aller finalement. Je n'en ai plus tellement envie. Je dois me reposer. J'ai déjà besoin de toute mon énergie pour arriver à boucler ma semaine de travail, mes tâches ménagères et mon rôle de maman. Je n'ai même plus la force de faire mes exercices quotidiens ou de lire un peu avant de m'endormir. Je n'arrive plus à me concentrer et on dirait que je relis la même phrase à répétition, c'est déprimant. Alors, je limite mes activités sociales pour économiser mes forces. De toute façon, je ne serais pas de très bonne compagnie. Déjà à la maison, Paul me trouve bien ennuyante. Il n'y a que mon petit Samuel pour dire que sa maman est amusante lorsque nous jouons tous les deux avant le retour de Paul. C'est le soleil de ma vie cet enfant.

Et me voilà encore émotive ! Merci de ta grande patience Élyse. Je t'embrasse.

Sylvia

Ma très chère Sylvia,

Je comprends ta grande fatigue et le fait que ta tête semble bien prise par tout ce que tu vis. Bien sûr, j'aurais aimé que tu te joignes à nous pour cette mémorable soirée. Je nous voyais déjà comme deux petites filles au collège s'évadant de la surveillance parentale pour une soirée entre amies. Mais je respecte ton choix. Tu me diras si je me trompe, mais est-ce pour éviter une confrontation avec Paul que tu préfères renoncer à cette soirée si attendue? Je comprends que tu puisses te demander où trouver l'énergie de le convaincre de te laisser passer une soirée avec tes amies. Sans parler de sa réaction possible au retour.

Cela dit, je ne crois pas que de voir un psychologue ou un prêtre ensemble pourrait faire un changement dans ta situation. C'est Paul qui a un problème de violence et toi tu en écopes en étant victime de ses comportements. En voyant tes interrogations, j'ai compris que si je voulais t'aider, te supporter, je devais aller chercher de l'information et surtout ne pas fermer les yeux. Sur mon petit guide que je me suis procuré à la clinique médicale la semaine passée, il y avait le numéro de téléphone d'une ligne d'écoute 24h. J'ai donc contacté une maison d'hébergement qui vient en aide aux femmes et aux enfants qui sont victimes de violence conjugale. Une intervenante a répondu à mes questions et m'a appris que lorsqu'une femme vit de la violence conjugale, il arrive souvent que ses maux se traduisent physiquement. L'insomnie, la fatigue, l'anxiété, la dépression et les séquelles liées aux coups reçus sont malheureusement monnaie courante. Alors, lorsque j'ai lu dans ta lettre toutes les émotions contradictoires qui t'habitent, ton manque de sommeil et d'énergie, j'ai encore mieux compris comment tu peux te sentir. L'intervenante m'a appris que ce sont là quelques-unes des conséquences qu'a la violence conjugale sur la santé des femmes.

Crois-tu mon amie que la violence que tu subis et que tu constates pourrait avoir de plus en plus d'impacts sur ta santé ? Je comprends à quel point ça peut être difficile pour toi de t'avouer que Paul a des comportements violents et que ton mariage n'est pas ce que tu t'étais imaginé au départ. Quel dilemme tu dois vivre au quotidien ! Je comprends toute l'ambivalence que cela peut te faire vivre, de même que le sentiment de honte et les questionnements qui te torturent.

Tu sais Sylvia, j'ai vraiment l'impression que ton corps te parle, qu'il te demande de réagir. Je suis inquiète pour ta santé physique, mais aussi psychologique. Pourquoi tu n'irais pas consulter Dr Emeryse, elle est si prévenante. Peut-être que, lorsque tu te sentiras prête, tu pourrais contacter une maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale. Je suis certaine qu'elles pourront être à ton écoute et te soutenir dans ta réflexion. Je te laisse des numéros de téléphone au besoin.

Avec amour et compréhension.

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. »