**DOCUMENT 15A.3 MESSAGES CLÉS À PARTAGER AVEC LES SURVIVANTES DE VIOLENCE CONJUGALE**

Le fait de fournir des informations précises sur la violence conjugale et son impact peut permettre de réduire le sentiment de culpabilité et de honte des survivantes, et les aider à mieux faire face à ce qui s'est passé. Il sera utile de fournir les informations suivantes :

* Expliquer ce que c’est la violence conjugale et les dynamiques y associées
* Indiquer comment les survivantes peuvent se sentir après les incidents, quelles sont les réactions habituelles, et normaliser ces réactions

Vous trouverez ci-dessous les messages clés que vous voudrez peut-être partager avec les survivantes. **Rappelez-vous qu'il ne s'agit que d'une proposition de langage. Vous devrez ainsi adapter vos messages en fonction de votre contexte.**

**Las violence conjugale et les dynamiques y associées (pas sur de la conjugainson ?) :**

* La violence conjugale est un type de comportement dans une relation intime (par exemple, dans un mariage ou une relation sérieuse) auquel recourt une personne pour avoir du pouvoir ou pour exercer un contrôle sur l'autre personne.
* Cette forme de violence ou de maltraitance peut être physique, sexuelle, émotionnelle, spirituelle, économique, psychologique ou sur le plan de la reproduction. Elle inclut tous les comportements qui peuvent effrayer, intimider, terroriser, manipuler, blesser, humilier, blâmer ou nuire.
* La violence conjugale n’estqu'une question de pouvoir et de contrôle. Les agresseurs (qui sont généralement des hommes) trouvent différents moyens – sur le plan physique, émotionnel, psychologique, sexuel, économique et de la reproduction – pour contrôler et dominer leur femme/petite amie, et exploiter le pouvoir qu'ils ont en tant qu'hommes au sein de la société et de leur famille. Un agresseur profère des menaces, utilise l'intimidation, la coercition et souvent la violence physique pour instiller la peur chez sa femme/petite amie afin de pouvoir continuer à exercer un contrôle sur elle.
* Bien qu'il semble que la consommation d'alcool ou le stress auquel est soumis l'agresseur soit la cause des violences, il n'en est rien. La consommation d'alcool peut contribuer aux épisodes de violence ou les aggraver, mais il est important de se rappeler que ce n'est qu'une partie des méthodes de l'agresseur pour vous terroriser. De nombreux hommes boivent de l'alcool et sont soumis au stress, et ils ne maltraitent PAS pour autant leur femme.
* Tous les types de femmes sont victimes de violences de la part de leur mari/petit ami. Peu importe que vous soyez riche ou pauvre, éduquée ou non, âgée ou jeune, et peu importe votre origine ethnique ou votre religion.
* Les femmes qui ont traversé ce que vous traversez se sentent souvent responsables des actes de maltraitance et de violence qu'elles subissent. Il est courant de penser que si vous aviez changé de comportement ou d'apparence, les violences auraient cessé. Vous pouvez rejeter la faute et la responsabilité sur vous-même. Mais il est important de savoir que les violences ne se produisent pas en raison de ce que vous avez fait ou de ce que vous devez changer. Ce n'est jamais de votre faute.
* Il est vraiment important que vous vous en souveniez, car l'agresseur vous dira des choses qui vous feront penser que c'est de votre faute, mais il ne le fait que pour vous contrôler davantage et vous empêcher d'obtenir de l'aide. Vous penserez peut-être que vous essayez de changer ce que vous faites pour éviter un nouvel épisode de violence. La réalité est qu'il n'y a rien que vous puissiez faire pour changer son comportement et ses actes envers vous. L'agresseur est le seul à pouvoir contrôler son comportement.

**Comment les survivantes peuvent se sentir (réactions courantes) :**

* Les femmes éprouvent des sentiments différents lorsqu'elles vivent une relation violente. Les différents sentiments sont déconcertants et difficiles à comprendre. Il n'est pas rare d'éprouver des sentiments contradictoires en même temps. Vous avez le droit d'éprouver des sentiments différents sur ce qui s'est passé et sur la personne qui vous a fait subir des actes de violence ou vous agresse, en particulier s'il s'agit de votre mari ou de quelqu'un que vous connaissez bien et en qui vous aviez confiance.
* Il est courant d'éprouver un sentiment de honte, de culpabilité et d'impuissance. Vous pouvez avoir l'impression que vous ne pourrez plus jamais avoir confiance en personne, et votre vision du monde et votre sentiment de sécurité peuvent avoir changé. Ces sentiments peuvent être très difficiles à exprimer. Il est logique que vous les éprouviez étant donné ce que vous avez traversé.
* Il se peut que vous ayez peur pour votre vie et celle de vos enfants. Il se peut que vous ressentiez beaucoup de stress à l'idée de vivre avec cette peur au quotidien, et cela peut être néfaste pour votre corps et votre esprit.
* Si vous vivez dans un état constant de lutte, de fuite ou de paralysie, il peut être plus difficile de prendre des décisions et de croire en vos propres capacités à retrouver la sécurité. Il se peut que vous ayez l'impression d'être incapable de bouger. C'est normal.
* Vivre constamment avec la violence peut également vous faire vous sentir mal dans votre peau. Il se peut que vous vous sentiez triste et que vous n'ayez plus confiance en personne. Il se peut que vous vous sentiez isolée et que vous pensiez que vous n'avez personne dans votre vie pour vous aimer et vous soutenir. Il est normal d'éprouver de tels sentiments, car les mots et les actes de l'agresseur sont destinés à vous faire vous sentir ainsi.
* Tous les sentiments que vous éprouvez, qu'il s'agisse de colère, de culpabilité, de peur, d'amour, d'espoir, de désespoir, de tristesse, de honte, de désarroi, sont courants et il est naturel que vous les éprouviez.
* Parfois ces sentiments influent sur votre comportement. Il se peut que vous ayez constamment peur et l'impression que vous ne pourrez plus avoir confiance en personne. Il se peut que vous soyez constamment triste et que vous passiez votre temps à pleurer. Il se peut que vous ne ressentiez rien ou que vous vous sentiez « apathique ». Et il se peut que vous ne vouliez parler à personne. Tout cela est naturel.
* Il peut être utile de parler des sentiments que vous éprouvez et de la façon dont ils influent sur votre comportement avec quelqu'un qui saura vous écouter et vous réconforter.