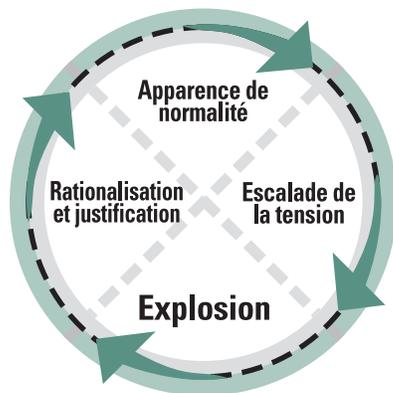


# Le cycle de la violence – apprenez comment vous pouvez le rompre

## Vous n’êtes pas seuls.

Les victimes de violence familiale ont souvent le sentiment qu’elles sont les seules à vivre une telle situation. C’est pourtant faux. Les victimes d’abus sont des personnes de tous les horizons et milieux. La violence familiale est une réalité à laquelle d’innombrables personnes font face quotidiennement.

### LE CYCLE DE LA MALTRAITANCE



### Comprendre le cycle de la violence est la première étape pour le briser.

La plupart du temps, les abus ne se produisent pas continuellement, mais plutôt par intervalle régulier. Le cycle de la violence comprend quatre phases :

#### Escalade de la tension :

- Un certain stress (p. ex., le travail, l’argent, les factures) déclenche cette partie du cycle. Ce stress fait que l’auteur des mauvais traitements se sent impuissant. Cette personne choisit alors de s’en prendre à son conjoint ou à son partenaire en employant des paroles blessantes, des insultes ou des accusations.
- Au fur et à mesure que la tension monte, la victime essaie de calmer l’agresseur et anticipe tous ses besoins.
- La tension entre les deux devient insupportable, ils sont sur la corde raide.

#### Explosion :

- L’escalade de la tension conduit à une forme grave de violence verbale, physique et sexuelle.
- Cela peut arriver une fois ou se répéter.
- La maltraitance est toujours intentionnelle et n’est jamais un accident. Quel que soit le type de maltraitance, la motivation est d’exercer autorité et contrôle sur l’autre personne, de lui faire mal ou de l’humilier.

#### Rationalisation et justification :

- Dans cette phase, l’agresseur utilise des mécanismes de défense comme accuser les autres ou minimiser la violence.
- Les mécanismes de défense servent à détourner les reproches de l’auteur des mauvais traitements et à le faire se sentir mieux. Cette personne définit la maltraitance et interprète la manière dont les choses sont « vraiment ». La personne maltraitée commence à croire à cette interprétation.

#### Apparence de normalité :

- Une fois que les deux partenaires sont dans la phase de la rationalisation et de la justification, ils essaient de faire en sorte que la relation continue de manière normale en faisant semblant que tout va bien. Mais le cycle de maltraitance continuera si les problèmes dans la relation ne sont pas abordés.

#### UN NOUVEAU CYCLE DE VIOLENCE COMMENCE.

**La situation ne s’améliore pas, elle ne fait qu’empirer. Le cycle de la violence ne peut être brisé sans aide extérieure.**

Le cycle de violence peut s’étendre sur une longue ou courte période. Souvent, lorsque le cycle de la violence s’installe, la violence augmente. Les agressions peuvent également empirer.

Bien des fois, une victime prisonnière de ce cycle devient isolée de sa famille et de ses amis. Soit qu’elle se sent honteuse devant eux, soit que l’agresseur lui interdit de

communiquer avec eux. Il peut aussi rendre la communication entre la victime et sa famille et ses amis plus difficile. De cette façon, la victime devient de plus en plus dépendante de l'agresseur et personne, ou presque, ne peut lui venir en aide.

### Caractéristiques d'un agresseur :

- dans son enfance, a probablement assisté à des violences ou en a été la victime;
- est possessif et jaloux : imagine souvent que vous le trompez; peut être jaloux de vos amis, de votre famille et de vos enfants;
- est coléreux : s'emporte pour un rien ou laisse s'accumuler la colère puis explose;
- minimise la gravité des violences ou peut les dénier complètement;
- peut incriminer l'alcool ou des drogues pour son comportement violent;
- est comme le Dr. Jekyll et Mr. Hyde : charmant avec les gens extérieurs à la famille; tente de dissimuler les violences;
- a des idées arrêtées sur le rôle des hommes et des femmes;
- peut avoir d'autres problèmes avec la justice (p. ex., des antécédents judiciaires);
- peut agir de manière intimidante ou menaçante;
- essaie de vous isoler : vous dissuade de voir vos amis ou votre famille, de travailler ou d'aller à l'école;
- essaie de vous contrôler : vous dit quoi faire ou penser;
- vous maltraite verbalement et vous insulte; vous dit que tout ce que vous faites est mal;
- après une explosion de violence, peut pleurer et vous dire qu'il est désolé; il se sent mieux et ne comprend pas pourquoi vous êtes encore en colère ou bouleversé;
- lorsqu'il y a violence physique, cela suit un schéma caractéristique : certains agresseurs frappent toujours au visage alors que d'autres font attention à ne frapper que là où les bleus ne se verront pas.

### Votre partenaire veut-il changer? Posez-vous les questions suivantes :

- Votre partenaire admet-il ce qu'il vous a fait sans vous incriminer?
- Comprend-il les conséquences de son comportement, autres que le fait d'être arrêté ou envoyé en prison? Il peut être difficile pour les agresseurs de répondre à cette question car ils doivent réfléchir à leurs propres actions.
- Comprend-il quelles actions étaient vraiment blessantes et comment cela vous a affecté? Ceci est un long processus.
- Vous écoute-t-il ou devient-il encore plus en colère (en se mettant à crier, à vous menacer ou à vous insulter)?
- Utilise-t-il des techniques de maîtrise de la colère (p. ex., s'éloigne de la situation pour se calmer)?
- Vous incrimine-t-il, au moins en partie, pour son comportement?

Vous sentez-vous en sécurité avec votre partenaire? À quel point vous sentez-vous en sécurité? À quel point avez-vous confiance? À quel point êtes-vous heureux?

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec :  
Justice Manitoba  
Direction des services aux victimes

À Winnipeg : 204 945-6851  
**Sans frais : 1 866 484-2846**

**Service téléphonique d'aide en cas de violence familiale**  
**(24 h sur 24) : 1 877 977-0007** (sans frais au Manitoba)