

En finir avec la violence conjugale

Dissimulée au cœur du foyer, dévastatrice, la violence conjugale revêt diverses formes. Eclairages pour sortir de l'engrenage.

Eileen Guhl

« Durant cinq ans, mon mari et moi avons vécu harmonieusement, sans nous disputer ou presque. A la naissance de notre premier enfant, il y a trois ans, nous avons décidé que j'arrêtais de travailler pour me consacrer à notre fils. Depuis, je suis moins disponible pour mon mari, c'est vrai, et je n'aime pas sortir trop souvent le soir. De son côté, il a beaucoup changé : il se met en colère contre moi au moindre prétexte, me dit que j'ai oublié ce que rangement et nettoyage signifient, me répète que mon allure laisse à désirer, que je lui coûte cher... Il m'accorde un budget minimum pour les courses et acheter quelques vêtements, je dois même négocier pour aller chez le coiffeur... Je me sens humiliée, méprisée. Je veux que cela change. »

Adèle

Milieu social, moyens financiers, avec ou sans activité professionnelle, âge ou nationalité, les victimes de violence conjugale n'ont pas de profil type.

Contrairement à certaines idées reçues, le témoignage d'Adèle reflète celui de nombreuses autres personnes dans notre pays, majoritairement des femmes. En Suisse en effet, on estime que 40 % des femmes sont victimes de violence psychologique au cours de leur vie et qu'une sur cinq est ou sera victime de violence physique ou sexuelle.

A qui se confier ? Comment reconnaître une forme de violence conjugale ? Où trouver aide et soutien ? En Suisse, www.violencequefaire.ch, unique site de conseil en ligne dans ce domaine, répond de manière personnalisée et gratuite aux victimes comme aux auteur-e-s de violence.

Quatre questions à Anna Golisciano, sa directrice

Qu'est-ce que la violence dans le couple ?

On peut parler de violence du moment où il y a prise de pouvoir, qu'il y ait volonté de blesser et que la personne se sente blessée. A partir du moment où un épisode se répète deux fois, on peut le considérer comme de la violence

et le mécanisme s'installe. La violence dans le couple se décline en quatre formes : physique, psychologique, sexuelle et/ou économique. Sur notre site, la violence psychologique est la plus souvent évoquée et beaucoup de femmes se demandent si elles sont vraiment victimes de violence, certaines depuis très longtemps. Il faut préciser que les femmes prennent le plus souvent conscience que leur conjoint est violent lorsqu'il y a violence physique.

Quels sont les ingrédients qui permettent que la violence s'installe ?

Le propre de la violence conjugale c'est d'être cachée dans le foyer, ce qui lui permet d'évoluer, de s'installer. La honte, la peur et la culpabilité en sont les ingrédients de base : on tarde à parler, à se confier, on s'isole quand ce n'est pas l'auteur (e) qui isole la victime. Après les scènes, le partenaire présente ses excuses : « Il est rentré le lendemain avec des fleurs », nous confient certaines... Je pense que c'est au moment des excuses que la victime doit se positionner, poser ses limites. En revanche, c'est à la personne violente de saisir la chance qui lui est offerte de changer. Sans changement, il y a danger, d'où l'importance pour la victime de mettre des choses en place afin de limiter les risques. Notre site Internet n'est pas un service d'urgence : en cas de danger, il faut appeler la police ! Notre site propose différentes fiches informatives à ce sujet.

Comment dire non à la violence et oser se positionner sans peur de représailles ?

Quand des limites claires ne sont pas posées, on ne peut pas interrompre le cycle mais la responsabilité n'incombe pas à la victime : c'est au conjoint de faire la démarche de changement. Un comportement violent n'est pas une maladie. Quelque chose dans leur parcours de vie fait que ces personnes agissent en utilisant la violence. C'est leur choix. Elles pourraient ne pas le faire. Quand on utilise la violence, on ne perd pas le contrôle, on veut au contraire contrôler l'autre. Or, la violence est interdite par la loi et je pense qu'il faut le rappeler.

Peut-on aider son conjoint violent sans faire appel à des spécialistes ?

Arrêter seul de faire usage de violence est très difficile parce qu'il est nécessaire de prendre du recul et le temps d'y réfléchir : « Qu'est-ce qui fait que j'use de violence ? Quand pourrai-je exprimer un mal-être autrement que par de la violence ? » ... C'est un très long travail. Nous conseillons donc toujours aux auteurs de violence qui nous écrivent de faire appel à un service spécialisé. Il y en a dans chaque canton (liste disponible sur www.apscv.ch/services-de-consultation.html).

