

LE CYCLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE

Tension

Il ne me répond pas quand je lui pose une question.

Il entre dans la maison en claquant la porte.

Il soupire et lève les yeux vers le ciel quand je lui parle.

Il se met en colère pour rien.

Je sens que je marche sur des oeufs.

Je sens qu'il va se passer quelque chose mais sans savoir quoi.

J'ai de plus en plus peur.

Je mets beaucoup d'énergie pour baisser la tension.

Aggression

Il ne me donne pas assez d'argent pour faire l'épicerie.

Il m'oblige à coucher avec lui, même si je n'en ai pas envie.

Il m'a poussée sur le mur parce que je suis rentrée un peu en retard.

Il m'interdit de parler avec un compagnon de travail.

J'ai peur, je paralyse.

Je ne comprends pas ce qui se passe.

Je suis en colère.

J'ai honte et je suis gênée.

Justification

Je justifie l'agression à l'aide de ses raisons.

Il trouve des excuses. Les raisons sont toutes à l'extérieur de lui.

Ma colère disparaît.

Il invoque ses problèmes d'alcool ou de drogue.

Il dit qu'il a perdu le contrôle, ce n'est pas de sa faute.

Je doute de mes perceptions.

Je me questionne à savoir s'il s'agit vraiment d'une agression.

Me rend responsable de l'agression. C'est de ma faute si je l'ai provoqué.

Rémission

Il redevient l'homme avec qui je suis tombée en amour.

Je crois sincèrement que je peux l'aider à s'en sortir.

Je lui donne une chance, j'ai espoir que notre relation redevienne comme avant.

Il pleure, il dit qu'il m'aime et qu'il ne veut pas me perdre.

Je vois ses efforts de changements et je le supporte dans ses démarches.

Je modifie mes attitudes envers lui.

Il m'achète des fleurs, des cadeaux, etc.

Il parle d'aller suivre une thérapie. Il veut changer.

Pourquoi les Femmes restent-elles ou retournent-elles?

- Dans l'apprentissage social que nous recevons encore aujourd'hui, la Femme est responsable du bon fonctionnement du couple et de la famille.
- L'homme est encore souvent le principal pourvoyeur (aspect financier). La Femme est parfois dépendante financièrement de son conjoint.
- S'il y a des enfants, la Femme peut se sentir coupable d'enlever le père aux enfants ou avoir peur d'une garde partagée laissant seuls les enfants avec le conjoint violent.
- Partir ne veut pas nécessairement dire que la violence cesse, au contraire souvent celle-ci augmente après la séparation ce qui peut faire peur à la Femme.
- La Femme a espoir que la situation change.
- Elle peut se percevoir comme la responsable des gestes violents et croire que la violence peut arrêter si elle devient une meilleure mère, une meilleure conjointe.
- La Femme a tendance à excuser la violence si elle croit connaître les justifications et les explications des comportements de son conjoint. Elle se voit en mesure d'aider son conjoint ou de minimiser la responsabilité de ce dernier.
- Les réactions du milieu sont inadéquates. Elle n'a aucun soutien de son entourage.
- La Femme est souvent isolée et a peu ou pas de ressource.
- La Femme a peur que si elle résiste à la violence ceci provoquera une violence plus grande chez son conjoint.
- Une relation de couple répond à un besoin ainsi ce besoin doit-il être répondu autrement pour aider à envisager une rupture définitive.
- Envisager une rupture peut signifier une démarche longue et difficile :
 - prendre conscience de ses besoins;
 - augmenter la confiance en soi;
 - se protéger des effets négatifs de la séparation;
 - apprivoiser la solitude;
 - faire face aux préjugés;
 - être confrontée au rejet;
 - s'appauvrir financièrement.