



Comment aider une victime de violence conjugale?

La violence conjugale existe partout autour de nous... Parfois c'est une amie, une voisine, une collègue de travail, un membre de la famille, une collègue de classe, etc.

Lorsque l'on est face à cette situation, pour aider l'autre, il est important :

- 1- De croire ce qu'elle vous raconte** puisqu'elle a confiance en vous et que vous êtes probablement la première personne avec qui elle en parle. Souvent, les femmes victimes de violence conjugale ne sont pas prises au sérieux ou ce qu'elles racontent est minimisé. Il est donc important de demeurer empathique afin d'éviter qu'elles vivent les mêmes sentiments d'incompréhension qu'elles vivent de la part de leur conjoint.
- 2- De respecter son rythme** afin de lui permettre de faire ses propres choix et de reprendre ainsi le pouvoir sur sa vie. Les femmes victimes de violence conjugale ont parfois besoin de vérifier certaines choses auprès de leur conjoint ou de vérifier leurs propres capacités à vivre seule. Il est donc important de respecter son cheminement et de ne pas lui ajouter de la pression supplémentaire.
- 3- De lui expliquer** que la violence faite aux femmes est toujours la responsabilité de l'agresseur. La violence c'est un choix! Ce n'est pas elle qui l'a provoqué.
- 4- Éviter de la juger** Le jugement de la part des autres amène les femmes victimes de violence conjugale à se fermer et à s'isoler. La perte du réseau social pourrait grandement compromettre sa sécurité.
- 5- De demeurer disponible** pour elle tout en respectant vos propres limites. Il peut parfois être difficile de voir quelqu'un que nous aimons être victime de violence et de se sentir impuissant (e). Lorsque ça devient trop difficile, il est important de penser à vous, de mettre vos limites et de diriger la femme vers les ressources qui peuvent l'aider.
- 6- De la référer et de l'accompagner** vers des ressources d'aide en violence conjugale. C'est parfois le petit coup de pouce qui peut faire la différence! La Maison d'hébergement pour Elles Des Deux Vallées offre des services gratuits et confidentiels pour toutes femmes vivant une situation de violence conjugale : **819 986-8286**.