



# SOS-INFO

1 800 363-9010

24H/7J

Volume 7, Juin 2019

## 14 phrases simples pour faire du bien à une victime de violence conjugale



Il est normal de se retrouver sans mots face à une victime de violence conjugale. Il peut être difficile de savoir quoi répondre à sa souffrance, à son ambivalence et à son impuissance, tout en évitant de mettre de la pression sur ses choix ou sur le rythme de ses démarches. Voici 14 phrases simples qui peuvent faire une grande différence pour soutenir une victime de violence conjugale et lui donner envie de continuer à s'exprimer sur ce qu'elle vit avec soi ou quelqu'un d'autre.

- 1 **Je te crois.**
- 2 **Tu as bien fait de m'en parler.**
- 3 **Je suis certaine que tu as des bonnes raisons d'éprouver (un malaise, de la peur, de la peine, etc.) face à la situation.**
- 4 **Tu as le droit d'avoir une perception différente de celle de ton partenaire.**
- 5 **Peu importe la situation, il n'aurait pas dû agir ainsi envers toi.**
- 6 **C'est normal d'avoir cru en sa bonne volonté et d'avoir espéré que les choses s'améliorent.**
- 7 **C'est une situation complexe et je comprends que tu aies de la difficulté à y voir clair.**

8

**Tes réactions sont normales, c'est ce que tu subis qui ne l'est pas.**

9

**C'est épuisant, physiquement et mentalement, de vivre dans un tel stress.**

10

**Tu as le droit de prendre ton temps pour prendre la meilleure décision pour assurer ta sécurité et celle de tes enfants.**

11

**Tu es la mieux placée pour juger de ta situation et de ce qu'il faut faire.**

12

**Je ne ferai rien sans ton accord.**

13

**Il existe des ressources qui peuvent t'épauler à travers tout ça.**

14

**J'ai confiance en ton jugement. tu prends les meilleures décisions possibles dans le contexte.**



*Ça a pris plusieurs années avant que je parle à quelqu'un de la violence que je subissais. Je craignais que mes proches me jugent ou qu'ils soient en colère contre mon conjoint. J'en ai parlé à ma meilleure amie en premier. Sa réaction a été chaleureuse, compréhensive et respectueuse et ça m'a tellement soulagée ! Grâce à elle, j'ai pris la chance d'en parler à ma mère. Ensemble, elles m'ont redonné du courage et, avec leur appui, j'ai consulté une ressource spécialisée en violence conjugale quelques mois plus tard. L'aide concrète et le soutien moral de mon amie et de ma mère ont fait une immense différence pour moi et pour mes enfants durant notre long chemin vers la sécurité.*



**SOS VIOLENCE CONJUGALE EST DISPONIBLE 24H SUR 24 ET 7 JOURS SUR 7 À TRAVERS LE QUÉBEC, ET DONNE ACCÈS À TOUS 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.**

\* Bien que la violence conjugale touche majoritairement des femmes, certains hommes en sont également victimes.