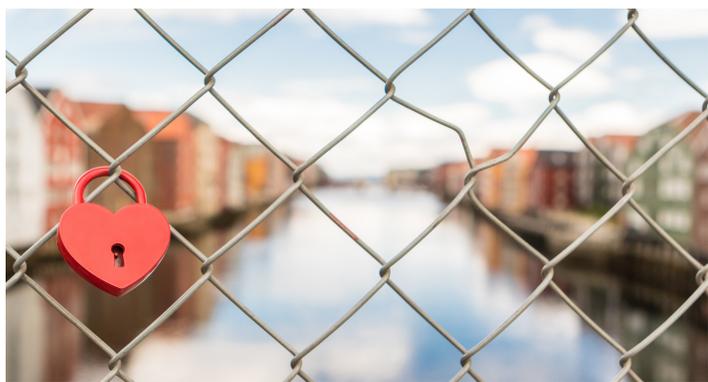


La violence conjugale au temps du coronavirus



Au Québec, comme partout dans le monde, nous traversons actuellement un moment chargé d'inquiétudes et de chamboulements. Malheureusement la situation actuelle accentue les difficultés pour les victimes de violence conjugale et pour leurs enfants.

1 Perte des lieux de répit et de soutien

Pour une victime de violence conjugale, le lieu de travail, l'école, le temps passé à faire des courses ou l'heure passée au gym sont des moments bien importants. Ils lui permettent de reprendre son souffle et d'entrer en contact avec l'extérieur. La distance physique liée à ces activités et le fait de pouvoir y rencontrer des gens bienveillants et sympathiques lui font du bien, en lui permettant de recevoir un regard positif qui fait contraste avec celui qu'elle reçoit de son partenaire. Ces petits moments de pause ont une très grande valeur pour elle. Le confinement actuel réduit (ou élimine entièrement) ces opportunités, au grand détriment des victimes et de leurs enfants.

2

Le confinement comme prétexte à la séquestration

Nos gouvernements nous demandent, avec raison, de rester chez soi le plus possible. Malheureusement, cela risque de donner à un partenaire violent des "raisons" de contraindre la victime encore davantage, en lui interdisant (par la menace ou la culpabilisation par exemple) même les sorties qui sont encore possibles comme la possibilité d'aller prendre une marche ou de faire l'épicerie. Le confinement recommandé par les autorités peut alors devenir une justification à une réelle séquestration pour plusieurs victimes de violence conjugale.

3

Exacerbation des réactions de stress

Les victimes de violence conjugale (actuelles mais aussi celles qui l'ont été dans le passé) sont exposées à des micro-traumatismes au quotidien et à des traumatismes plus importants de façon épisodique. Plusieurs d'entre elles (et leurs enfants) sont déjà en état de stress post-traumatique, avec tout ce que cela comporte. Il leur sera donc d'autant plus difficile de composer avec le stress lié à la situation actuelle, qui risque de faire augmenter leur souffrance : anxiété, crises d'angoisse ou de panique, irritabilité, sentiment d'agitation, insomnie, souvenirs envahissants, déprime, etc.

4

Escalade de la violence... dans les relations de violence conjugale

La situation actuelle crée du stress pour tout le monde. Mais pour la majorité d'entre nous, ce stress ne deviendra pas un prétexte à la violence. Une personne respectueuse deviendra simplement une personne respectueuse... stressée. Par contre, dans une relation où une dynamique de violence conjugale était déjà installée ou en voie de l'être, le partenaire violent peut exercer plus de violence. Il peut utiliser de nouvelles formes de violence, en augmenter l'intensité (elle peut devenir plus "frappante") ou en exercer plus fréquemment.

Au temps du coronavirus, quoi faire, comment aider ?



1 Créer des contacts sympathiques autour de soi, même avec des inconnus

La violence conjugale est très fréquente et on peut croiser plusieurs victimes au cours d'une promenade ou en faisant des courses. Il ne faut pas sous-estimer le pouvoir d'un simple sourire ou de quelques mots gentils échangés à l'épicerie, à la pharmacie ou sur le coin d'une rue. C'est le temps de créer des liens... toujours à 2 mètres de distance bien sûr !

2 Installer un filet de sécurité

Prendre contact régulièrement avec des personnes que l'on sait victimes de violence conjugale leur évite de se retrouver entièrement isolées dans leur situation. Bien sûr, il faut être conscient-es que l'agresseur risque d'être présent; il faut alors garder nos échanges légers à moins d'avoir la certitude que la personne est seule. Il en est de même pour les messages par texto ou par courriel, qui risquent d'être interceptés. Si vous êtes en mesure de discuter avec la victime de façon sécuritaire, il pourrait être bien de convenir d'un code qui signifie qu'elle souhaite l'aide des services d'urgence. Par exemple, parler d'une envie soudaine "je voudrais tellement une bonne crème glacée...", d'une ville "Te rappelles-tu quand on est allé à Québec ?" ou d'une personne "Je m'ennuie tellement de grand-maman".

3 Partager l'information sur la disponibilité des ressources

Les ressources communautaires spécialisées en violence conjugale (SOS violence conjugale mais aussi nos collègues des Maisons d'hébergement et des autres ressources en externe) sont actuellement à pied d'oeuvre pour répondre aux besoins des victimes de violence conjugale et de leurs proches. **Nous sommes disponibles 24h sur 24, tous les jours.** Le fait de savoir que l'aide existe, que des personnes se préoccupent de leur situation et qu'elles peuvent faire appel à nous donne aux victimes de violence conjugale une dose d'espoir et de pouvoir. Partagez nos publications, rendez visible votre préoccupation, et vous aurez déjà fait beaucoup.

4 Soutenir les efforts des ressources spécialisées en violence conjugale

Les ressources sont actuellement dans une course contre la montre pour répondre aux besoins des victimes et des enfants déjà hébergés (et en confinement) dans les Maisons d'hébergement, ainsi qu'à ceux des victimes qui pourraient avoir besoin de soutien et d'hébergement à court terme. Soyez aux aguets des appels à l'aide de ces ressources : levées de fonds, bénévolat, aide matérielle ou autre. Chaque petit geste peut faire une immense différence.

5 Et si on sortait nos craies ?

Il n'y a rien comme la solidarité. Partageons le numéro de SOS sur les trottoirs et les rues à travers villes, villages et banlieues. Et pourquoi pas y ajouter un petit mot d'encouragement ? Nous serions honorées de recevoir des photos de vos oeuvres à l'adresse sos@sosviolenceconjugale.ca. Nous en ferons une image de solidarité qui voyagera ensuite à travers nos réseaux sociaux.

SOS VIOLENCE CONJUGALE EST DISPONIBLE 24H SUR 24 ET 7 JOURS SUR 7 À TRAVERS LE QUÉBEC, ET DONNE ACCÈS À TOUTS LES SERVICES ET À TOUTES LES RESSOURCES UTILES AUX VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE ET À TOUTES LES PERSONNES CONCERNÉES PAR UNE SITUATION DE VIOLENCE CONJUGALE.