

# Lettre à mon amie

Bonjour Élyse,

Je te remercie pour ta lettre pleine de sollicitude. Je savais que tu comprendrais ma décision de quitter Paul. J'avais bien senti ton inquiétude pour Samuel et moi. Aussi, je voulais te dire que nous nous adaptons bien à la vie en maison d'hébergement. Il y a des règlements et quelques tâches à faire, mais on m'a bien expliqué pourquoi à mon arrivée et je suis d'accord si c'est pour faciliter la vie communautaire. Tu sais, Sam s'est déjà fait de nouveaux amis. Une petite fille de son âge et un garçon un peu plus âgé.

De mon côté, j'ai fait la connaissance des cinq autres femmes hébergées. Je ne mentionnerai pas leur nom pour respecter leur anonymat. La confidentialité est très importante pour assurer notre sécurité. Mais je peux dire qu'elles semblent très sympathiques. Au début, j'étais assez retirée et je n'osais pas parler. Je ne savais pas si j'étais à ma place ici. Mais hier, nous avons eu une rencontre de groupe sur le thème « Quel serait le bon partenaire pour moi ? » et ça m'a permis de mieux les connaître. Je me suis reconnue lorsqu'elles parlaient de ce qu'elles avaient vécu avec leur conjoint. Il y avait des différences bien sûr, mais j'ai compris que je n'étais pas seule.

Au début de la thématique, on devait écrire ce qu'on cherchait d'un partenaire et ce qu'on ne voulait pas. Puis, on a parlé de la différence entre une relation saine et une relation où il y a de la violence conjugale. Je pensais que l'intervenante allait dire que la différence était l'absence de chicanes, mais non. Elle a dit de nous centrer sur ce que nous ressentons pendant un conflit avec notre conjoint. Si je sens que je suis dans un rapport d'égalité à égal et que je peux faire valoir mon point de vue, je suis probablement dans une relation saine, même s'il y a de la colère. Mais si la discussion n'est pas possible, que je me sens agressée, dominée ou obligée de modifier mes comportements pour acheter la paix ou parce que j'ai peur, ce sont des indices d'une relation violente. Elle a posé des questions pour nous aider à faire la différence en analysant une chicane qu'on a eue dans le passé. Est-ce que tu sentais que ton conjoint voulait gagner du pouvoir sur toi? Est-ce que tu banalisais les gestes violents qu'il pose ou te blâmes de sa violence? Après une agression, est-ce qu'il te fait des excuses, des promesses, te donne des cadeaux? Et enfin, qui est blessée, humiliée, appauvrie, isolée de sa famille?

J'ai repensé aux disputes avec Paul. Je ne sentais pas que j'avais mon mot à dire. Même lorsqu'il s'excusait de m'avoir blessée, il trouvait le moyen de me faire sentir coupable de ce qui était arrivé. Et quand j'y pense, il finissait toujours par avoir gain de cause. Tu te souviens comment il a réussi à me convaincre de refuser cette promotion? Il m'a fait sentir coupable, m'a crié dessus, bousculée et finalement il m'a eue en pleurant et en disant vouloir ce deuxième enfant qu'il m'avait toujours refusé.

Je lui en veux pour ça, mais je m'inquiète pour lui. J'ai tant de choses à penser et à faire. Mon intervenante m'a rappelé que je venais d'arriver et que je pouvais prendre un peu de temps pour moi et Samuel. C'est vrai. Je vais refaire mes forces quelques jours.

Je te recontacte bientôt. Amicalement, Sylvia.

*Sylvia*

Sylvia,

J'ai lu ta dernière lettre avec tellement d'enthousiasme, j'y ai appris tant de choses. Je ne savais pas qu'il existait tant de différences entre une chicane de couple et un événement de violence conjugale! Les indices que t'a donnés l'intervenante sont des outils précieux qui amènent un nouvel éclairage sur ce que tu as vécu. Je t'entends encore me raconter dans tes premières lettres tout l'isolement que tu vivais et la relation avec ta mère qui en souffrait énormément. Tu devais même lui demander de faire attention à ses paroles devant Paul afin d'éviter les confrontations.

Je te trouve bien courageuse, ma Sylvia, d'être capable d'ouvrir et de partager ton quotidien avec des personnes qui t'étaient inconnues il n'y a pas si longtemps. En même temps, cela doit être rassurant de constater que tu n'es pas seule et de pouvoir parler librement. En tout cas, moi de l'extérieur, je me dis que la violence conjugale, ça ne peut pas être seulement l'affaire d'une ou des femmes, c'est un problème de société!

Avec les dernières semaines, j'ai réalisé à quel point ce n'est pas simple d'identifier la violence conjugale qu'une femme peut vivre. Je me suis aussi questionnée à savoir si c'était par peur ou par ignorance que si peu de gens réagissent lorsqu'ils sont témoins d'une agression. Je sais par expérience que lorsqu'un couple de voisins ou d'amis se « chicane », personne n'a envie d'y mettre son grain de sel, même lorsque cela prend des tournures de violence. Déjà, le simple geste de téléphoner aux policiers permettrait de vérifier si quelqu'un a besoin d'aide et au besoin assurer la sécurité d'une femme et de ses enfants en cas de violence conjugale. Malheureusement, dans le cas contraire, le silence et l'indifférence isolent les victimes et cautionnent les agresseurs.

Et je me suis dit, « si on a des doutes qu'une amie, une sœur ou une collègue est victime de violence, pourquoi ne pas lui remettre discrètement une carte, un dépliant ou le numéro d'une maison d'hébergement? » J'ai compris en t'accompagnant à quel point le fait de tendre la main peut faire une différence dans la vie d'une femme et d'un enfant.

Je suis si heureuse d'apprendre que vous êtes bien à la maison d'hébergement. De vous savoir en sécurité maintenant et à l'abri de cette violence qui vous détruisait à petit feu est une récompense en soi pour moi. En plus, j'ai bon espoir de bientôt retrouver ma complice d'autrefois avec sa fougue et son positivisme à toute épreuve. Reprends tes forces et reprends ta vie, car elle t'appartient. Continue ton chemin.

*Élyse*

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. »