

# Et si c'était plus que de la chicane ?

Des repères pour différencier la  
violence conjugale de la chicane  
de couple



REGROUPEMENT DES MAISONS  
POUR FEMMES VICTIMES  
DE VIOLENCE CONJUGALE

Cette brochure est inspirée du contenu de la conférence *Violence conjugale ou chicane de couple : pour y voir plus clair !* largement diffusé, depuis 2005, par le Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale.

Créé en 1979, le Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale déploie, dans une perspective de prévention, un éventail de stratégies pour aider à mieux comprendre la violence conjugale et pour effectuer un dépistage et une action plus efficaces.

**Conception originale:  
Diane Prud'homme**

Nos remerciements à toutes celles qui ont contribué, d'une façon ou d'une autre, à la réalisation de cette brochure.

Conception graphique : Turbinegraphique.ca  
Impression : SC Consultant

Cette publication a été réalisée grâce au soutien financier de la ministre de la Culture, des Communications et de la Condition féminine.

La reproduction et l'adaptation, en tout ou en partie, sont interdites sans l'autorisation écrite du Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale.

# Et si c'était plus que de la chicane ?

*Chaque fois que je suis avec mon amie et son conjoint est présent, ils finissent inmanquablement par s'engueuler à propos de tout et de rien. Est-ce simplement un couple qui va mal ou se pourrait-il qu'il y ait de la violence là-dessous ? Jamais mon amie n'aborde cette question avec moi.*

Des situations comme celle-là suscitent en nous des interrogations : *que se passe-t-il quand ils sont seuls tous les deux ?* Quand nous sommes témoins, malgré nous, d'une tension dans un couple, nous ne savons pas toujours quel sens donner à ce qui se passe : est-ce une dispute, un conflit, une crise... Rarement oserons-nous aller jusqu'à songer à de la violence conjugale, par méconnaissance, par doute, peut-être. Et comme la violence conjugale s'exerce habituellement à l'abri des regards, nous avons bien peu d'indices pour décider s'il s'agit ou non de violence.

Au Québec, depuis plusieurs années, la violence conjugale est considérée comme un problème social et elle doit être dénoncée. En fait, nous sommes de plus en plus nombreux à nous sentir concernés et plus encore lorsque nos proches semblent en être les victimes ou encore les auteurs. La question est donc : *comment savoir si c'est une chicane de couple ou de la violence ?*

Voilà le sujet de cette publication. Elle s'adresse à ceux et celles qui peuvent être témoins d'une « chicane de couple », de même qu'aux proches qui désirent comprendre ce qui distingue une chicane de couple de la violence conjugale et qui aimeraient réagir. Parce que notre réaction peut faire toute la différence !

Cette brochure propose une série de questions qui sont autant de pistes ou d'indices pouvant aider à différencier la violence conjugale de la chicane de couple. Suivent quelques balises pouvant guider les proches qui veulent réagir devant une situation de violence conjugale.

Il arrive que la violence conjugale soit exercée par une femme. Toutefois, il est démontré que dans la vaste majorité des cas, c'est l'homme qui en est l'auteur dans les couples hétérosexuels. C'est pourquoi nous avons fait le choix d'utiliser un langage laissant entendre que la victime est de sexe féminin et l'agresseur, de sexe masculin.

Il est aussi possible d'utiliser ces mêmes repères lorsqu'il s'agit de couples de même sexe.

# Examen d'une scène

Nous sommes au restaurant avec Sonia et Marc, un couple d'amis dont nous avons fait la connaissance dernièrement. L'ambiance est plutôt agréable jusqu'à ce que la discussion glisse sur la politique. Dès que Sonia prend la parole et donne son opinion, Marc se moque systématiquement de ses propos. Il faut dire que c'est un sujet délicat entre eux puisque Sonia ne pense pas comme Marc. Elle continue tout de même à dire ce qu'elle pense. Marc éclate et finit par lui enjoindre de se taire en la traitant d'« insignifiante ».

Un malaise s'installe. **Que vient-il de se passer?** Est-ce de l'agressivité de la part de Marc, frustré que Sonia le contredise alors qu'il croit en savoir plus qu'elle sur le sujet? Ou simplement une réaction (certes un peu vive) de la part de quelqu'un qui se passionne pour la politique? Peut-être est-ce leur façon habituelle de se parler? Peut-être ont-ils l'habitude de débattre très vivement entre eux? Ou est-ce une façon pour Marc de prendre le pouvoir sur Sonia?

» **Quatre critères nous aideront à examiner cette situation :**

le **type d'agression**, le **gain recherché**, l'**impact** et l'**explication**

S'ajouteront également deux indices importants: la **répétition de l'agression** et le **partage de pouvoir** dans une relation de couple.

Regardons-les en détail.

# » Le type d'agression

Marc a traité Sonia d'« insignifiante » devant nous et lui a dit de se taire. Était-ce intentionnel, plutôt impulsif ou spontané ? Marc a-t-il pété une coche ou, au contraire, s'est-il livré à un geste calculé ? Clarifier le type d'agression est la première étape pour déterminer s'il s'agit d'une chicane de couple ou d'une scène de violence conjugale.

**\* Quel est le type d'agression utilisé ?**

**\* Comment l'agression se manifeste-t-elle ?**

Marc fait preuve d'un manque flagrant de respect envers Sonia en l'agressant verbalement. Toutefois, c'est la réaction de Sonia qui nous donnera plus d'éléments pour déterminer si cette agression était intentionnelle ou impulsive.

Il est donc trop tôt pour se prononcer.

## Dans une CHICANE DE COUPLE

Il y a surtout de l'argumentation, qui peut être alimentée par de la colère et de la conviction.

Il peut y avoir de l'agressivité qui libère une tension intérieure créée par la colère ou la frustration.

L'**agressivité** peut se manifester par exemple :

**VERBALEMENT** : argumenter, crier, parler fort, exprimer sa colère, être impoli envers l'autre personne, bouder...

**PHYSIQUEMENT** : lancer un objet (sans direction précise), donner un coup de poing sur la table, faire un geste impulsif (une gifle), claquer la porte...

## Dans une scène de VIOLENCE CONJUGALE

Il y a des **agressions intentionnelles et stratégiques** qui sont utilisées pour prendre le pouvoir sur l'autre.

L'**agression** peut se manifester de plusieurs façons :

**PHYSIQUE** : donner des coups, pousser, gifler, lancer un objet vers l'autre personne en la visant, la séquestrer...

**PSYCHOLOGIQUE** : humilier, dénigrer, ridiculiser...

**CONTRÔLE** : isoler, vérifier les allées et venues de l'autre personne, dénigrer les membres de son entourage et même lui interdire de les voir...

**SEXUELLE** : traiter l'autre de « pute » ou de « salope », faire allusion à ses compétences sexuelles, forcer des pratiques sexuelles...

**ÉCONOMIQUE** : contrôler l'argent, montrer que c'est lui qui détient l'argent, dénigrer les revenus de l'autre, prendre son argent, lui interdire de travailler...

**VERBALE** : faire des menaces, crier après l'autre, lui faire peur volontairement, bouder, imposer un silence intimidant...

# » Le gain recherché

Sans avoir tous les éléments de réponse permettant de qualifier l'agression, nous pouvons nous demander si elle était intentionnelle ou non, s'il y avait un but à cette agression. Pourquoi Marc a-t-il traité Sonia d'« insignifiante » ? N'aurait-il pas pu argumenter sur le point de vue de Sonia ? Avait-il quelque chose à gagner à l'insulter ainsi ou était-ce tout simplement de l'impulsivité ? S'il cherchait à l'emporter sur elle à tout prix, nous pouvons penser que cette agression était intentionnelle, mais si c'était le fruit d'une impulsion, nous pencherons plutôt vers l'hypothèse de l'agressivité.

S'interroger sur le gain recherché est la deuxième étape.

**\* Qui cherche à l'emporter sur l'autre ?**

## Dans une CHICANE DE COUPLE

Que la chicane de couple soit déclenchée par l'un ou par l'autre, ce sont généralement les deux membres du couple qui argumentent et qui veulent que leur point de vue l'emporte.

**\* Quel est le gain recherché ?**

Les deux cherchent à sortir gagnants du différend, mais pas à tout prix, pas au prix de détruire l'autre.

Ce qui est en jeu, c'est le sujet de la dispute.

## Dans une scène de VIOLENCE CONJUGALE

La personne qui agresse veut obtenir le pouvoir sur l'autre. L'agresseur est l'instigateur des agressions et cherche à l'emporter sur l'autre.

La victime veut que la violence cesse. Elle n'a rien à gagner.

L'agresseur veut gagner à tout prix au détriment de sa victime, au point de la blesser et de la détruire pour la soumettre. L'agresseur recherche donc le contrôle ou le pouvoir sur l'autre en saisissant différents prétextes.

Ce qui est en jeu, c'est le désir de contrôler l'autre et non le sujet de la dispute.

Marc et Sonia discutent « vigoureusement » et leurs échanges sont centrés sur la question politique, soit le sujet de la controverse. Sonia continue à défendre ses opinions et Marc réagit de manière agressive.

**DANS UNE SITUATION DE CHICANE**, tous les deux chercheront alors à gagner le débat politique et ce sera le sujet de l'engueulade qui demeurera central.

Par contre, **DANS UNE SITUATION DE VIOLENCE CONJUGALE**, le comportement de Marc visera à faire taire Sonia et à avoir le dessus sur elle; le positionnement politique sera alors moins important que le fait d'affirmer sa domination sur elle. Les prétextes, dont le but est de dominer, pourront ainsi se multiplier à l'infini.

## » L'impact

Il est souvent difficile de déterminer l'impact d'une agression. Les propos de Marc ont-ils incité Sonia à se soumettre ? À se taire ? Par exemple, si Sonia répondait à Marc de se « calmer les nerfs », nous supposons qu'elle n'aurait pas peur et qu'elle se sentirait à l'aise de s'affirmer. Par contre, si elle se taisait, tentait de changer de sujet ou d'alléger l'atmosphère, il faudrait se demander si elle a peur que la situation dégénère.

### \* Quel est l'impact de l'agression sur l'autre ?

#### Dans une CHICANE DE COUPLE

Les deux membres du couple étant sur un pied d'égalité, aucun ne craint l'autre. Chacun se sent donc libre et spontané dans ses propos et ses réactions.

Les réactions restent centrées sur l'objectif de sortir gagnant du différend : répliquer, argumenter, négocier, hausser le ton, déjouer l'autre, etc.

#### Dans une scène de VIOLENCE CONJUGALE

La victime ne se sent pas libre de dire ce qu'elle pense et de réagir, redoutant les conséquences et la reprise de la violence. Humiliée, blessée, contrainte ou honteuse devant les autres, elle aura tendance à se soumettre pour que l'humiliation prenne fin ou parce qu'elle n'a tout simplement pas le choix. En fait, elle dosera ses réactions dans le but de calmer le jeu et d'éviter bien pire.

DANS UNE SITUATION DE CHICANE, Sonia se sentira sûrement blessée par l'attaque, mais comme elle ne craint pas Marc, elle répliquera en toute liberté et fera savoir à Marc qu'elle n'apprécie pas du tout son attitude.

DANS UNE SITUATION DE VIOLENCE CONJUGALE, Sonia évitera de réagir de manière défensive pour ne pas donner prise à Marc. Elle saura déjà ce qui l'attend quand elle et Marc seront de retour à la maison.

## » L'explication

Même après avoir apporté des réponses aux questions précédentes, il est probable que nous manquions encore d'éléments pour évaluer si nous sommes en présence d'une chicane de couple ou de violence conjugale.

La façon d'expliquer l'agression indique où se situent l'intention de l'agression et le pouvoir dans le couple. Si l'agression visait à prendre le contrôle, il serait évident que Marc ne lâcherait pas prise facilement et serait stratégique dans sa façon d'expliquer ses propos. Se sentant légitime d'avoir agi ainsi, il tenterait de se justifier, par exemple en rendant Sonia responsable de la situation. Il se pourrait même que Sonia le défende, démontrant ainsi que la dynamique de violence est déjà bien installée dans ce couple. Par contre, si Marc ne visait qu'à décharger son agressivité, il continuerait probablement à argumenter et à expliquer son point de vue, sans insulter Sonia ni la rendre responsable.

L'explication de l'agression permet encore de mieux comprendre l'intention de la personne qui agresse et donc le type d'agression utilisé.

### \* Comment l'agression est-elle expliquée?

#### Dans une CHICANE DE COUPLE

La personne qui déclenche la chicane n'a rien à cacher, ni aucun pouvoir à préserver. Elle argumente et explique son geste sur la base du différend avec une relative transparence. Elle peut plus facilement lâcher prise et même s'excuser si elle reconnaît qu'elle a dépassé les bornes.

#### Dans une scène de VIOLENCE CONJUGALE

L'agresseur ne veut pas être pris en défaut, pour ne pas subir de sanction ni perdre le pouvoir. Il ne s'explique pas, **il se justifie**. Il utilise diverses stratégies :

- » Il nie
- » Il banalise le geste posé
- » Il dit qu'on l'a provoqué
- » Il invoque la légitime défense
- » Il invoque des circonstances atténuantes (*l'alcool, le stress, l'enfance malheureuse, etc.*)

DANS UNE CHICANE DE COUPLE, nous pouvons penser que Marc réagira à la réplique de Sonia qui lui dit de se « calmer les nerfs » soit en faisant une blague sur ses emportements quand il est question de politique, soit en s'excusant auprès de Sonia et des témoins de la scène. Il tentera donc de faire tomber la tension sans pour autant se sentir « perdant ».

DANS UNE SITUATION DE VIOLENCE CONJUGALE, Marc s'arrangera pour ne pas perdre la face. Il trouvera toutes sortes de raisons pour justifier son comportement. Marc se servira de répliques telles « elle fait exprès pour me contredire alors qu'elle ne connaît rien en politique » ou encore « ça fait plusieurs fois que je lui dis de ne pas m'interrompre quand je parle et elle le fait quand même » pour nier sa responsabilité. Marc ne doit jamais laisser personne remettre en question son pouvoir.

Nous venons d'étudier les quatre critères nous aidant à effectuer l'examen de la scène de Marc et Sonia. Regardons maintenant les deux indices qui nous permettront d'analyser la relation: la répétition de l'agression et le partage du pouvoir.



# De quelle dynamique s'agit-il ? Y a-t-il répétition de l'agression ?

Arrivés à cette étape, même si nous avons une bonne idée de ce qui s'est passé dans la scène analysée, d'autres questions permettront d'avoir une vision plus complète de la relation. Était-ce une habitude chez Marc d'insulter ainsi Sonia ou s'agissait-il d'une première fois ? Il se pourrait aussi que Sonia et Marc se disputent régulièrement et qu'à tour de rôle, ils prennent l'initiative.

En fait, afin de tirer des conclusions plus définitives, il importe de savoir si ce genre d'incident se produit souvent.

## Dans une CHICANE DE COUPLE

**\* Avez-vous été témoin ou avez-vous entendu parler d'autres scènes semblables ?**

L'entourage peut avoir été témoin d'autres prises de bec, car la chicane est à ce point « naturelle » qu'il serait étonnant que le couple n'en ait jamais vécu d'autres.

Une chicane de couple peut se vivre en toute transparence et souvent au grand jour.

**\* Si oui, qui avait déclenché la scène ?**

Les rôles sont interchangeables, parfois c'est l'un qui est à l'origine de la chicane, et parfois c'est l'autre.

## Dans une relation de VIOLENCE CONJUGALE

Il est rare que l'entourage soit témoin de plusieurs scènes de violence conjugale (mais il peut en avoir entendu parler ou sentir des tensions), parce que c'est dans le silence et dans l'ombre que cette violence s'exerce le mieux.

L'agresseur ne veut pas montrer ses stratégies à la face du monde, car il a une meilleure emprise sur sa victime en l'isolant.

C'est la même personne qui déclenche les scènes d'une fois à l'autre et c'est la même personne qui est la victime.

DANS UNE CHICANE DE COUPLE, on ne parlera pas d'un modèle, d'un pattern qui s'installe. Les chicanes se répéteront ou non. Elles pourront porter sur des sujets qui irriteront l'un ou l'autre membre du couple (par exemple, le partage des tâches ménagères).

LES SCÈNES DE VIOLENCE CONJUGALE suivront habituellement les phases d'un cycle à quatre temps tel qu'il apparaît ci-dessous. L'agresseur mettra alors en branle et contrôlera à répétition ce cycle dans le but d'installer, de maintenir ou de reprendre le pouvoir sur sa victime tout en s'assurant qu'elle ne le quittera pas ou ne le dénoncera pas.

## 1- TENSION

**Des excès colériques, des silences lourds, des intimidations, des regards menaçants.**

**ANXIÉTÉ :** je sens que ça risque d'aller mal, je me sens inquiète, je mets beaucoup d'énergie pour baisser la tension, j'ai peur : je paralyse, j'ai l'impression de marcher sur des oeufs..

## 4- RECONCILIATION

**Tout pour se faire pardonner, demande de l'aide, parle de thérapie, de suicide...**

**ESPOIR :** je vois ses efforts de changements, je lui donne une chance, je l'aide, je retrouve celui que j'aime, je change mes attitudes..

# LE CYCLE DE LA VIOLENCE



## 2- AGRESSION

**Verbale, psychologique, physique, sexuelle, économique.**

**COLÈRE ET HONTE :** je suis humiliée, je suis triste, j'ai un sentiment d'injustice.

## 3- JUSTIFICATION

**Trouve des excuses, explique pourquoi il y a eu éclatement : les raisons sont à l'extérieur de lui.**

**RESPONSABILISATION :** je vais croire et comprendre ses justifications, si je pouvais l'aider à changer, je vais m'ajuster à lui, je doute de mes perceptions (est-ce vraiment une agression ?), je me sens responsable et ma colère disparaît..

# Le pouvoir est-il partagé dans le couple ?

Finalement, une dernière question peut nous en apprendre encore plus sur la situation de Marc et Sonia. *Vivaient-ils une relation égalitaire ? Se sentaient-ils libres d'agir, de penser, etc. ?*

Dans une relation égalitaire, chaque partenaire disposera d'une certaine liberté, comme fréquenter ses propres ami-e-s, avoir ses activités, ses propres valeurs. C'est d'un commun accord que le couple prendra les principales décisions, par exemple, où aller en vacances, choisir l'appartement et le quartier où habiter...

**Dans une relation égalitaire**, il n'y aura pas de volonté de contrôle. Les membres du couple pourront avoir des désaccords sur une multitude de sujets : un projet, une façon de dépenser l'argent ou de partager des tâches, etc., qui provoqueront possiblement des tensions, des conflits, des chicanes. S'il y a un débat sur un sujet de discorde, même orageux, les deux membres du couple conserveront leur liberté de s'exprimer, de défendre leur point de vue (en évitant les attaques personnelles humiliantes), d'argumenter et de réagir comme ils l'entendent, sans crainte de représailles.

En revanche, **dans une relation où s'installe la violence conjugale**, le rapport égalitaire sera brisé. L'agresseur s'emparera du pouvoir au détriment de sa conjointe. Sous prétexte qu'il est jaloux ou pour toute autre raison, il la dénigrera, la menacera, lui interdira — de façon explicite ou indirecte — de s'adonner à certaines activités ou de voir les personnes qu'elle estime, sa famille, ses ami-e-s. Parce qu'elle le craint, la victime préférera se soumettre et n'osera plus réagir, ni s'exprimer librement. C'est lui qui détiendra le pouvoir dans le couple.

Pour conclure, disons que **dans le cas d'une chicane de couple**, la relation demeurera relativement égalitaire avant, pendant et après le conflit. **Dans une situation de violence conjugale**, la relation, qui peut paraître plus ou moins égalitaire en période de calme, basculera à l'avantage de l'agresseur durant l'agression et à la suite de celle-ci. La relation inégalitaire s'installera dans le couple, au-delà des agressions.

Nous avons désormais tous les indices nous permettant de faire la distinction entre une scène de violence conjugale et une simple chicane de couple.

Pour nous aider à les repérer encore plus rapidement, référons-nous au tableau synthèse suivant.

# Les indices en un coup d'œil

## Dans une CHICANE DE COUPLE

## Dans une relation de VIOLENCE CONJUGALE

**\* Quel est le type d'agression utilisé ?**

De l'argumentation avec possiblement des paroles ou des gestes agressifs.

Des agressions qui ont un but, qui sont intentionnelles et stratégiques.

**\* Qui cherche le gain ?  
Quel est le gain recherché ?**

Les deux cherchent à gagner, mais pas à tout prix, et chacun veut convaincre l'autre de son bon droit.

Il y en a un qui veut gagner à tout prix. C'est le contrôle sur l'autre qu'il recherche.

**\* Quel est l'impact de l'agression sur l'autre ?**

N'ayant pas peur de l'autre, les deux se sentent libres de réagir.

La victime ne se sent pas libre de réagir, redoutant les conséquences si elle s'affirme.

**\* Comment l'agression est-elle expliquée ?**

La personne qui a agressé s'explique sur la base du différend.

L'agresseur ne s'explique pas, il se justifie. Il utilise diverses stratégies tels le déni, la banalisation du geste posé, etc.

**\* Avez-vous été témoin ou avez-vous entendu parler d'autres scènes semblables ?  
Qui avait déclenché la scène ?**

Les chicanes peuvent se vivre en toute transparence. C'est l'un ou l'autre qui est à l'origine de la scène, les rôles sont interchangeables.

L'entourage est rarement témoin de plusieurs scènes, parce que c'est à l'abri des regards que cette violence s'exerce le mieux. C'est la même personne qui est à l'origine des agressions.

**\* Comment le pouvoir est-il partagé dans le couple ?**

La relation est relativement égalitaire avant, pendant et après la chicane.

Il y a un déséquilibre de pouvoir et la relation est inégalitaire au-delà des agressions.

# Parfaire nos connaissances avec trois autres scénarios !

1

*J'ai été témoin d'une scène où, de toute évidence, Jean-Sébastien voulait dénigrer Marjorie. Je dirais même qu'il voulait l'humilier devant tout le monde. Mais ce comportement ne semblait pas avoir d'impact sur Marjorie. Elle n'avait pas l'air affectée. Je connais ce couple depuis cinq ans et j'ai été étonnée par l'attitude de Jean-Sébastien. Jamais je n'ai été témoin de quoi que ce soit entre eux avant cet événement, et personne ne m'a jamais laissé entendre qu'il pouvait y avoir de la violence entre eux.*

Dans cette situation, l'absence d'impact sur la victime laisse supposer qu'il peut s'agir d'une première tentative d'exercer de la violence. Ne se sentant pas victime d'une agression de la part de son compagnon, Marjorie n'a pas peur de réagir spontanément, car elle ne craint ni les représailles, ni une répétition de l'agression. Il s'agit probablement d'une manifestation d'agressivité qui n'est pas inscrite dans une dynamique de violence conjugale. Reste à savoir si Jean-Sébastien a l'intention de s'engager dans une telle dynamique. À surveiller.

2

*Je connais un couple qui vit perpétuellement des crises durant lesquelles les deux personnes s'entre-déchirent et s'agressent de façon clairement intentionnelle. Je retrouve toutes les formes de violence associées à la violence conjugale, sauf que ce sont les deux qui les exercent et que cela a peu d'impact, comme s'ils n'avaient jamais peur l'un de l'autre.*

Dans ce type de situation, il semble que les deux membres du couple sont engagés dans un combat sans fin et prêts à tout pour gagner. Malgré le fait que l'un et l'autre perdent une bataille à l'occasion, il est permis de croire qu'au bout du compte, le pouvoir se rééquilibre. Il n'y a pas de dominant ni de soumis. Mais la situation présente tout de même des risques pour la sécurité des deux personnes en raison du haut degré d'agressivité et de l'absence de lâcher-prise et de compromis.

3

*Mon voisin semble être un homme impulsif qui s'emporte facilement. Sa conjointe souligne à grands traits le fait qu'il a la «mèche courte». Il est clair qu'il ne veut pas la blesser, sauf que parfois, elle a tout de même peur. Elle n'ose pas lui répliquer, de crainte qu'il perde la maîtrise de ses gestes. Elle ne sait jamais jusqu'où il va aller.*

Il y a deux avenues possibles devant cette situation. La première est de se demander si cet homme sait que sa conjointe a peur de lui. S'il le sait et qu'il n'a pas tenté de changer la situation, il est possible qu'il utilise son impulsivité pour justifier le contrôle qu'il veut exercer sur sa conjointe. Si tel est le cas, il exerce de la violence conjugale. Dans la seconde avenue, nous supposons que cet homme est réellement impulsif. Si sa conjointe n'a pas peur de lui en dehors des scènes, elle devrait donc être en mesure d'en discuter librement et de négocier sans craindre de représailles, puisque l'homme n'a pas l'intention de gagner quoi que ce soit aux dépens de sa conjointe. Cette situation présente tout de même des risques pour la sécurité de la femme en raison de l'impulsivité non maîtrisée du conjoint.

# Comment réagir ?

La violence conjugale est une problématique très complexe, dont la résolution s'inscrit dans un projet de société où nous sommes toutes et tous interpellés. Il est donc important de dénoncer la violence conjugale et de réagir.

Si nous sommes témoins d'une scène de violence et que nous craignons pour la sécurité de la victime, contacter les policiers peut faire toute la différence, même si nous n'avons pas la certitude qu'il s'agit de violence conjugale. Si nous soupçonnons qu'une amie, une sœur ou une collègue est victime de violence conjugale ou bien qu'un collègue de travail ou un beau-frère exerce un contrôle sur sa conjointe, nous avons, en tant que proches, un rôle à jouer.

**Parce que ne rien faire** envoie à l'agresseur le message que nous sommes en accord avec le recours à la violence pour exercer du pouvoir sur l'autre. Ainsi, comme il n'a pas à faire face aux conséquences de ses actes, l'agresseur comprend qu'il peut continuer à agir ainsi en toute légitimité.

**Parce que ne rien faire** maintient la victime dans l'impuissance. Elle comprend qu'elle n'aura pas le soutien des autres, qu'elle doit se débrouiller par elle-même et que, finalement, si elle se retrouve dans cette situation, c'est un peu sa faute !

Réagir donc, mais avec doigté et prudence. Il faut toujours s'assurer que nos réactions ne fragilisent pas la victime, ne la mettent pas en danger et, surtout, ne renforcent pas le sentiment de légitimité de l'agresseur, ni son pouvoir sur elle. **Deux mises en garde s'imposent.**

## Éviter de réagir à la violence conjugale comme si c'était une chicane de couple

Devant une situation de violence conjugale, il n'est aucunement recommandé de proposer de suivre une thérapie axée sur l'amélioration de la communication dans le couple ou, encore, de suivre des ateliers sur la gestion de la colère. Pas plus que d'encourager le couple à discuter ensemble de la source du conflit.

En agissant de cette façon, nous envoyons à la victime le message qu'elle est sur un pied d'égalité avec l'agresseur et que ce dernier cherche de bonne foi à trouver une solution. Encourager le couple à discuter de la situation peut donner des munitions à l'agresseur pour les prochaines agressions, c'est-à-dire qu'il apprend ce qui fait peur à la victime. Celle-ci se trouve donc confrontée à quelqu'un qui se sait plus fort qu'elle et qui ne veut pas réellement négocier.

## Éviter de confondre l'agresseur avec la victime

Il arrive parfois que la victime réagisse, se défende. Il faut éviter, dans ce cas, de confondre l'agresseur avec la victime, sinon nous plaçons celle-ci encore plus dans une situation d'impuissance, puisqu'elle n'est pas reconnue comme telle et nous la tenons responsable de l'agression. Cela renforce l'agresseur dans sa croyance qu'il est « au-dessus de la loi », car non seulement le fait d'avoir exercé de la violence sur sa conjointe n'entraîne pour lui aucune conséquence, mais en plus, il est protégé et cautionné, étant vu comme la victime.

## Réagir en tant que proche

Si nous sommes **proches de la victime**, nous pouvons l'aider par des actions telles que :

- » tenter de comprendre ses peurs, ses doutes, sa culpabilité ou sa honte ainsi que l'effet qu'a le cycle sur elle plutôt que de la blâmer ou la juger ;
- » rompre son isolement et maintenir un lien avec elle, même si l'agresseur fait tout pour l'isoler ;
- » ouvrir le dialogue sur les perceptions qu'elle a de la situation et ne jamais parler contre l'agresseur ;
- » rester centré sur elle, sans jamais prendre de décision à sa place ;
- » l'informer et l'aider à trouver des ressources si elle le demande.

Si nous sommes plutôt **proches de l'agresseur**, et que le contexte est suffisamment sécuritaire, nous pouvons :

- » affirmer que la violence est inadmissible et que personne ne mérite d'en subir, peu importe qui elle est, ce qu'elle dit ou ce qu'elle fait ;
- » refuser les justifications de la violence ;
- » lui faire savoir que son comportement violent n'est pas acceptable ;
- » l'informer des ressources existantes.

Au bout du compte, si nous ne nous sentons pas suffisamment outillés ou si nous doutons d'avoir la bonne façon de faire, nous pouvons consulter une ressource spécialisée en violence conjugale. Aller chercher le soutien d'une intervenante en maison d'hébergement, par exemple, ne peut qu'être bénéfique pour la victime et aider, peut-être, d'autres personnes touchées par la situation de violence conjugale, comme les enfants ou les proches de la victime.

# Nous voulons contribuer à contrer la violence conjugale, alors...

- ★ Apprenons à la distinguer de la chicane de couple et des problèmes de communication, qui font appel à des solutions différentes;
- ★ Apprenons à reconnaître les rapports de pouvoir dans le couple, même les plus subtils;
- ★ Refusons la violence, en commençant par dénoncer celle qui s'exerce autour de nous, par responsabiliser les agresseurs et par aider les victimes à reprendre du pouvoir.

Au Québec, il existe une variété de ressources qui viennent en aide aux femmes victimes de violence conjugale et à leurs enfants. Il y a également des ressources disponibles pour les hommes agresseurs. Vous obtiendrez de l'information sur l'ensemble de ces ressources en communiquant avec SOS Violence conjugale, une ligne téléphonique accessible 24 heures sur 24, sept jours sur sept, au 1 800 363-9010.

**Parmi ces ressources, il existe un réseau de maisons d'aide et d'hébergement implantées dans toutes les régions du Québec.** Elles offrent différents services aux femmes victimes de violence conjugale et à leurs enfants. Vous pouvez les joindre directement par téléphone ou par l'intermédiaire de SOS Violence conjugale.

Visitez le site [www.contrelaviolenceconjugale.ca](http://www.contrelaviolenceconjugale.ca) où vous trouverez des capsules vidéo sur les services offerts par les maisons d'aide et d'hébergement.

Services externes d'accompagnement | Services de suivi après une séparation |  
Services de consultation téléphonique | Services jeunesse | Services de défense des droits

De plus, une visite au [www.maisons-femmes.qc.ca](http://www.maisons-femmes.qc.ca) vous permettra d'en apprendre davantage sur la violence conjugale, y compris sur le cycle de la violence grâce à la brochure *La violence conjugale, c'est quoi au juste?*