

Message d'une Amie

 **Sylvia** – lundi, 12h30

Ma chère Élyse,

J'ai beaucoup pleuré en lisant ton dernier message. Si j'ai tant tardé à te répondre, c'est que je n'arrête plus de me poser des questions et d'analyser tout ce qui se passe autour de moi. Pour en avoir le cœur net, j'ai profité de ma pause au bureau pour visiter le site internet dont tu m'as parlé. En lisant le guide « Brisez le silence », j'avais l'impression qu'on racontait mon histoire. C'était 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 un homme violent. En même temps, c'est réconfortant de pouvoir mettre des mots sur ce que je vis et de trouver un sens aux émotions contradictoires qui m'envahissent. Je dois prendre le temps de penser à tout ça, je suis confuse. Je ne suis pas certaine que ma situation soit si grave. Il y a des femmes plus à plaindre, non?

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 m'entraîner ou de lire avant de m'endormir. Je n'arrive pas à me concentrer et 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.

Élyse – lundi, 19h

Ma très chère Sylvia,

Pour la soirée, il n'y a pas de problème. Je peux comprendre que tu sois fatiguée et que ta tête soit bien prise par tout ce que tu vis. Bien sûr, j'aurais aimé que tu te joignes à nous. Je nous y voyais déjà ! Mais c'est correct. Tu me diras si je me trompe, mais est-ce pour éviter une confrontation avec Paul que tu préfères renoncer à cette soirée? Tu n'as pas l'énergie d'essayer de le convaincre de te laisser sortir avec tes amies, c'est ça?

Je comprends ta réaction après avoir consulté la brochure et je suis fière de toi d'avoir eu le courage de faire cette démarche. C'est certainement difficile pour toi de constater que Paul a des comportements violents et que ton mariage n'est pas ce que tu t'étais imaginé au départ.

J'imagine quel dilemme tu dois vivre, l'ambivalence, les questionnements et peut-être le sentiment de honte qui te torturent. Tu n'as pas à avoir honte, tu sais. Si je peux t'aider en quoi que ce soit, n'hésite pas à me le dire. Je pense très fort à toi.

 **Sylvia** – mardi, 12h

Bonjour Élyse,

Merci pour ton message. Tu m'aides déjà beaucoup en m'écoutant sans me juger. C'est vrai que j'ai de plus en plus peur des réactions imprévisibles de Paul et que je préfère éviter de lui reparler de la soirée retrouvailles. Je suis blessée par ses méchancetés lorsqu'il est en colère. Mais, il n'est pas toujours comme ça.

C'est peut-être juste 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 quand Paul est arrivé derrière moi que j'ai échappé l'assiette que j'essuyais. Je suis tellement maladroite parfois. Paul peut bien s'énerver contre moi, je casse tout et je pleure pour rien. Je ne me reconnais plus moi-même.

Élyse – mardi, 12h07

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 et pour ton moral. Pourquoi tu n'irais pas consulter docteur Dubé? Elle est si prévenante.

 **Sylvia** – mardi, 12h10

Oui, je devrais peut-être y aller. D'un autre côté, je me dis que si c'est vraiment de la violence conjugale que je vis, il faudrait que je fasse quelque chose. Penses-tu que les choses pourraient s'améliorer si je consultais un psychologue ou si on faisait une thérapie de couple? Paul n'a pas confiance dans ces gens-là alors j'hésite à lui en parler. Mais il faut que je trouve une solution, ça ne peut plus continuer comme ça.

Élyse – mardi, 12h15

Je ne crois pas qu'une thérapie de couple pourrait faire un changement dans ta situation. C'est Paul qui a un problème de violence. Toi, tu en écopes en étant victime de ses comportements.

 **Sylvia** – mardi, 12h18

Tu crois? Je pense que Paul sent que je vais mal, car il passe son temps à me « texter » quand je suis au bureau. Juste ce matin, il m'a envoyé 21 messages. Et c'est pire si je ne lui réponds pas rapidement. Il doit être inquiet.

Élyse – mardi, 12h21

C'est quoi cette histoire de textos? Est-ce qu'il fait ça depuis longtemps? Il sait bien que tu travailles! Moi, je trouve que ça ressemble plus à du harcèlement qu'à de l'inquiétude, mais bon...

 **Sylvia** – mardi, 12h25

Le problème, c'est que ça me distrait de mes tâches et mon patron commence à me regarder de travers. Il m'a dit qu'il voulait me rencontrer lundi matin. Je suis stressée. Déjà que j'ai refusé le nouveau poste, je ne voudrais pas risquer de perdre mon emploi actuel.

Je suis tellement à bout de forces Élyse! On dirait que je ne trouve pas d'issue.

Élyse – mardi, 12h21

Je vois toutes tes interrogations et ton épuisement. Pour réussir à t'aider, te supporter, j'ai décidé de chercher de l'information. J'ai fait une recherche sur Google et je me suis retrouvée sur le site d'une maison d'hébergement qui vient en aide aux femmes et aux enfants qui sont victimes de violence conjugale. J'y ai trouvé de l'information sur les conséquences que vivent les femmes victimes de violence conjugale. Il arrive souvent qu'elles aient des problèmes d'insomnie, de fatigue, d'anxiété et de dépression. J'ai fait le lien avec la façon dont tu peux te sentir en ce moment, ton manque d'énergie et toutes les émotions contradictoires qui t'habitent. Crois-tu que la violence que tu subis pourrait avoir de plus en plus d'impacts sur toi? Peut-être que, lorsque tu te sentiras prête, tu pourrais contacter une maison de ta région? Ils ont une ligne d'écoute 24h, 7 jours. Les intervenantes pourraient te soutenir dans ta réflexion. Je te laisse leurs numéros de téléphone au besoin.