

# Message d'une Amie



**Sylvia** – vendredi, 20h

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. Tu te souviens que j'avais dû faire une plainte pour harcèlement? 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. Le harcèlement a cessé, enfin. 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 Paul et de son avocat. 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 quand même. 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 sans cesse un moyen de l'apaiser, de lui plaire. J'étais désespérée de voir que les événements violents augmentaient et s'intensifiaient malgré tout. 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'oubliais mes besoins et mes désirs. Toi, tu disais que tu ne me reconnaissais pas. 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. Je me suis retrouvée isolée. J'étais au bord de la dépression. Je n'avais plus d'énergie et la situation me paraissait sans issue. Quand j'ai su qu'il était aussi violent avec notre fils, 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!

Grâce à ton écoute et au support de la maison d'hébergement, Samuel et moi sommes en sécurité maintenant et nous avons repris confiance. Je me rends compte que nous avons beaucoup cheminé. Nous avons compris que la violence que nous avons vécue a eu des conséquences néfastes, mais pas irréversibles. Nous avons maintenant plein d'outils pour arriver à déceler la violence.

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 mon fils et pour moi. 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 !

**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, les maisons d'hébergement sont là pour vous venir en aide 24h par jour et 7 jours par semaine.

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.

**La Maison de Lina**  
450-962-8085

**La Maison L'Esther**  
450-963-6161

**La Maison Le Prélude**  
450-682-3050