

LE CYCLE DE LA VIOLENCE

La violence conjugale se distingue des autres formes de violence, car elle se manifeste dans un couple, donc l'agresseur est aussi l'être aimé.

Pour dominer, le conjoint installe et maintient une emprise sur sa compagne.

Afin de comprendre pourquoi la femme ne quitte pas malgré la violence, il est nécessaire de bien saisir comment ce cycle s'installe au quotidien :

Le cycle de la violence... un cercle vicieux en quatre phases



Climat de tension (1^{ère} phase)

Au début tout va bien, puis petit à petit l'homme installe la tension dans la maison, sous prétexte qu'elle ne fait pas les choses comme il le voudrait, lui. (Silences lourds, regards menaçants, ton agressif)

Peur, anxiété :

La femme sent qu'il va se passer quelque chose, elle a l'impression de marcher sur des œufs, elle se sent inquiète et responsable. Elle met alors beaucoup d'énergie pour faire baisser la tension et évite de le contrarier.

Agression (2^e phase)

Lorsque l'acte de violence a lieu, l'homme peut donner l'impression de perdre le contrôle de lui-même, mais au contraire cette violence est le moyen qu'il utilise pour contrôler sa conjointe.

Sentiment de colère :

La femme se sent humiliée, triste et vit un sentiment d'injustice face à la violence qu'elle vient de subir.

Justification, invalidation (3^e phase)

L'agresseur tente d'excuser ses comportements en minimisant les actes et la gravité de l'agression. Il va jusqu'à affirmer qu'elle dramatise et que c'est elle qui l'a provoqué. Il prétend qu'il ne peut maîtriser sa violence, que c'est dû au stress et à ses problèmes personnels.

Rationalisation, doute :

A ce moment, la femme oublie ses propres sentiments et en arrive à se voir comme étant responsable de tout. Elle croit que si elle change, son conjoint cessera d'être violent.

Rémission (4^e phase)

L'homme fait tout pour se faire pardonner. Il veut se réconcilier, lui achète des cadeaux, demande de l'aide, parle de thérapie... c'est la lune de miel!

Espoir :

Toutes ses promesses entretiennent chez la femme un seuil élevé de tolérance à la violence... puisque le conjoint promet qu'il ne sera plus violent. Elle retrouve un compagnon aimant et agréable à qui elle est prête à donner une autre chance.

Plus le cycle se répète, plus la période de rémission raccourcit. L'homme a de moins en moins peur de perdre sa compagne. De son côté, la femme se sent de plus en plus incompétente et, au fond, responsable. Au point où elle ne sait plus si elle retrouvera un jour son estime d'elle-même, son autonomie et sa dignité.

Si tu vis de la violence conjugale, n'hésite pas à nous contacter, nous pouvons t'aider.

L'équipe de la Maison Halte Secours

☎ 276-3965