

## Message d'une Amie

 **Sylvia – Vendredi, 23h10**

Mon amie, j'ai le cœur gros, mais ma décision est prise. Je dois partir. C'est difficile d'organiser mon départ sans éveiller les soupçons de Paul ou de ma belle-mère. Je dois continuer d'agir normalement, sinon j'ai peur qu'ils arrivent à me convaincre de rester par des menaces ou des promesses. Je suis encore fragile et je me sens déjà assez coupable comme ça. Mais non, ils ne me retiendront pas. Quelque chose s'est brisé en moi lorsque j'ai vu mon petit ange pleurer toutes les larmes de son corps. Je n'ai plus d'espoir que Paul change. Maintenant, ma priorité c'est de protéger Samuel et le rassurer. Ce ne sera pas facile, mais nous serons ensemble et nous vivrons paisiblement.

**Élyse - Vendredi, 23h20** 

Sylvia, je suis soulagée par ta décision. En même temps, moi aussi j'ai peur de la réaction de Paul. C'est une bonne idée de ne pas l'aviser de ton départ. S'il sentait qu'il perd le contrôle sur toi, j'ai le sentiment qu'il pourrait réagir violemment. C'est plus prudent de vous mettre à l'abri avant d'avoir cette discussion avec lui. Veux-tu venir ici?

 **Sylvia – Vendredi, 23h25**

Je ne sais pas où j'irai. Ma mère nous accueillerait bien pour quelques jours, mais elle n'a pas beaucoup d'espace et je pense que c'est le premier endroit où Paul viendrait nous chercher. Ensuite, il viendrait chez toi. Je crois que je vais suivre tes conseils et contacter une maison d'hébergement. Peut-être qu'avec leur aide, je réussirai à partir d'ici de façon sécuritaire. Je me sens comme si j'étais sur le point de sauter dans le vide, mais je suis déterminée.

**Élyse - Vendredi, 23h35** 

C'est une grosse décision que tu viens de prendre Sylvia. Je suis fière de toi et je veux que tu te souviennes que tu n'es pas seule dans cette épreuve. Ce n'est pas tout le monde qui comprendra les enjeux et les déchirements de quitter un conjoint violent, mais ne te laisse pas ébranler par les préjugés et les jugements. Dans les moments difficiles, pense à ceux qui t'aiment et te soutiennent. Fonce Sylvia!

 **Sylvia – Mardi, 20h**

Élyse, j'ai du mal à y croire, mais ça y est! J'ai fait le grand saut! J'ai quitté la maison avec mon fils ce matin! Hier, j'ai contacté une maison d'hébergement pour prendre de l'information. Je ne voulais pas appeler de la maison, alors je suis restée dans mon bureau quand mes collègues sont sortis dîner. L'intervenante a pris le temps de répondre à toutes mes questions. Elle était à l'écoute et je ne me suis pas sentie jugée. Nous avons parlé de ce qui m'amenait à demander de l'aide, de ma relation avec Paul et de mes craintes. J'ai senti qu'elle me croyait et comprenait ma situation. Nous avons regardé ensemble mes options et elle a vérifié si j'avais un endroit sécuritaire où aller. J'ai dit que j'avais peur que Paul vienne me harceler chez ma mère et elle m'a demandé si j'avais envisagé de venir en maison d'hébergement. Elle m'a parlé de la réalité de la vie communautaire et de l'aide offerte aux femmes et aux enfants par ces maisons. J'ai été soulagée d'apprendre qu'il n'y a pas de frais pour la chambre, les repas et les rencontres d'intervention. Ça va me donner le temps de me remettre sur pieds.

**Élyse – Mardi, 20h25** 


Alors, tu es là-bas?

 **Sylvia – Mardi, 20h35**

Oui, j'ai senti que c'était ce que je devais faire. Je voulais partir le plus vite possible, car j'avais peur que Paul ne se rende compte d'un changement dans mon attitude. Il y avait une chambre disponible pour Samuel et moi, alors l'intervenante m'a aidée à planifier mon départ. Après avoir raccroché, je me sentais fébrile, mais plus sûre de moi. Ce matin, dès que Paul est parti au bureau, j'ai avisé mon patron que je n'irais pas travailler et j'ai informé l'école que Samuel serait absent. J'ai écrit un mot à Paul, j'ai dit à Samuel que nous allions dans un endroit pour nous reposer, j'ai fait nos valises et nous sommes partis.

**Élyse - Mardi, 20h40** 

Je suis rassurée de te savoir en sécurité. Et ce sera plus facile d'aborder les prochaines étapes avec le soutien d'intervenantes qui connaissent bien la problématique. Tu dois être soulagée d'avoir pu parler de ce que tu vis sans te sentir jugée. Quelles ont été tes premières impressions? Est-ce que tu aimes l'endroit?

 **Sylvia – Mardi, 20h45**

L'intervenante nous a accueillis chaleureusement. Elle nous a fait visiter la maison. Nous avons une chambre à nous. On nous a présenté les autres résidentes. Ensuite, pendant que Samuel s'amusait dans la salle de jeux avec l'intervenante jeunesse, j'ai rencontré mon intervenante. J'ai parlé de mes émotions, de mes craintes, de mes attentes. Ça m'a fait du bien. Samuel et moi sommes en sécurité maintenant. Merci de m'avoir encouragée.

**Élyse - Mardi, 20h50** 

Je me faisais tellement de souci pour toi. Je suis contente de savoir que tu as des gens pour te soutenir. C'est un grand pas que tu viens d'accomplir. Si jamais je peux t'être utile, n'hésite pas à m'en parler. Prends le temps de t'installer et prends soin de toi. Je vous embrasse et j'attends de vos nouvelles.