

# SOS Détresse

## La violence au sein du couple

Il est normal que chaque relation connaisse des problèmes et des périodes de crises. Cela met à rude épreuve les possibilités et limites de notre couple, c'est une prise de conscience. Nous sommes forcés de mettre en place de nouveaux chemins afin de retrouver une vie commune harmonieuse.

Il arrive hélas, plus souvent que nous ne l'imaginons, que dans les relations qui vivent des conflits et des disputes se développe de la violence entre les partenaires. La violence physique dans le couple s'infiltré en général progressivement. Au début, ce sont des humiliations verbales ou des comportements humiliants. Si celles-ci ne sont pas stoppées et au contraire, sont acceptées et même tolérées, la violence augmente. Souvent, les agresseurs ainsi que les victimes ont subi de la violence et des humiliations pendant leur enfance et les ont considérées comme étant normales. Cela engendre qu'il est souvent difficile pour les concernés de définir les limites appropriées et de se défendre.

La violence est toujours l'expression d'une grande impuissance de la part de l'agresseur. Il n'arrive pas à se défendre autrement, il n'a les compétences ni pour gérer les conflits, ni ses émotions. Les personnes qui font subir de la violence à leurs proches ont des difficultés à réguler leurs sentiments et perdent le contrôle lorsque les émotions sont très vives. La consommation d'alcool et de drogues renforce cet effet. Malgré ces explications, ces faits ne déresponsabilisent pas l'agresseur de ses actes.

La violence dans le couple peut revêtir différentes formes : maltraitances et coups (violence physique), insultes, menaces, chantages et dédain (violence physique et verbale), viol ou imposition de pratiques sexuelles (violence sexuelle), retrait d'argent ou contrôle excessif (violence économique). L'abus des enfants, la destruction d'objets, la maltraitance des animaux etc.,... sont aussi des formes de violence dans le couple. Sous le terme de « violence » on comprend tout comportement dont le but est de soumettre et de contrôler le partenaire.

## Y a-t-il de la violence dans mon couple ?

Beaucoup de personnes qui subissent de la violence n'arrivent plus à se fier à leur perception. Elles ont perdu la sensibilité de ce qui est peut être normal et toléré lors de disputes dans un couple et à partir de quand la limite de la violence est dépassée. Pour des raisons diverses et compréhensibles, ces personnes justifient le

comportement violent de leur partenaire, elles minimisent ses actes de violence ou souvent même les cachent. Souvent, elles gardent espoir que le partenaire va changer de comportement. Nous voulons ainsi clarifier ce qui définit une relation sans violence d'une relation violente :

Relation normale sans violence :

- Echange et tolérance
- Égalité des partenaires
- Respect mutuel
- Distribution des tâches
- Honnêteté et responsabilité
- Confiance et soutien
- Engagement dans l'éducation
- Absence de menaces

Relation avec violence :

- Contraintes et menaces
- Intimidation et insultes
- Stress psychique
- Isolation
- Dénier et accusation
- Manipulation des enfants
- Prédominance des droits masculins

Si les derniers points prédominent dans la relation, elle se trouve déjà dans une dynamique de violence, dont il est difficile d'échapper. Il ne s'agit pas de situations isolées où la personne perd le contrôle sur ses sentiments et assume par après. Cette personne va s'excuser et s'engager à réagir différemment à l'avenir. Nous parlons ici plutôt d'un ensemble de comportements, mots et gestes qui se répètent au sein d'un couple et qui nuisent à l'autre, qui le soumettent, qui l'humilient et lui infligent une souffrance physique ou psychique. A partir de là, les conséquences psychiques et physiques de la violence pour la victime sont déjà désastreuses.

## **Quels sont les caractéristiques types dans le développement des personnes qui sont confrontées à la violence dans leur couple ?**

- Les personnes qui subissent de la violence perdent souvent le contact avec leurs propres émotions et sentiments tels la peur, l'impuissance, la colère, le sentiment de vengeance, la culpabilité ou la honte. Ces sentiments sont refoulés et les concernés se sentent épuisés et comme paralysés.
- Les personnes qui subissent de la violence, ont une estime de soi affaiblie. Elles ont perdu confiance en soi et elles ne se respectent plus.
- Les personnes qui subissent de la violence s'isolent très souvent des autres personnes
- Les personnes qui subissent de la violence, ont des difficultés à prendre position ainsi qu'à prendre des décisions
- Les personnes qui subissent de la violence oscillent entre le dégoût et l'accusation

du partenaire violent et l'affection pour lui. Souvent cela mène à la banalisation des actes réels de violence, ils sont excusés ou oubliés et refoulés. Cette fluctuation empêche que la personne trouve le courage de chercher activement de l'aide.

- Les personnes qui subissent de la violence, se sentent souvent responsables pour les actes de violence de l'autre ou croient qu'elles ont mérité d'être mal traitées. Ceci est toujours une fausse croyance : la victime n'a pas la responsabilité de l'acte de violence d'un autre. La responsabilité revient toujours à la personne seule qui utilise la violence.

## **Lors de la violence dans le couple il y a une question très importante : qu'est-ce que vous pouvez faire afin de vous protéger au maximum ?**

L'utilisation de la violence dans les relations proches a toujours de grandes conséquences négatives pour la santé corporelle et psychique, le bien-être tel la façon de penser et de ressentir des personnes concernées. Dans une famille, il est important de noter que la violence contre un des parents représente toujours une violence psychique envers les enfants. Les enfants souffrent dans leur besoin primaire de sécurité et de confiance et vivent dans une peur permanente. Etre témoin de la violence que de la vivre personnellement. Etre témoin de la violence des parents met à mal le développement des enfants. Se protéger signifie aussi toujours protéger ses enfants.

Si vous êtes victimes de violence physique, vous devez vous défendre - non pas physiquement, mais verbalement. Vous devez dire clairement à votre partenaire que vous n'acceptez pas son comportement. Si votre réaction n'a pas d'effets ou si vous vous sentez sérieusement menacé par votre partenaire, vous devez rechercher de l'aide professionnelle. Tournez-vous vers un service de consultation pour femmes et laissez-vous conseiller. Il existe de maintes possibilités de vous mettre vous et vos enfants en sécurité.