

Les DOUZE COUPS DE MINUIT

Retour à la réalité!

Courrier
du *Coeur*

en page 6

Miss Trucs
7 conseils

*pour bien débiter
une relation*

en page 7

L'histoire d'Amour

de Zach & Marie-Sophie

page 8

Test sur mes réactions

page 14

SONNATAIRE

- 3 Éditorial
- 4 C'est un extrait véritable... À lire, c'est pas croyable!
- 5 Plus les temps changent...
- 6 Courrier du coeur de Mylène
- 7 Miss Trucs
- 8 L'histoire d'amour de Zach et Marie-Sophie
- 12 Le contrôle dans les relations amoureuses...comme un cercle vicieux!
- 14 Test sur mes réactions
- 18 La relation amoureuse de Sarah
- 20 Vox-pop des organismes
- 24 Entre nous...
- 25 Mots croisés
- 26 Le vrai toi
- 27 Remerciements
- 28 Je suis mon feeling



Éditorial

Eh bien oui! La revue **Les Douze Coups de Minuit** est enfin arrivée!! De l'extérieur, elle ressemble un peu aux revues à la mode pour filles : format classique, texture glacée, couleurs chatoyantes, chroniques coup de cœur. Nous l'avons souhaitée à la mode et au goût du jour!

Les Douze Coups de Minuit fait référence à l'histoire de Cendrillon. Quelle jeune fille n'a jamais rêvé au prince charmant? Celui qui te ferait sentir la seule et l'unique, la plus belle, la plus merveilleuse... L'histoire de Cendrillon nous a toutes fait rêver, mais elle nous a aussi forcées à admettre que la vie n'est pas un conte de fée. Souviens-toi qu'après les douze coups de minuit, c'est le retour à la réalité. Avec cette revue, nous voulons te faire connaître les réalités de la violence dans les relations amoureuses.

Nous nous sommes inspirées de vraies histoires provenant de filles qui, comme toi, ont cherché des réponses à leurs problèmes amoureux. Ces filles, belles et audacieuses souhaitaient vivre « égales » à leur partenaire. Elles se sentaient aussi importantes que leur petit ami et réclamaient les mêmes droits. Elles avaient la certitude que la société avait vraiment changée depuis les années où les femmes n'étaient pas considérées à l'égale des hommes. Elles ne voulaient pas vivre « les problèmes amoureux » des générations passées. Et, elles avaient parfaitement raison! Alors, quel est le problème de certaines relations de couple où le respect et l'égalité entre les partenaires sont absents? Peut-on alors parler de contrôle ou s'agit-il de simples chicanes de couple?

Avec **Les Douze Coups de Minuit**, nous avons voulu illustrer ce qui se passe dans les relations amoureuses qui ne sont plus vraiment...amoureuses et faire savoir à toutes les Marie-Sophie, Noémie et Sarah de ce monde que nous sommes là et que nous pouvons les aider.

Bonne lecture!


Chantal Tanguay
Chantal Tanguay
Directrice de La Gîtée inc.
Maison d'aide et d'hébergement pour les femmes
victimes de violence conjugale et leurs enfants.

la Gîtée

C'est un extrait véritable...

Extrait d'un manuel social d'économie familiale domestique,
publié au Québec en 1960.

À LIRE, c'est pas croyable!

AVERTISSEMENT : Ce texte contient des propos choquants! Respire à fond avant de le lire. Il est important de te rendre à la fin pour prendre conscience du chemin parcouru par les femmes qui t'ont précédée. HEUREUSEMENT, la société a évolué mais tu constateras à la page suivante qu'il reste du chemin à faire.

FAITES EN SORTE QUE LE DINER SOIT PRÊT. Préparez les choses à l'avance, le soir précédent s'il le faut, afin qu'un délicieux repas l'attende à son retour du travail. C'est une façon de lui faire savoir que vous avez pensé à lui et que vous vous souciez de ses besoins. La plupart des hommes ont faim lorsqu'ils rentrent à la maison et la perspective d'un bon repas (particulièrement leur plat favori) fait partie de la nécessaire chaleur d'un accueil.

SOYEZ PRÊTE. Prenez quinze minutes pour vous reposer afin d'être détendue lorsqu'il rentre. Retouchez votre maquillage, mettez un ruban dans vos cheveux et soyez fraîche et avenante. Il a passé la journée en compagnie de gens surchargés de soucis et de travail. Soyez enjouée et un peu plus intéressante que ces derniers. Sa dure journée a besoin d'être égayée et c'est un de vos devoirs de faire en sorte qu'elle le soit.

RANGÉ LE DÉSORDRE. Faites un dernier tour des principales pièces de la maison juste avant que votre mari ne rentre. Rassemblez les livres scolaires, les jouets, les papiers, etc. et passez ensuite un coup de chiffon à poussière sur les tables.

PENDANT LES MOIS LES PLUS FROIDS DE L'ANNÉE, il vous faudra préparer et allumer un feu dans la cheminée auprès duquel il puisse se détendre. Votre mari aura le sentiment d'avoir atteint un havre de repos et d'ordre et cela vous rendra également heureuse. En définitive, veiller à son confort, vous procurera une immense satisfaction personnelle.

RÉDUISEZ TOUS LES BRUITS AU MINIMUM. Au moment de son arrivée, éliminez tout bruit de machine à laver, séchoir à linge ou aspirateur. Essayez d'encourager les enfants à être calmes. Soyez heureuse de le voir. Accueillez-le avec un chaleureux sourire et montrez de la sincérité dans votre désir de lui plaire.

ÉCOUTEZ-LE. Il se peut que vous ayez une douzaine de choses importantes à lui dire, mais son arrivée à la maison n'est pas le moment opportun. Laissez-le parler d'abord, souvenez-vous que ses sujets de conversation sont plus importants que les vôtres. Faites en sorte que la soirée lui appartienne.

NE VOUS PLAIGNEZ JAMAIS S'IL RENTRE TARD À LA MAISON ou sort pour dîner ou pour aller dans d'autres lieux de divertissement sans vous. Au contraire, essayez de faire en sorte que votre foyer soit un havre de paix, d'ordre et de tranquillité où votre mari puisse détendre son corps et son esprit.

NE L'ACCUEILLES PAS AVEC VOS PLAINTES ET VOS PROBLÈMES. Ne vous plaignez pas s'il est en retard à la maison pour le dîner ou même s'il reste dehors toute la nuit. Considérez cela comme mineur, comparé à ce qu'il a pu endurer pendant la journée. Installez-le confortablement. Proposez-lui de se détendre dans une chaise confortable ou d'aller s'étendre dans la chambre à coucher. Préparez-lui une boisson fraîche ou chaude. Arrangez

l'oreiller et proposez-lui d'enlever ses chaussures. Parlez d'une voix douce, apaisante et plaisante. Ne lui posez pas de questions sur ce qu'il a fait et ne remettez jamais en cause son jugement ou son intégrité. Souvenez-vous qu'il est maître du foyer et qu'en tant que tel, il exercera toujours sa volonté avec justice et honnêteté.

LORSQU'IL A FINI DE DÎNER, DÉBARRASSEZ LA TABLE ET FAITES RAPIDEMENT LA VAISSELLE. Si votre mari se propose de vous aider, déclinez son offre, car il risquerait de se sentir obligé de la répéter par la suite et, après une longue journée de labeur, il n'a nul besoin de travail supplémentaire. Encouragez votre mari à se livrer à ses passe-temps favoris et à se consacrer à ses centres d'intérêt et montrez-vous intéressée sans toutefois donner l'impression d'empiéter sur son domaine. Si vous-même avez des petits passe-temps, faites en sorte de ne pas l'ennuyer en lui en parlant, car les centres d'intérêt des femmes sont souvent assez insignifiants comparés à ceux des hommes.

À LA FIN DE LA SOIRÉE, rangez la maison afin qu'elle soit prête pour le lendemain matin et pensez à préparer son petit déjeuner à l'avance. Le petit déjeuner de votre mari est essentiel s'il doit faire face au monde extérieur de manière positive. Une fois que vous vous êtes tous les deux retirés dans la chambre à coucher, préparez-vous à vous mettre au lit aussi promptement que possible.

BIEN QUE L'HYGIÈNE FÉMININE soit d'une grande importance, votre mari fatigué ne saurait faire la queue devant la salle de bain comme il aurait à le faire pour prendre son train. Cependant, assurez-vous d'être à votre meilleur avantage en allant vous coucher. Essayez d'avoir une apparence qui soit avenante sans être aguicheuse. Si vous devez vous appliquer de la crème pour le visage ou mettre des bigoudis, attendez son sommeil, car cela pourrait le choquer de s'endormir devant un tel spectacle.

EN CE QUI CONCERNE LES RELATIONS INTIMES AVEC VOTRE MARI, il est important de vous rappeler vos vœux de mariage et en particulier votre obligation de lui obéir. S'il estime qu'il a besoin de dormir immédiatement, qu'il en soit ainsi. En toute chose, soyez guidée par les désirs de votre mari et ne faites en aucune façon pression sur lui pour provoquer ou stimuler une relation intime.

SI VOTRE MARI SUGGÈRE L'ACCOUPLEMENT, acceptez alors avec humilité tout en gardant à l'esprit que le plaisir d'un homme est plus important que celui d'une femme. Lorsqu'il atteint l'orgasme, un petit gémissement de votre part l'encouragera et sera tout à fait suffisant pour indiquer toute forme de plaisir que vous ayez pu avoir.

SI VOTRE MARI SUGGÈRE UNE PRATIQUE MOINS COURANTE, montrez-vous obéissante et résignée, mais indiquez votre éventuel manque d'enthousiasme en gardant le silence. Il est probable que votre mari s'endormira alors rapidement; ajustez vos vêtements, rafraîchissez-vous et appliquez votre crème de nuit et vos produits de soin pour les cheveux.

VOUS POUVEZ ALORS REMONTER LE RÉVEIL afin d'être debout peu de temps avant lui le matin. Cela vous permettra de tenir sa tasse de café à sa disposition lorsqu'il se réveillera.





Plus les

TEMPS

changent. oo



Sarah, 24 ans



Magguy, 18 ans



Anne-Sarah, 17 ans



Alexandra, 17 ans



Karine, 33 ans

En mai 2009, paraissait dans une revue populaire pour jeunes femmes, un article qui leur proposait « les dix commandements de la blonde parfaite ». Le but visé de cet article était de conseiller les filles afin que leur chum ne les quitte pas. Voici un aperçu des commandements :

- « Ton body de 20 ans, tu garderas »;
- « Une véritable déesse au lit tu seras »;
- « Ses chums, tu lui laisseras voir aussi souvent qu'il le voudra »;
- « Talons hauts et porte-jarretelles feront partie de ta garde-robe »;
- « Après l'amour, tu le laisseras dormir »;
- « Les p'tites vite, tu pratiqueras »;
- Etc.

En lisant cet article, une question nous brûlait les lèvres : « Est-ce vraiment mieux que ce que l'on enseignait aux femmes en 1960 ? (voir page 4). Nous constatons encore aujourd'hui, que certains médias demandent aux femmes d'être complètement centrées sur leur chum, sans accorder d'importance à leurs propres besoins et désirs. On remarque toutefois une énorme différence puisqu'autrefois, les femmes devaient complètement réprimer leur sexualité tandis qu'aujourd'hui, on leur demande d'être de véritables " déesses du sexe ». Pour vérifier la perception des filles à ce sujet, nous avons fait lire l'article à cinq d'entre elles pour connaître leur opinion personnelle. En voici donc le résultat :

« Je trouve ça drôle et le pire c'est qu'il doit y avoir des filles qui pensent que pour faire plaisir à leur chum, elles doivent faire tout ça. Moi, si je le faisais, ce serait pour mettre du piquant dans ma vie. Pour être en couple, pas besoin d'être parfaite, le gars ne l'est pas non plus. L'amour, ce n'est pas de faire tout ce que l'autre désire en s'oubliant. »

« Honnêtement, je me suis sentie plutôt surprise et même, dégoutée. Si c'est ce qu'on attendait de moi pour vrai, je crois que je resterais célibataire toute ma vie. Il n'y a pas de recette parfaite pour être la blonde idéale et au contraire, rester soi-même serait une bien meilleure façon de se faire aimer. Changer pour un gars et se demander la perfection, n'est pas la solution pour le garder. »

Je trouve que c'est très exagéré. Il n'y a pas de « blondes parfaites ». De toute façon, cet article est extrêmement généralisé, les gars ont tous des goûts différents. En vérité, il n'y a pas de critères précis. Selon moi, les gars recherchent simplement une petite amie qui leur ressemble. L'article ne reflète pas la réalité, car aujourd'hui les filles sont plus libres, c'est moins rigide qu'avant, mais il y a encore des critiques.

« À la lecture de ce texte, j'étais surprise. C'est tellement direct et irréaliste. Je trouve que l'important c'est d'être soi-même dans un couple et d'être bien. Je ne voudrais surtout pas passer ma vie à faire semblant pour LUI. Et lui là dedans, que ferait-il pour nous ? On n'est pas des objets (même si on voit dans les vidéoclips, par exemple, des filles à moitié nues qui se font dominer par des gars). On a des sentiments, des goûts et des valeurs. »

« Je lis à travers les lignes : Sois belle et tais-toi, n'éprouve aucun sentiment ou émotion et réponds au moindre désir et fantasme de ton homme afin qu'il se sente comme un roi. Il y a beaucoup de lacunes dans ces dix commandements en commençant par le respect. L'amour et le partage, ils en font quoi? C'est à croire que la seule chose qui intéresse les hommes c'est leur satisfaction sexuelle personnelle. C'est désolant! »

Mylène,

J'ai 17 ans. Je sors avec un garçon de 20 ans depuis six mois. C'est mon premier chum. Au début, il était fin, attentionné, « colleux ». On allait veiller, on dansait beaucoup et j'adorais ça. On s'embrassait. Pour moi, c'était satisfaisant comme ça. Puis, il s'est mis à me demander de coucher avec lui et je n'étais pas prête. Il disait que si je consommais de l'alcool, je serais moins « straight ». Un soir, je crois qu'il a mis quelque chose dans mon verre. À la fin de la soirée, il est venu me reconduire et s'est arrêté en chemin dans un rang de campagne. Il m'a forcée à avoir une relation sexuelle avec lui, même si j'étais malade et que je lui disais que je n'étais pas intéressée. La semaine suivante, il est arrivé avec un cadeau et des excuses. Dernièrement, j'ai commencé à passer mes fins de semaine chez lui, parce que chez mes parents, il y a souvent des tensions. Depuis ce temps, il m'oblige à avoir des relations sexuelles plusieurs fois par jour. Je lui dis non et il me traite de tous les noms et m'accuse même de le tromper. C'est devenu moins pire pour moi de me laisser faire que de me faire insulter comme ça. Il me dit que je ne suis pas normale de ne pas aimer ça et maintenant, je le crois. Mes amies me disent qu'elles aiment faire l'amour et moi je n'aime pas ça, suis-je normale?

Qu'est-ce que je peux faire pour que ça arrête?

Mélissa P.

Mélissa,

Utiliser l'expression « faire l'amour » pour décrire la situation que tu me racontes me semble inadéquat. Ce soir là, dans le rang de campagne, tu n'as jamais donné ton consentement. Tu n'étais pas prête à avoir une relation sexuelle et tu avais le droit de dire non. Cet événement a brisé une partie de toi et t'a empêchée d'avoir une sexualité épanouissante. Toute personne qui vit des relations sexuelles sous la pression, sous la menace, NE PEUT PAS aimer « faire l'amour » comme tu dis. Ce que tu me racontes, ce sont des agressions sexuelles à répétition. Lorsqu'on vit une relation de couple respectueuse, on est JAMAIS obligé d'avoir une relation sexuelle, même si l'autre en a envie. Présentement, ton chum utilise des stratégies pour te faire croire que tu n'es pas correcte, que tu as des raisons de te sentir coupable. De ton côté, tu poses des actions pour éviter de le mettre en colère et pour ne pas recevoir d'insultes. Ton chum semble exercer un contrôle sur toi et je te suggère de consulter (La Gîtée, le CLSC, les CALACS ou une personne de confiance à ton école). Sache que personne n'a le droit de décider de ce que tu fais de ton corps. Tu as le droit de dire non, tu as le droit de sortir de cette relation et tu as même le droit de porter plainte pour agression sexuelle.

Courrier du coeur de Mylène

Mylène,

Une fois de plus, je me suis fais avoir. Un soir, mon chum m'envoie un message texte sur mon cellulaire pour me dire que dans une heure, il sera chez lui. Il aimerait que je sois là et que j'aille louer des films. Il me dit qu'il veut prendre ça cool avec moi. Je me prépare avec l'idée que je vais passer une super belle soirée avec lui. Avant d'arriver au Club Vidéo, on s'échange plusieurs messages textes et je me dépêche, car j'ai vraiment hâte de le voir. J'arrive chez lui. Il n'est pas encore arrivé. J'attends 20 minutes, toujours pas de nouvelles. Je lui laisse quelques messages textes; il ne répond pas. Je me dis : « Il ne peut pas m'avoir encore fait ça! ». Je décide de faire la tournée des bars et j'aperçois son auto dans le stationnement d'un bar de danseuses. C'est à ce moment que « les fils se sont touchés ». Je suis devenue complètement hystérique. Sans même y réfléchir, je suis entrée dans le bar et je l'ai vu avec une danseuse. Au lieu de partir et de me taire, j'ai fait totalement le contraire. Je lui ai crié toutes sortes de noms. C'était moi le « show ». J'ai décidé de sortir, car tout le monde regardait faire ma crise. Une fois à l'extérieur, mon chum m'a dit d'arrêter de le chercher partout. Je lui ai répondu qu'il avait juste à me le dire au début s'il voulait faire le « party » au lieu de me faire des espoirs et de me laisser « poireauter. » J'étais déçue, fâchée... Je me sentais trahie. Le lendemain, je n'en revenais pas d'avoir fait ça. Je ne me reconnaissais pas. C'était la première fois que ça m'arrivait. Je capotais. Je me suis demandée si j'étais rendue folle. Pourquoi j'ai réagi de cette façon et avec autant d'intensité?

Est-ce que j'ai un problème?

Sandra

Sandra,

Comme je peux le constater, ce n'est pas la première fois que tu vis ce genre de déception avec ton copain. Ta lettre m'amène à me questionner sur ton bien-être dans cette relation. Le premier signe est que tu te questionnes sur la réaction que tu as eue. Si tu te poses la question, c'est que ce n'est pas naturel pour toi de réagir de cette façon. Pour te rassurer, je ne crois pas que tu sois folle. La frustration et la colère que tu as ressenties sont tout à fait normales. Je perçois davantage que tu as réagi de façon explosive et négative à une situation maintenant devenue intolérable. C'est là que les choses ont l'air de ce qu'elles ne sont pas; lui, le gars « cool » qui prend une bière au bar et toi, la blonde persécutrice qui lui pique une crise de jalousie devant tout le monde. Je crois qu'il est important de te mentionner que ce genre d'événement risque de s'installer dans un cycle malsain. Ton copain manque de respect envers toi, il te fait de faux espoirs et il te responsabilise en te disant d'arrêter de le chercher partout. Il suffit parfois de si peu pour se mettre dans le doute. Je t'invite à te questionner sur tes attentes dans ta relation amoureuse. Si tu veux en savoir davantage, n'hésite pas à contacter une intervenante à La Gîtée (418 335-5551).

Je te souhaite une bonne réflexion!

MISS TRUCS

Récemment, tu es sortie avec des ami(e)s et... surprise, l'AMOUR a frappé à ta porte! Il est si beau, si charmant et il n'a d'yeux que pour toi. Tu passes tes journées à rêver de lui. Tu as la tête dans les nuages et tu as toutes les misères du monde à te concentrer. Demain matin, s'il te le demandait, tu emménagerais avec lui! Mais attention... j'ai quelques trucs à te donner pour bien débuter une relation.



Tu le connais depuis quelques heures et tu lui racontes en détails tes relations amoureuses passées.

Garde ton jardin secret, même si c'est dans ta personnalité d'être un livre ouvert. Si la relation est sérieuse, tu auras amplement le temps de parler de ta vie avec lui. Te dévoiler peu à peu entretiendra le mystère et ton copain n'en sera que plus charmé!

Tu sens que ça le dérange quand tu parles à d'autres gars, mais tu te dis que ça doit être parce qu'il t'aime beaucoup.

Écoute ton intuition, elle est ta fidèle alliée. Dans le cas contraire, tu auras tendance à chercher des justifications aux comportements dérangeants de ton copain.

Il te dit qu'il adore le hockey et toi tu lui réponds : « oui, moi aussi j'adore ça! », mais au fond, tu n'as jamais été capable de regarder un match jusqu'à la fin.

Reste toi-même. Après tout, c'est ce qui l'a séduit (ce que tu es et ce que tu fais). Comme ça, tu pourras vraiment mesurer si vous avez les mêmes goûts, les mêmes intérêts, etc.

Ça fait trois fois que ta meilleure amie te téléphone pour que vous alliez souper ensemble. Chaque fois, tu refuses poliment, car tu as d'autres engagements avec ton copain. Elle te fait la remarque que vous vous voyez de moins en moins souvent depuis le début de ta nouvelle relation.

Garde contact avec tes amis. Je sais que c'est difficile parce qu'en début de relation, c'est tellement agréable, qu'on en voudrait toujours plus. Puisque ton copain est si merveilleux, il faut bien aller en parler à tes amis! De plus, tu pourras te questionner s'il semble contrarié quand tu les rencontres.

Tu fréquentes ton copain depuis un mois. Il te demande d'habiter avec lui. Après tout, ce serait plus avantageux financièrement pour vous deux. En plus, vous êtes déjà ensemble tous les jours...

Prends ton temps avant d'emménager avec lui, assure-toi de bien le connaître (cercle d'amis, famille, personnalité). Si tu te rends compte au bout d'un moment que la relation ne te convient pas, ce sera plus facile d'y mettre un terme. N'oublie pas qu'en début de relation, on se présente souvent sous notre meilleur jour. Laisse-toi désirer! Pense à quelque chose que tu as souhaité très fort et que tu as dû attendre. Je suis certaine que tu l'as apprécié encore plus...ce serait agréable pour toi d'être autant appréciée.

Il te demande à quel restaurant tu aimerais aller et tu lui réponds : « comme tu veux...n'importe où..., ça ne me dérange pas...je ne suis pas difficile... »

Donne ton opinion, fais des choix. On a toujours une préférence.

Il sera ravi que tu lui fasses découvrir tes goûts et tes endroits préférés.

Tu es en peine d'amour et pour te changer les idées, tu sors dans un bar avec tes amies. Un gars qui t'intéresse te « cruise » et c'est reparti pour une nouvelle histoire d'amour.

Si tu viens de terminer une relation, je te conseille de prendre ton temps avant de t'investir avec un nouveau garçon. Donne-toi du temps pour réfléchir et faire le point sur ce que tu désires d'une relation de couple.

Comme je te le disais, c'est important de rester soi-même dès le début d'une relation et pour ça, il faut d'abord et avant tout apprendre à se connaître. Je te suggère donc de répondre au questionnaire « Le vrai toi » page 26.

L'histoire d'AMOUR de Zach et Marie-Sophie



Salut les filles. Je fais un souper chez nous samedi. Un bon spag...ça vous tentes-tu?

Ok. Super!

Oui, ça devrait...



J'suis contente que Sébas nous invite, ça fait un bout que j'suis pas sortie.

Au souper chez Sébas.



Hey salut! C'est l'fun que vous soyez venues! On vous attendait. Allez donc mettre vos manteaux dans chambre.

Wow Sébas! C'est pas pire ton appart...



Cynthia, Marie-Sophie, j'vous présente mon cousin Zach.

Salut! Ça va?

Ben oui, pis toi?



Ayoye, as-tu vu le gars...y est vraiment beau! Ça, c'est mon genre.

L'histoire d'AMOUR de Zach et Marie-Sophie

Mon cousin t'trouve pas mal à son goût. Y m'a dit qu'y aimerait ça t'connaître un peu plus.



Zach et Marie-Sophie jasetent ensemble toute la soirée

J'sais pas c'que t'as de spécial Mais, j'peux pas arrêter de t'rgarder!

Merci! C'est gentil!



Mon ex m'a trompé avec un de mes chums. Ça m'a fait chier. J'avais tout donné à c'te fille là. C'pas facile de refaire confiance après ça. J'tais sur les speeds à journée longue pis tsé, j'tais pas d'même avant! Mais là, j'ai décidé d'arrêter tout ça pour de bon.



Pauvre toi! En tout cas, moi j'suis une fille ben fidèle. J'ferais jamais ça à mon chum.

Le lendemain...

Salut Marie-Sophie. J'ai vu que t'avais pas mal jasé avec Zach hier!



Ouin, mais savais-tu qu'y avait pas été correct avec son ex? Y paraît qu'y arrêtrait pas d'la caler devant tout l'monde!



Oui, c'tait vraiment cool! Ça cliqué tout d'suite. C'est spécial, on dirait qu'on se connaissait déjà...



L'histoire d'AMOUR de Zach et Marie-Sophie



Tu sais pas c' qu'y a vécu toé c'gars là! Tsé, c'est facile de juger quand tu sais pas l'histoire. Y a l'air « tough », mais dans l'fond, je pense que c'est un gars ben sensible... pis son ex non plus était pas correcte avec lui.

Quelques semaines plus tard...



T'as pas d'allure J.F., tu me fais mourir de rire!!

C'est facile avec toi, t'as le sens de l'humour.



Niaise-moi pas. Finalement, t'es comme mon ex. Aussitôt le dos tourné, t'en profites pour cruiser d'autres gars.



Ouin, j'ai l'air d'un beau cave moé. J'arrive pis ma blonde à cruise mon meilleur chum!!!!!!

Ben voyons Zach, on faisait juste parler. Il m'intéresse pas J.F., c'est toi que j'aime.



“Coudon”, je commence à me demander si mon chum est un gars contrôlant. Toi, qu'est-ce que t'en penses?

Pour savoir s'il s'agit de violence conjugale ou d'une chicane de couple, Diane Prud'homme (coordonnatrice des dossiers liés à la problématique de la violence conjugale au Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale) et Dominique Bilodeau (travailleuse sociale, consultante en violence au travail et psychothérapeute auprès des victimes) nous suggèrent de se poser ces quatre questions(1). Faisons l'exercice ensemble.

1. Peut-on percevoir chez Zach une intention de dominer Marie-Sophie?

Il est difficile de mesurer les intentions de Zach, mais chose certaine, la jalousie n'est pas une preuve d'amour. Dans cette situation, si Zach voulait que Marie-Sophie cesse de parler aux autres gars ou qu'elle n'ait plus de plaisir avec eux, on pourrait dire que son intention est de la dominer.

2. Est-ce que Zach est prêt à tout pour gagner et avoir du contrôle sur Marie-Sophie, jusqu'à recourir à la violence?

Il est trop tôt dans la relation pour pouvoir l'affirmer. Ce que l'on sait, c'est que Zach a eu recours à des insultes sur un ton agressif pour exprimer son mécontentement à Marie-Sophie. Dans une relation où il y a de la violence, il y a une escalade des moyens choisis pour contrôler.

3. Est-ce que Zach a déjà fait d'autres scènes semblables à celle-ci et présentaient-elles une apparence semblable?

Rien ne nous laisse présager que cette scène ait déjà eu lieu auparavant avec Marie-Sophie. Par contre, en écoutant la conversation téléphonique de Marie-Sophie avec son amie Cynthia, on peut croire que ce n'est pas la première fois que ce genre de situation se produit dans les relations de couple de Zach.

4. Suite à la scène de jalousie, est-ce que Marie-Sophie a vécu une contrainte? S'est-elle sentie diminuée et a-t-elle dû tempérer sa réaction?

Marie-Sophie a vécu une contrainte suite à la réaction de Zach. Sinon, pourquoi aurait-elle senti le besoin de se justifier devant Zach? Elle a également tenté de le calmer en le rassurant.

Une réponse affirmative à ces quatre questions indique probablement la présence de contrôle dans la relation amoureuse. Donc, Marie-Sophie doit rester alerte puisqu'il y a des signes qui laissent présager la possibilité d'une relation de domination.

Distribution :

Marie-Sophie : Mathilde Gagnon

Zach : Olivier Perreault

J.F. : Martin Vachon

Cynthia : Sarah Bisson

Sébas : Alexandre Lemay

Photographe : Xavier Malet

(1) CARBONNEAU, Johanne. Violence conjugale des spécialistes se prononcent, Les Éditions du remue-ménage, 2005, p.81

Le contrôle dans les relations amoureuses...

Charles met de la Tension

Noémie a Peur

Gestes brusques

Excès de colère

Soupirs

Silences lourds

Impatience

Intimidation

Regards menaçants

Ton agressif

Je marche sur des oeufs

Je suis stressée

Je ne parlerai pas, il a l'air fâché

J'ai peur

Je suis inquiète

Comment va-t-il réagir?

Je sens que ça risque d'aller mal

Je cherche à lui faire plaisir

J'ai une boule à l'intérieur

Je vais tout faire pour détendre l'atmosphère



Charles se Calme

On pourrait se payer une sortie juste nous deux

Si tu n'es plus là, ma vie ne vaut plus la peine

Je vais aller chercher de l'aide

Je m'excuse, Je t'aime

Tu es la fille de ma vie

Je vais changer

Tu mérites mieux

Je suis prêt à tout pour te garder

Si tu pars, je ne pourrai pas en aimer une autre

Tu es la seule qui me comprend

Qu'est-ce que je vais faire sans toi?

Donne-moi une chance

Je t'invite au restaurant

Noémie a de l'Espoir

Il va changer

Il est vraiment sincère

Je vais lui donner une autre chance

Il a besoin de moi

Enfin, je retrouve le gars que j'aime

Il fait beaucoup d'efforts

Je me sens mieux

Moi aussi je vais faire des efforts

Je l'aime vraiment

Je me sens bien



Comme un cercle vicieux!

Charles Explose

Tu fais tout de travers

Tu es niaiseuse

Il faut tout t'expliquer

Tu es conne

As-tu vu comment tu es habillée?

Tu as l'air folle

Tu as des petits seins

Je m'en fous que tu n'aies pas envie de faire l'amour... moi j'ai envie

Est-ce que tu t'es vue.

Qui voudrait d'une fille comme toi?

Tu ne sais pas gérer ton argent, tu n'as pas le cerveau pour ça

Innocente

Toute agression physique :

- Gifler/Étrangler/Écraser contre le mur
- Briser des objets/Etc.

Noémie est Triste et en Colère

Je suis en colère

Je suis tannée de pleurer



2

Ça n'a pas d'allure ce qu'il me fait

Je ne peux pas tolérer ça

J'ai juste envie de le laisser

Comment va-t-il réagir?

Il n'a pas le droit de me traiter comme ça

J'ai honte...je ne peux pas raconter ça à personne

Je suis choquée

Charles se Justifie

Il y a juste toi qui me fait pogner les nerfs

Tu t'imagines toujours des problèmes

Ce n'est pas de ma faute si je parle fort

J'ai perdu le contrôle

Tu pleures pour rien

Je suis brûlé, essaie donc de te mettre à ma place

Tu avais juste à ne pas faire ça

Tu me cherches

Tu sais que je ne l'ai pas eu facile

Je suis stressé, comprends-moi

J'ai perdu ma job J'avais bu



3

Noémie se sent Responsable

Je ne suis jamais correcte

C'est toujours de ma faute

Je ne comprends pas

Il faut que je le comprenne

Qu'est-ce que je pourrais faire pour l'aider?

Est-ce que je suis folle?

Est-ce que je m'imaginais des problèmes?

Dans le fond, ce n'était pas si pire que ça

Est-ce que c'est vrai que je ne suis pas endurable?

C'est vrai ce qu'il me dit dans le fond

Je vais m'ajuster...Il a raison

Si tu t'es reconnue,
n'hésite pas à nous appeler
418 335-5551

TEST *sur mes réactions*



Les filles qui sont en couple avec un gars contrôlant réagissent toutes à la violence et elles le font de toutes sortes de manière. Ce qui est certain, c'est que le but commun de toutes ces filles est de trouver une façon de faire CESSER LA VIOLENCE ou de S'EN PROTÉGER et ainsi, RETROUVER L'AMOUR DU DÉBUT. Coche les cases dans lesquelles tu te reconnais le plus pour découvrir ton mode de réaction principal.



Il faut que tu arrêtes de faire des crises pour tout et rien. Si tu ne te prends pas en main, je vais te quitter.



Je me suis occupée de tout ce qu'il fallait toute la semaine; il ne pourra rien me reprocher.



La la la la la la la la...



"Coudon"! As-tu un pois vert à la place de la cervelle, tu es vraiment naïveuse...



VAS-Y AU CINÉMA AVEC TA GANG D'ÉPAISSES* & *%&

TÉ JUSTE UN CRISSE DE */%?&...



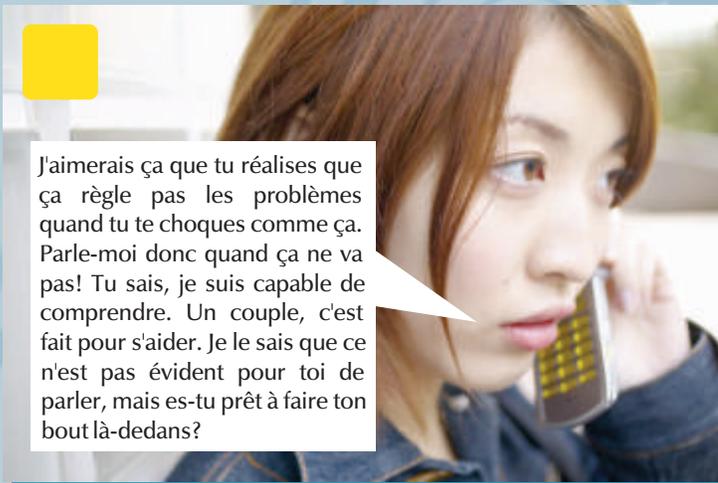
Une fille, c'est pas comme un gars. J'ai pas envie de faire l'amour quand on vient de se chicaner; j'aimerais ça qu'on règle nos problèmes avant.



Monsieur l'agent, je voudrais enlever la plainte que j'ai faite hier. J'ai paniqué sur le coup, mais c'est un bon gars dans le fond. Est-ce que c'est possible de la retirer?



TEST *sur mes réactions*





TEST *sur mes réactions*





TEST *sur mes réactions*

Si tu as une majorité de violet

Tu veux démontrer à ton copain qu'il n'a pas besoin de te contrôler pour obtenir ce qu'il veut... Tu te sens coupable de tout. Tu reconnais qu'il te manque de respect. Parfois, tu voudrais t'en aller, mais en même temps, tu sens que tu aurais trop à perdre. Tu te demandes pourquoi il agit ainsi malgré tout ce que tu fais pour le satisfaire. Tu espères qu'avec tous tes efforts, il reconnaîtra que tu es la « meilleure blonde ».

Miss Trucs : Fais une liste des raisons qui te maintiennent dans cette relation et vérifie comment tu pourrais combler tes besoins autrement que par lui.

Si tu as une majorité de jaune

Tu veux aider ton copain à reconnaître qu'il a un problème... Tu aimerais qu'il fasse des efforts pour changer. Tu passes des heures à discuter avec lui pour qu'il comprenne. Tu cherches continuellement des solutions pour améliorer votre relation. Tu es persuadée que s'il allait en thérapie ou s'il réglait ses problèmes d'enfance, tout irait mieux.

Miss Trucs : Le temps consacré à essayer de lui faire comprendre qu'il a un problème te demande énormément d'énergie. Prends soin de toi. Si tu ne le fais pas, qui d'autre le fera ?

Si tu as une majorité de rouge

Tu veux qu'il sache qu'il n'aura pas d'avantages à te contrôler... Tu lui fais comprendre que tu es capable de te défendre. Tu ripostes à ses attaques : s'il crie après toi, tu cries, s'il te pousse, tu le pousses aussi. Puis tu te demandes si tu es aussi violente que lui. Pourtant, tu as un réel malaise parce que ce n'est pas dans tes habitudes de réagir de la sorte.

Miss Trucs : En essayant de lui démontrer qu'il n'a pas avantage à te contrôler, tu te mets en danger et tu risques de poser des gestes inadéquats. Y aurait-il une façon plus sécuritaire d'arriver à ton objectif ?

Si tu as une majorité de vert

Tu veux te « tasser » le temps que la crise se passe... Quand ça va mal avec ton copain, tu sais que le seul moyen de passer à travers la crise, c'est de faire comme si tu n'avais rien entendu de ce qu'il te dit ou de l'éviter le temps qu'il se calme. Aussitôt que tu sens que la crise est terminée, tu retournes avec ton copain. Cette façon de faire n'empêche pas les crises de se répéter.

Miss Trucs : À force de vivre des relations difficiles, tu finis par croire que tu ne peux rien réussir. Il faut te convaincre du contraire en découvrant tes qualités, tes forces, tes réussites passées. Une façon d'y arriver est d'apprendre à mieux te connaître. Fais le test « Le vrai toi » en page 26.

Inspiré de : La Séjournelle inc. Le processus de domination conjugale : Un modèle interactif et évolutif.

La relation amoureuse de Sarah

Sur MSN il m'écrivait des phrases comme : « tu ne joueras pas longtemps à ce jeu-là... »



Nous avons rencontré Sarah, une jeune fille de 20 ans. Nous lui avons donné rendez-vous à La Gîtée et elle a accepté généreusement de vous partager l'histoire de sa relation amoureuse avec son ex-copain, Olivier. Cette relation a duré 4 ans. Vous comprendrez que par mesure de confidentialité, les noms ont été changés.

Julie : Comment as-tu rencontré Olivier?

Sarah : *Nous allions à la même école et des amis me l'ont présenté. Je n'avais jamais eu de chum avant. Olivier insistait pour qu'on sorte ensemble. J'ai fini par accepter même si je ne l'aimais pas tant que ça.*

Julie : C'était comment au début de votre relation?

Sarah : Au début, il était fin, je me sentais bien, je le trouvais attirant physiquement. Il me donnait beaucoup d'attention. Il me disait souvent que j'étais belle. Je me disais : « Enfin, j'intéresse quelqu'un ! ».

Julie : Quand as-tu perçu qu'il y avait un problème dans votre relation?

Sarah : Après six mois, ce n'était plus une relation normale. Je parlais à un ami et Olivier a commencé à me boudier. Après ça, il a commencé à me critiquer sur mon habillement. Si je mettais un décolleté ou une jupe, il me traitait de pute devant tout le monde à l'école. Sur MSN, il m'écrivait des méchancetés et des phrases comme : « tu ne joueras pas longtemps à ce petit jeu-là ».

Julie : Comment tu réagissais à ce moment-là?

Sarah : Je le laissais parler, je ne m'obstinais pas longtemps. Après ça, je parlais longtemps avec lui pour lui expliquer de ne pas s'en faire. Mais ça finissait toujours que c'était moi qui disais : « Ok, je vais faire attention pour ne pas te rendre jaloux. »

Julie : Et est-ce que ça s'est arrêté là?

Sarah : Non, il a déjà brassé un des amis avec qui je parlais. À plusieurs reprises, quand il était fâché, il donnait des coups de poing dans ma case, pas loin de ma tête. Des fois, je parlais et il me courrait après dans l'école.

Julie : Est-ce qu'il y avait des témoins?

Sarah : Oui, mais personne ne lui parlait pour le raisonner ou lui dire d'arrêter. J'en parlais à quelques amies qui voyaient ce qui se passait et elles me disaient de le laisser.

Julie : Est-ce que tu l'as laissé à ce moment-là?

Sarah : Non. Et ça a continué... il était très jaloux et possessif et il me faisait des menaces : « si tu me trompes, je vais te tuer, je vais tuer ta famille et je vais brûler ta maison ». Il me téléphonait et me disait : « je vais me suicider » et il raccrochait la ligne.

Julie : J'imagine qu'il a réussi à t'effrayer avec ses menaces?

Sarah : Oui j'avais peur parce qu'il avait déjà tenté de m'étrangler. Je voyais dans ces moments-là son agressivité. J'essayais de lui faire comprendre qu'il avait besoin d'aide. Il me disait : « tout le monde est comme ça et notre relation est normale ».

Julie : Toi, est-ce que tu trouvais ça normal?

Sarah : C'était ma première relation...alors oui je le croyais. En plus, il se justifiait en disant : « je t'aime trop, je ne veux pas te perdre ! » De mon côté, j' commençais à douter de moi, il me disait souvent des phrases comme : « qu'est-ce que les autres vont penser de toi? Penses-tu que tes amis vont rester avec toi si tu me trompes? J'en parle aux autres et ils te trouvent conne de t'habiller comme ça. »

Julie : Au niveau de votre sexualité, est-ce qu'il avait aussi des comportements violents?

Sarah : Au début, il était respectueux. Mais, de plus en plus, il me forçait et était agressif. Je lui disais : « non », mais il insistait et je finissais par me laisser faire. Je pleurais, c'était trop pour moi.

Julie : Durant cette relation, qu'est-ce qui a été le pire événement pour toi?

Sarah : On était chez Olivier avec un couple d'amis. Je parlais au chum de mon amie. Olivier avait bu durant cette soirée. Quand nos amis sont partis, il m'a fait une crise de jalousie, il m'a poussée et il m'a frappée. Je pleurais. Sa mère est descendue et elle est venue me reconduire chez moi. Je lui ai raconté ce qui s'est passé, et elle m'a dit : « je vais essayer d'en parler à Olivier », mais je sentais qu'elle ne voulait pas me croire.

Julie : Est-ce que les crises se sont intensifiées au fil du temps?

Sarah : Oui, j'étais capable de prédire quand auraient lieu ses crises. Alors, je ne faisais plus rien, j'ai coupé les contacts avec mes amis. À la fin, malgré tous mes efforts pour que la violence arrête, il se passait une crise aux deux jours.

Julie : Est-ce que tu as déjà envisagé de le laisser?

Sarah : Il y a eu plusieurs ruptures. C'est moi qui le laissais. Mais lui, il revenait avec des promesses : il pleurait, il disait qu'il allait faire attention.

Julie : Quand il te faisait des promesses, avais-tu espoir?

Sarah : Oui. Je me disais que c'était peut-être vrai. J'avais espoir, je l'aimais. Je voulais qu'il change et j'étais bien quand il était fin. Il pleurait et j'avais pitié de lui. Peut-être qu'il reconnaissait ses comportements, mais qu'il ne s'en rendait pas compte sur le coup. Il me manipulait. Il me disait ce que je voulais entendre.

Julie : Est-ce qu'il y a des moments où ça allait bien dans votre relation?

Sarah : Quand ça allait bien, on riait, on se louait des films, on allait voir nos amis, on faisait de la cuisine, on allait au gym. Il était affectueux, il me disait souvent que j'étais belle, qu'il m'aimait et j'aimais ça.

Julie : Lui as-tu déjà suggéré d'aller chercher de l'aide?

Sarah : Oui. Quand je lui disais que je le laisserais, il acceptait d'aller chercher de l'aide, mais quand la crise était passée, il disait qu'il n'en avait plus besoin.

Julie : As-tu déjà envisagé de porter plainte contre lui?

Sarah : Oui, quand je l'ai laissé et qu'il me harcelait au téléphone. Il me disait qu'il allait changer, mais quand il voyait que ça ne marchait pas, il me traitait de conne. C'est là que mon père s'en est mêlé. Il a rencontré les parents d'Olivier pour qu'il arrête. Ça a marché en partie. Ça fait un an et quelques mois que je ne sors plus avec lui. Des fois, il essaie encore d'entrer en contact avec moi par d'autres moyens et il parle dans mon dos aux autres.

Julie : Pendant toute la durée de votre relation, quelles ont été les conséquences sur toi?

Sarah : J'ai fait une dépression pendant un an. J'ai perdu 30 livres ; je ne mangeais plus, je ne digérais rien. J'ai passé beaucoup de tests physiques dans les hôpitaux. Je pleurais toujours, je ne voulais plus sortir et j'avais des idées suicidaires. Je dépendais beaucoup de lui. J'ai vu une psychologue qui m'a dit que je vivais de la violence conjugale. Je suis venue consulter à La Gîtée pendant plusieurs mois.

Julie : Avant cette relation, quel genre de fille étais-tu?

Sarah : J'étais une fille de bonne humeur, à l'écoute, sociable, heureuse. J'avais plus confiance, mais pas à 100%.

Julie : Tu as laissé Olivier depuis plus d'un an, comment ça va aujourd'hui?

Sarah : Quand je l'ai laissé, j'ai eu de la difficulté à reprendre mon autonomie et ma confiance en moi. Encore aujourd'hui, j'ai des impacts de cette relation. Par exemple, mon chum me dit : « ta camisole est belle » et je lui réponds : « est-ce que tu es sarcastique? »... (Je n'avais pas le droit de mettre des camisoles avec Olivier).

Julie : Qu'est-ce qui t'a aidée à t'en sortir ?

Sarah : Mes parents m'ont aidée en me changeant les idées, en faisant des sorties, ils m'ont aidée à retrouver confiance. Le fait que mon père ait parlé aux parents d'Olivier a aussi aidé. J'ai trouvé un emploi. Je me suis inscrite à l'école dans un programme qui me ressemble. La psychologue et le suivi à La Gîtée m'ont été bénéfiques.

Julie : En terminant, aurais-tu un message à transmettre?

Sarah : Si un gars est jaloux, qu'il te dit souvent qu'il t'aime et qu'il ne voudrait pas qu'il y ait d'autres gars que lui... s'il te reproche des choses, mais que toi en-dedans, tu ne penses pas ça, c'est qu'il te contrôle et qu'il te juge. N'aie pas peur d'en parler à tes proches ou de demander de l'aide. N'attends pas qu'il soit trop tard.



Suite du témoignage de Sarah, page 18 et 19



Sûreté municipale
Ville de

Thetford Mines

Sarah : Dans ma situation,
quelles auraient été vos interventions?

Yves Simoneau

Agent aux affaires publiques
et relations communautaires

☎ 418 338-0111



À la suite d'une écoute attentive, nous t'aurions informée de la nature des crimes dont tu as été victime. De plus, sachant que généralement les dames hésitent à porter plainte, nous t'aurions expliqué le processus de traitement d'une plainte relative à des actes survenus dans un contexte de violence conjugale. Une pochette d'informations sur la problématique et les ressources disponibles t'aurait été remise. Les policiers t'auraient aussi offert de te rendre à La Gitée pour y recevoir des services ou une consultation. De plus, il aurait été possible de transmettre tes coordonnées au CLSC, afin qu'une intervenante puisse entrer en contact avec toi dans les 24 heures. Finalement, nous aurions pu t'accompagner pour récupérer tes effets personnels.

VOX-POP des

CAVAC

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES
D'ACTES CRIMINELS

Jacynthe Bergeron

Travailleuse sociale

☎ 418 338-0952



Si tu étais venue me rencontrer au moment où tu envisageais de porter plainte, je t'aurais expliqué en quoi une plainte peut agir comme facteur de dissuasion. Je t'aurais également expliqué les étapes de la procédure judiciaire. Si ta décision avait été de porter plainte, je t'aurais accompagnée à la cour et je t'aurais supportée tout au long des étapes du processus judiciaire. Que tu aies porté plainte ou non, je t'aurais informée de tes droits et recours. Je t'aurais également offert une ou plusieurs rencontres dans le but de reprendre le pouvoir de ta vie suite à l'acte criminel que tu as subi.

Dans l'éventualité où tu serais venue consulter le Cavac, tu aurais été assurée d'être traitée avec courtoisie, équité et compréhension, dans le respect de ta dignité et de ta vie privée.

Centre de santé et de services sociaux
de la région de Thetford

Alex Grenier

Travailleuse sociale
Site : centresantethetford.ca
☎ 418 338-3511



Assurément, nous aurions pu t'aider Sarah... En fait, le Centre de santé et de services sociaux de la région de Thetford offre, par son installation CLSC, un service d'accueil social sans rendez-vous disponible pour toute la population. Si tu t'étais présentée à l'installation CLSC, une travailleuse sociale t'aurait accueillie afin d'évaluer ta situation et tes besoins. Dans ta situation, mes interventions lors de la première rencontre auraient été principalement de t'écouter, de valider tes sentiments, de te recentrer sur toi et tes besoins et finalement, j'aurais abordé avec toi la problématique de la violence dans les relations amoureuses. Je t'aurais proposé de t'accompagner à La Gîtée pour rencontrer une intervenante spécialisée dans cette problématique. Aussi, nous aurions pu offrir de l'aide à Olivier et lui parler de la possibilité de rencontrer un intervenant à **Se parler d'Hommes à Hommes Inc.**

ORGANISMES

Aide juridique



Me Fannie Côtés

Avocate
Samson, Côtés, Gardner
☎ 418 338-2133
☎ 418 338-6687



D'abord, Sarah, si les comportements harcelants et les tentatives d'Olivier d'entrer en contact avec toi continuent encore, je peux lui envoyer une mise en demeure lui interdisant tout contact. C'est une lettre d'avocat que je fais parvenir par huissier. Cette mise en demeure lui interdirait de communiquer ou d'essayer de communiquer avec toi et ce, de quelque façon que ce soit. Je pourrais aussi lui interdire de se présenter chez toi, à ton lieu de travail, de te téléphoner ou de t'envoyer des messages internet, sur MSN ou des textos. Ceci devrait faire l'affaire et te permettre d'être tranquille et en sécurité. Par contre, si la situation continuait, j'aimerais que tu m'appelles pour que je t'explique les démarches à faire dans ce cas.

Donc, n'hésite pas à me faire signe s'il y a quoi que ce soit. Sache que pour avoir recours aux services d'un avocat, tu peux recevoir des services gratuitement par l'intermédiaire de l'Aide juridique si tu es admissible financièrement (selon ton revenu). Tu as le droit d'être respectée et d'être bien et ce sont les interventions que je te proposerais pour y arriver.



L'équipe du

Centre femmes Amiante
centre.reference@tm.cgocable.ca
☎ 418 338-5453



Je t'accueille chaleureusement et je t'écoute d'une oreille attentive, afin de bien cerner tes besoins immédiats. Après avoir compris que tu vis de la violence conjugale, je t'explique la mission du Centre et t'informe des différents services qui y sont offerts et qui peuvent répondre à tes besoins soit : la relation d'aide individuelle, l'écoute et le support, les ateliers de groupe et l'accompagnement. Les ateliers dont je te parle, permettent de tisser des liens, de briser l'isolement, de partager et de reprendre du pouvoir sur ta vie. Par la suite, je te renseigne sur les différentes ressources du milieu qui peuvent également t'apporter aide et appui dans ce que tu vis présentement et je t'offre de t'accompagner dans ta démarche.

Armande Daigle
Intervenante-animatrice

VOX-POP des ORGANISMES



Se parler

D'Hommes à Hommes inc.

*Service d'aide pour hommes en violence
Service d'aide pour hommes en difficulté*

Denis Doyon

Coordonnateur
aide@hommesahommes.com
hommesahommes.com

☎ 418 335-9717
1 877 335-9717



Probablement qu'Olivier aurait contacté **Se Parler...D'Hommes à Hommes Inc.** lors d'une situation de crise, dans un moment où il a l'impression que la situation lui échappe, que tout dérape, qu'il ne contrôle plus rien, que tu parles de le quitter ou que tu viens juste de le quitter.

Durant cette période de crise, les hommes nous demandent de l'aide et nous les rencontrons le plus rapidement possible.

Nous prévoyons habituellement au moins trois rencontres individuelles avec les hommes pour regarder la situation qui les amène à nous consulter.

VOX-POP des ORGANISMES

Suite de Se Parler... D'Hommes à Hommes...

Dans ces rencontres, nous prendrons le temps avec Olivier d'entendre comment sa situation de couple en est rendu à vivre cette crise et qu'est ce qu'il désire recevoir comme aide.

Tout au long de ces rencontres individuelles dans un milieu favorisant, chez les hommes, une confiance et une ouverture, nous permettrons à Olivier de reconnaître les gestes et les attitudes violentes et contrôlantes dans sa relation avec toi, lui laissant entrevoir les impacts sur toi.

Se Parler ...D'Hommes à Hommes Inc. l'invitera à participer à son programme thérapeutique sur la violence qui lui permettra de travailler entre autre, la gestion de son agressivité, de sa colère et de sa jalousie. Nous lui permettrons, en toute confidentialité, avec d'autres hommes comme lui, de vivre ses émotions d'une façon non-contrôlante et non-violente.

Tout au long de cette démarche constante et encadrée, **Se Parler ...D'Hommes à Hommes Inc.** aura en tête ta sécurité, celle de tes proches et celle d'Olivier.

Notre but est d'amener Olivier à cesser son agir contrôlant et violent. Nous porterons aussi une attention très particulière au harcèlement qu'il peut tenter d'avoir sur toi afin de renouer avec toi, car souvent les hommes vont poursuivre leur violence même si la relation de couple est terminée.

La démarche d'Olivier avec **Se Parler ...D'Hommes à Hommes Inc.** lui permettra de prendre conscience que la violence est une attitude apprise, mais prioritairement qu'elle est choisie, donc qu'il doit assumer les conséquences de ses gestes et de ses attitudes violentes et qu'il est le seul responsable des impacts et des conséquences de sa violence.

Olivier pourra aussi prendre conscience qu'il est aussi responsable de ses changements d'attitudes et qu'en développant des rapports égalitaires et non-sexistes avec les femmes, il sera aussi responsable comme un grand nombre d'hommes, du bonheur et du bien-être qu'il en retirera dans une nouvelle relation de couple.

En terminant, Olivier sentira qu'il faut agir contre la violence faite aux femmes et il sera peut-être celui qui, un jour, dira à un ami, un proche, un collègue de travail, qu'il ne faut pas attendre qu'il soit trop tard et que pour un homme, de demander de l'aide à **Se Parler ...D'Hommes à Hommes Inc.**, c'est fort!!!!

Entre nous...

Une intervenante de La Gîtée répond à tes questions

Mon conjoint ne m'a jamais frappée, pouvez-vous m'aider quand même?

Bien sûr, qu'on peut t'aider. Tu sais, la violence, ce n'est pas que des coups. Se faire dénigrer, rabaisser, humilier, ça fait aussi mal. D'ailleurs, si ça peut te rassurer, nous recevons autant de femmes qui vivent de la violence psychologique que physique. Je te félicite d'avoir téléphoné parce que ça prend beaucoup de courage pour le faire.

Est-ce que je suis obligée de venir en hébergement pour recevoir de l'aide?

Non, pas du tout. Tu peux venir nous rencontrer sur rendez-vous ou même nous rejoindre par téléphone (24h/24, 7 jours/7) selon ce qui te convient le mieux. Que tu sois en hébergement ou non, j'aimerais que tu saches que la confidentialité est très importante pour nous. Tout ce que tu nous confies reste entre nous.

De toute façon, même si je voulais aller en hébergement, je pense que ce ne serait pas possible parce que je vais à l'école et que je travaille. Est-ce que je me trompe?

Une fille qui vient en hébergement peut continuer ses activités personnelles et professionnelles. C'est même quelque chose que l'on privilégie à La Gîtée. Tu peux donc poursuivre tes activités sans subir la pression de ton copain. Également, nous encourageons les femmes à garder leur réseau social, car le support des proches est très aidant.

Mon chum m'a dit de ne pas vous appeler parce que vous alliez tout faire pour qu'on se laisse. Est-ce que c'est vrai?

Le but de nos interventions n'est pas de séparer les couples. Nous voulons plutôt que les femmes retrouvent l'estime d'elles-mêmes, leur bien-être et qu'elles prennent un temps de réflexion pour arriver à faire des choix qui leur conviennent.

Je ne sais pas si ça vaut la peine d'aller vous rencontrer, est-ce que ça va vraiment changer quelque chose?

Ça ne t'engage à rien de venir discuter avec nous. Ensemble, on va identifier tes besoins et te faire connaître nos différents services. Par la suite, à toi de voir si ça te convient ou pas. Nous respecterons toujours les décisions que tu prendras.

*Lorsque tu sentiras
le besoin de parler
à quelqu'un,
ne te gêne pas,
nous sommes là pour toi...*

MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT

1. Sentiment passionné d'une personne pour une autre - Volonté ou raison pour laquelle un geste est posé.
2. À demi - L'être humain en a 5, *notre « petite voix » est le 6* - Personne qui veut du mal à quelqu'un d'autre.
3. Colère - Exprime une condition, est parfois utilisé pour exprimer une menace - Infinitif
4. Toi - Conséquences, effets produits par quelque chose, *les enfants victimes de violence conjugale en ont plusieurs découlant de ce contexte.*
5. Qui marque la fin, date butoir - désigne un expert dans quelque chose, *les manipulateurs sont les... du mensonge*
6. Écarte, éloigne de quelque chose, *souvent un conjoint contrôlant _____ sa copine de la vie sociale.*

7. Travailleuse sociale - Partie du corps, *lorsqu'on est accusé de tous les torts, c'est qu'on l'a large.*
8. Soupçons, incertitudes, *très présents dans les relations amoureuses où il y a du contrôle* - État violent passer qui se produit lorsqu'on a été agressée ou offensée.
9. Les deux premières lettres d'un pronom personnel féminin - Nom de la première femme selon la Bible - Personnes pour lesquelles on éprouve de l'amitié.
10. Mot anglais signifiant départ - Attendre dans un état de confiance, *très présent quand on souhaite des améliorations dans notre relation amoureuse.*
11. Abjecte, qui est d'une bassesse écœurante, *dans les relations amoureuses où il y a de la violence l'homme l'est parfois avec sa partenaire* - Personne qui détient le pouvoir, *par exemple, peut être associé au mot enfant.*
12. Période de 9 mois, *habituellement heureuse dans la vie d'un couple, mais c'est aussi un moment où les comportements violents sont susceptibles de débiter ou de s'amplifier* - Pronom masculin
13. Refuse de reconnaître quelque chose, *une personne contrôlante utilise parfois ce comportement* - Ambiances lourdes créant des inquiétudes, *dans ces moments on craint ce qui peut arriver.*
14. Paradis
15. Mot coupé devenu une expression populaire signifiant pause - Intervenir indiscrètement, *les conjoints contrôlants peuvent le faire dans toutes les sphères de la vie de leur partenaire.*

VERTICALEMENT

1. Relation entre personnes ayant de l'affection, de la sympathie - Rabaisser une personne en attaquant ses capacités ou son apparence, *cela détruit l'estime de soi.*
2. Cible- Agression sexuelle grave *avant 1982, ce crime n'était pas reconnu entre conjoints. De nos jours, s'il n'y a pas consentement d'un acte sexuel, peu importe la relation qu'on entretient avec l'agresseur; c'est criminel* - Marque l'accord, de plein _____
3. Verbe avoir au présent à la première personne du singulier - Marque un refus, peut aussi être émis sous forme de signe.
4. Coutumes - Siège de la voix *malheureusement parfois utilisé de façon inadéquate envers quelqu'un, par exemple pour crier*
5. Traite quelqu'un de façon à ne pas lui porter atteinte, lui porte considération, *quand il y a de la violence dans un couple, une personne ne _____ pas l'autre.* - Importune avec des demandes excessives, cela peut devenir du harcèlement.
6. Marque une exclusion, une négation - Synonyme de arrête, *on souhaite tous que la violence _____ un jour!* - Article défini masculin.
7. En Anglais, verbe être à la 3^e personne du singulier-Démontre la surprise- Existences humaines, *en vingt ans soit depuis le drame de la Polytechnique le 6 décembre 1989 où 14 jeunes femmes ont été assassinées, 912... de femmes et d'enfants ont été enlevées par des hommes ou des inconnus au Québec seulement.* - Marque une exclusion, une négation
8. Attitude (parole ou geste) annonçant une intention hostile, une colère - Abréviation signifiant saint.
9. Toi - Deux lettres dont la répétition signifie père en langage commun - Arme ancienne utilisée parfois dans les contes pour des duels où deux hommes se disputent l'amour d'une femme, *heureusement, c'est seulement dans les contes!!!*
10. Personne n'ayant pas atteint l'âge adulte, *celui qui est exposé à la violence conjugale a des impacts dans sa vie* - Fatigué.
11. Lettre double - Lettre double - Dominations morales, intellectuelles, qui consistent à tenir l'autre à sa merci, sous son contrôle, *ces influences difficilement explicables ont pour effet que les femmes demeurent dans des contextes de violence amoureuse.*
12. Oser, essayer - Endroit où se déroule un carnaval célèbre - Lettres inversées du pronom désignant le masculin de la 3^e personne du singulier.
13. Préfixe signifiant « ne pas », par exemple peut s'appliquer au mot mature - Souhait - Un, en anglais.
14. Oiseau palmipède, au sens figuré signifie une personne sottise, *les noms d'animaux peuvent aussi bien être utilisés comme qualificatif amoureux (mon p'tit minou) ou pour dénigrer les gens (grosse vache)* - Période suivant l'enfance et précédant l'âge adulte - Deux premières lettres d'une couleur associée au féminin.
15. Composantes du système nerveux, *lorsqu'on est tendue on est à bout de _____* - Pronom personnel signifiant nous-même - Sans que la chose soit sue, à l' _____ de : signifie en tenant l'autre personne dans l'ignorance.

Le VRAI TOI...



À première vue, ce questionnaire paraît simple. Trouver les réponses peut s'avérer plus difficile qu'on le pense. Par exemple, une fille qui sort avec un gars jaloux, qui décide tout et qui la dénigre, en vient à ne plus savoir qui elle est. Elle met beaucoup d'énergie à tenter de lui plaire, à faire en sorte qu'il soit de bonne humeur. Elle veut qu'il l'aime. Il tente de lui faire croire qu'elle est responsable de leurs chicanes de couple. Alors, elle fait tout pour changer et être plus « parfaite » pour lui, mais ce n'est jamais assez. Cette fille devient complètement centrée sur son copain et plus la relation avance, plus elle doute de sa valeur. Elle se trouve même chanceuse qu'un gars comme lui s'intéresse à elle. Elle perd de plus en plus l'estime d'elle-même. Avec le temps, elle ne rit plus, ne donne plus son opinion. Bref, elle est de plus en plus silencieuse. Il lui faudra du temps pour réapprendre à se connaître. L'important n'est pas de répondre à toutes les questions, mais plutôt de s'arrêter pour découvrir ou redécouvrir son essence. Pour s'aimer, il faut savoir qui l'on est, s'accepter soi-même et se traiter comme on traiterai la personne la plus chère à nos yeux.

JE suis quelqu'un qui...

JE suis très heureuse lorsque...

JE suis triste lorsque...

JE me demande si...

JE suis certaine que...

J'ai mal lorsque...

JE suis contente si...

JE me sens vraiment aimée lorsque...

J'aimerais que les autres sachent que...

JE suis fière de...

JE peux difficilement admettre que je...

Ce que JE pourrais dire de plus élogieux à mon sujet en ce moment c'est que...

J'accepte d'être...

JE ne peux pas accepter que les autres...

JE me fâche lorsque...

Lorsque j'étais plus jeune, JE...

JE trouve difficile d'être une fille parce que...

J'aime être une fille parce que...

Ce que JE veux améliorer c'est...

Lorsque JE suis pleine d'énergie JE...

Ce que j'aime et respecte vraiment de MOI, c'est que JE...

Remerciements

Un **MERCI** particulier à toutes les femmes qui ont eu recours à nos services. Elles nous ont été d'une grande inspiration et sans elles, cette revue n'aurait pas vu le jour. La violence que ces femmes ont subie est désolante, mais nous sommes convaincues que leur vécu sera aidant pour les filles qui prendront connaissance de la revue.

MERCI à toutes les jeunes filles qui ont accepté de nous livrer une partie de leur histoire personnelle et de la partager généreusement avec nos lectrices.

MERCI à l'équipe de travail de la Maison d'hébergement « La Séjournelle » pour son aide et ses commentaires lors de l'élaboration du « Test sur mes réactions ».

MERCI à toutes les personnes qui ont accepté de participer à titre d'acteurs ou d'actrices dans notre revue : Mathilde Gagnon, Olivier Perreault, Martin Vachon, Sarah Bisson, Alexandre Lemay, Sandra Poulin et Louis Pelletier.

MERCI à notre photographe Xavier Malet qui a été d'un professionnalisme et d'une patience exemplaire.

MERCI aux trois étudiantes de Techniques d'Éducation Spécialisée qui nous ont apporté leurs idées avant l'élaboration de la revue Les douze coups de minuit.

MERCI aux différents professionnels qui ont participé à notre Vox Pop : Yves Simoneau de la Sûreté municipale de Thetford Mines, Jacynthe Bergeron du CAVAC, Alex Grenier du CLSC, Me Fannie Côté de l'Aide juridique, Armande Daigle du Centre Femmes Amiante et Denis Doyon de Se parler D'Hommes à Hommes inc.

MERCI à Normande D. Champagne et Camille Grenier pour la correction des textes.

MERCI à Cynthia Côté, conseillère-graphiste, qui a compris dès le départ l'essence que nous voulions donner à notre revue.

L'équipe de *La Gîtée*

**Pour vos commentaires ou
pour vous procurer
un exemplaire**

Tél. : 418 335-5551
Télé. : 418 335-9419
Courriel : info@lagitee.ca
www.lagitee.ca

JE SUIS MON 
feeling...

