

Message d'une Amie

 **Sylvia** – mardi, 15h

Bonjour Élyse. Je viens de participer à une rencontre TRÈS intéressante sur le thème « Violence conjugale ou chicane de couple? ». Quand l'intervenante a demandé quelle était la différence entre une relation saine et une relation de violence conjugale, on était plusieurs à penser que c'était l'absence de chicanes. Mais non! Elle nous a invitées à nous centrer sur ce qu'on ressentait pendant un conflit avec notre conjoint.

Si on sent qu'on peut faire valoir notre point de vue, on est probablement dans une relation saine, même s'il y a de la colère. Si la discussion n'est plus centrée sur le sujet, mais tourne en attaques personnelles et qu'on se sent agressée ou obligée de changer notre comportement pour acheter la paix ou qu'on a peur, ce sont des indices d'une relation violente. Pour que ce soit plus concret, chacune a analysé une chicane qu'elle avait déjà vécue. J'ai repensé aux disputes avec Paul. Tu sais que, même lorsqu'il s'excusait de m'avoir blessée, il trouvait le moyen de me faire sentir coupable? Il finissait toujours par avoir gain de cause.

Élyse - mardi, 15h30

Bonjour Sylvia. On dirait que vos échanges permettent de belles prises de conscience. Tu sais, après avoir lu ton message, je me demande si ma belle-mère ne vit pas de la violence dans son couple? Elle est si effacée et nerveuse quand mon beau-père est là. Il décide de tout. Elle ne réplique jamais quand il lui coupe la parole ou lui donne des ordres. Elle semble penser qu'elle doit servir son mari et tout faire pour le bonheur des autres.

 **Sylvia** – mardi, 15h40

Ma belle-mère aussi portait la responsabilité du bonheur de mon beau-père. Pour elle, une femme a la responsabilité de préserver la famille à tout prix, mais le coût peut être élevé lorsqu'on vit de la violence conjugale.

Élyse - mardi, 15h45

J'avoue que, moi aussi, j'ai intégré des messages sur ce que c'est qu'être « une bonne mère ». Cet idéal me semble inatteignable et il entre souvent en conflit avec mes valeurs d'égalité, d'épanouissement personnel et d'autonomie. Je me sens souvent jugée, comme bien des mamans. On dirait qu'on ne fait jamais la bonne chose, qu'on n'est jamais à la bonne place. La culpabilité est tellement présente dans nos vies!

 **Sylvia** – mardi, 15h55

Personnellement, ça m'aide de pouvoir en parler avec d'autres femmes. On se soutient, on se comprend et on se donne des trucs pour passer à travers les difficultés.

Élyse - mardi, 16h

C'est vrai que ça fait du bien de parler de notre socialisation et des moyens d'en sortir. J'espère que ma fille et mon garçon vivront des relations saines plus tard. J'essaie de ne pas les élever selon des modèles stéréotypés et de leur apprendre à s'aimer et à se respecter.

 **Sylvia** – mardi, 16h10

C'est l'espoir de toutes les mamans ici. Peut-être que mon départ aura démontré à mon petit Samuel que la violence n'est pas acceptable dans un couple.

Élyse - mardi, 16h17

J'en suis certaine. Sylvia, je me demande si je devrais en parler à ma belle-mère? C'est un peu délicat. Peut-être que je me trompe. Je ne sais pas si mon aide sera la bienvenue. Mais, le silence et l'indifférence isolent les victimes et cautionnent les agresseurs, non? J'ai appris à ton contact à quel point le fait de tendre la main peut faire une différence. Alors, si tu m'autorise à lui parler de ce que tu as vécu, ce serait une bonne entrée en matière.

 **Sylvia** – mardi, 16h25

Si mon histoire peut aider une autre personne, j'en serais heureuse Élyse.