

"Le premier journal qui donne la parole aux lectrices..."

ET SI ON OSAIT PARLER

LES ARTICLES DES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE :

psychologique
physique
sexuelle
verbale
institutionnelle
sociale

Récits de vie
Anonymes



"ENTRE ELLES" QUI SONT-ELLES ?

Un groupe de femmes qui ont réussi à s'éloigner de leur bourreau et qui lutte chaque jour à se reconstruire de redevenir elle-même.

Ce journal donne la parole à toutes les femmes isolées et ou victimes de violence ...

Il permet également d'avoir des informations sur le fonctionnement des victimes, bourreau, institutions, etc...

Le nom de notre journal est l'un des éléments les plus importants : il vous donne la parole, vous lectrices qui vous sentez peut-être dans la même situation d'emprisonnement et de deshumanisation.

Voici le récit de faits réels de certaines d'entre elles :

Le Journal Du Vrai

Quelques témoignages...

"très peu de personnes connaissent mon histoire..."

Karine - 50 ans - en vie

Aujourd'hui j'ai décidé de me mettre devant cette page blanche pour y écrire une trace de mon passé. En espérant que mon témoignage permette à d'autres femmes de sortir du silence.

Comment aller de l'avant, avoir confiance en soi, lorsqu'on se demande sans cesse:

Est-ce de ma faute ? L'ai-je encouragé par mon attitude ? C'est ce que tu m'as laissé croire...

J'avais 11 ans au moments des faits, là où tout a commencé

Je me souviens de cet été 1982 où nous étions partis en vacances à trois : maman, Joseph et moi. Nous avions l'habitude de passer nos 2 mois de vacances dans un camping sur la côte d'opale.

Ce jour là, tu étais venu nous rejoindre pour passer la journée avec nous et le soir venu, j'ai voulu repartir avec toi car je voulais terminer ces vacances chez mamie, mais tout à pris une autre tournure.

Tu m'as déposé à la maison me disant qu'il était tard et que tu m'y déposerait demain. Je suis restée là, seule dans cette grande maison à 2 étages, ma chambre était dans les combles. Pour me rassurer je me suis mise dans le lit de maman pour y passer la nuit.

Je me suis réveillée le lendemain parce que j'ai senti une présence se coller contre moi. tu as voulu me rassurer en me disant que "c'était normal qu'un père prenne sa fille dans ses bras", et j'ai senti ce truc dur dans mon dos, tes mains caressant mon ventre, puis mon bas ventre...

Mon cœur battait si fort que j'ai crû qu'il allait sortir de ma poitrine. J'étais terrifiée, je suis sorti du lit subitement, courant au rez-de-chaussée puis dans la cour. Je voulais hurler mais cette boule dans la gorge m'en empêchait.



Tu étais là derrière moi, le ceinturon détaché tout en baissant la fermeture éclair de ton pantalon, tu me disais de ne pas avoir peur que tu voulais juste me montrer ce qu'était un homme. Je ne comprenais pas, je pleurais.

Les seules paroles qui ont réussi à sortir de ma bouche à ce moment là c'était: "NON JE NE VEUX PAS !"

Tu m'as demandé de rentrer tout en me disant qu'on en reparlerait le lendemain qu'il n'y avait rien de grave.

Les jours ont suivi, j'avais la boule au ventre à l'idée de te voir arriver. Comment allais tu te comporter ? Et moi ? Comment allais-je gérer ? Mais rien .

Maman est rentré plus tôt que prévu et j'avoue que j'étais soulagée. Mais je n'ai rien dit, j'aurais dû en parler, raconter ce qu'il c'était passé : que je ne comprenais pas, que j'avais peur...

Tu avais su, avant de partir, me faire des recommandations, de ne le dire à personne car de toute façon on ne croirait pas une gamine et surtout que c'était moi qui était venue dans votre lit des parents, et c'est vrai ! si j'avais dormi dans ma chambre, rien de cela ne serait arrivé.

Pour moi, j'étais responsable.

C'est à partir de ce moment là que j'ai commencé à dormir avec mon frère, une petite lumière allumée pour me rassurer. La peur d'être seule, la peur du noir, la peur que tu viennes me rejoindre en pleine nuit.

Malheureusement ça n'a pas suffi à me protéger.

Tout en me menaçant d'égorger maman si je me risquais de parler de quoi que ce soit, tu as trouvé une autre stratégie. tu profitais de la sieste de celle-ci les dimanches après-midi pour continuer tes agissements malsains, à me faire du mal physiquement et psychologiquement.

C'était comme si mon cerveau se mettait en off à chacun de ces instants, je le déconnectais de mon corps pour ne rien ressentir.

Cela à durer 3 ans. Toutes ces années, je me suis demandée comment un homme, adulte, pouvait faire subir cela à un enfant. Par mon silence je n'ai pas voulu te protéger, juste protéger les miens (ma famille).

Il m'aura fallu plusieurs années pour arriver à me déculpabiliser.

Ce n'est que 22 ans plus tard que j'ai révélé furtivement à maman que j'avais subi des attouchements de ta part. Je pouvais enfin mettre un mot sur tes agissements. Je n'étais qu'une victime et toi le bourreau, je n'étais pas responsable de tes actes. Je n'arrive même pas à te nommer, car pour moi tu n'es personne... « un géniteur ? », et encore ce terme est trop beau pour te qualifier.

MARS 2024, NUMÉRO 1

Je me suis construite avec ces mots que tu pouvais me dire : « Tu ne feras jamais rien de bien dans ta vie », « Personne ne voudra jamais de toi », « Tu finiras sur le trottoir ».

Un soir, tu es venu à la maison et tu as cassé beaucoup de choses, nous empêchant d'aller dormir, j'étais terrorisée, et ça était l'élément déclencheur. C'en était assez ! J'ai suggéré à maman de partir, s'enfuir.

C'est ce que nous avons fait. Nous sommes partis au petit matin avec quelques affaires. Nous nous sommes mis à l'abri chez un oncle à plusieurs kilomètres de chez nous, mais tu nous as retrouvés. A partir de ce jour, l'enfer a commencé.

Mamie nous a recueillis. Intimidation, menaces, courses poursuites ont été présentes pendant mon adolescence. Donc le premier homme qui s'est intéressé à moi, il n'était pas question de le laisser partir. Sinon qui voudrait de moi ?

Dès le début de notre relation, j'ai très vite ressenti que certaines choses n'allaient pas. Je travaillais en milieu hospitalier, il m'arrivait régulièrement de ne pas finir à l'heure (un change de dernière minute ou des transmissions un peu plus longues). Il rentrait dans une colère, m'insultant de tous les noms. Malgré cela, les sorties nocturnes étaient pour lui très fréquentes prétextant de ne pas avoir eu de jeunesse. L'alcool en faisait partie et pourtant c'est moi qui subissais les reproches, les crises de jalousie. La surveillance des sous-vêtements, la façon de m'habiller, mes fréquentations, mes regards, tout était surveillé.

Mais j'avais ce désir d'enfanter et selon mes croyances de l'époque, il fallait être marié avant. C'est donc ce que nous avons fait, nous nous sommes mariés. J'avais 21 ans et notre fille est née un an plus tard. J'ai fait le choix d'arrêter de travailler, je restais chez moi. Le stress a rapidement pris place dans mon quotidien, peur de mal faire, de déplaire, de vivre.

Je subissais des violences psychologiques qui quelques fois dérivait sur des violences physiques. Deux ans et demi plus tard naissait notre fils. Désirant travailler, je suis devenue assistante maternelle dans un premier temps, puis assistante familiale afin de venir en aide aux enfants qui eux aussi démarraient dans la vie dans des contextes particuliers.

A part mes enfants et mon métier, je n'avais pas d'autres épanouissements personnels. J'étais dans un mal être permanent mais avec la peur de le quitter, de devoir tout recommencer. "Comment vais-je faire ?", "Vais-je y arriver financièrement ?", tant de questions me traversaient l'esprit...

Finalement nous nous sommes séparés après 13 ans de mariage. Après le divorce, je m'étais dit que je ne voulais plus refaire ma vie, j'avais trop souffert et 3 ans après, alors que je n'y étais pas préparée, j'ai rencontré un autre homme. Les 4 premiers mois furent compliqués pour moi, il était trop gentil (pour que ce soit vrai). Et puis, tout a été comme une évidence. 2 ans après nous nous sommes mariés, j'ai repris un travail en crèche et nous avons eu notre premier enfant ensemble. J'avais 40 ans. Suivi d'un deuxième (un bébé surprise).

J'avais cette impression d'avoir enfin une vie parfaite. Il travaillait en déplacement du lundi au samedi. J'étais donc seule à m'occuper des enfants, la gestion de la maison, des papiers... Le week-end quand il revenait, il consacrait une journée pour vaquer à sa passion qui prenait une place énorme dans notre vie puisque c'était le sujet principal.

Quant à moi, je n'avais jamais de moments off. Cette situation semblait me convenir malgré l'absence de lien social.

Puis en 2015, m'est venu l'idée de créer une association, un lieu intergénérationnel où il y aurait des échanges, de la création, un lieu convivial, toutes mes passions réunies. J'avais besoin de nouveau de m'investir. Mais malheureusement, rien ne s'est passé comme je le désirais...

Je me suis ajoutée sans m'en rendre compte, une charge de travail supplémentaire. De grosses douleurs sont apparues, des migraines, des angoisses, une grosse fatigue. J'ai donc consulté. On m'a diagnostiqué de la fibromyalgie plus une dépression. J'ai été mise sous traitement (antidépresseurs, anxiolytiques, antidouleurs, somnifères). Mon corps m'envoyait des signaux que je ne savais repérer et identifier. Mais malgré cela, les douleurs se sont intensifiées au point où de la morphine est venue en complément du traitement.

Je continuais à avancer dans le quotidien des journées très longues et très lourdes, j'avais ce poids sur les épaules à porter. Pour surmonter ça, je prenais de plus en plus de cachets. Je pleurais beaucoup mais je n'exprimais rien, juste « je suis fatiguée... ».

Les angoisses étaient de plus en plus fréquentes (le cœur qui brûlait, palpitations, tremblements, une sensation étrange dans la tête et le corps). Alors pour pallier à ça, les anxiolytiques étaient mon seul remède, dès que je me sentais mal, j'en prenais un quart. Mon corps s'est vite habitué et j'en étais devenue dépendante sans m'en rendre compte. Je fonctionnais en mode robot. Certains membres de mon entourage, sauf mon mari, s'en étaient rendus compte et ont essayé de me faire réagir mais en vain...

Je ressentais une détresse intense jusqu'au jour où ce corps qui avait encaissé sans rien dire pendant des années a dit « STOP ». Je m'étais levée ce matin là avec l'idée de faire ma journée dominicale comme d'habitude (ménage, visite de la famille...) et c'est ce que j'ai fait et le soir en arrivant chez moi, j'ai ressenti un mal étrange. Tout se mélangeait dans mon esprit, mon corps était comme dans un étau, compressé de la tête aux pieds, une énorme boule dans la gorge, ne laissant sortir aucun mot, juste « je suis fatiguée ». C'est d'ailleurs la seule chose que j'ai dite à ma fille quand elle m'a trouvée dans la cuisine en train de pleurer. L'épuisement avait pris place. J'avais envie de mettre fin à cette souffrance intense. C'est d'ailleurs elle seule qui s'est inquiétée, faute de réponse à ses appels, et qui a alerté de ma disparition.

La dernière chose dont je me souviens, à ce moment-là, c'est d'être allée chercher un fast food pour mes enfants et mon mari, et une fois qu'ils ont eu terminé, d'aller mettre les déchets à la poubelle extérieure et après c'est le trou noir mais un sentiment de bien-être, de chaleur et de lumière.

Au lointain des voix inconnues : « On vous a retrouvée », « Il y a des journalistes devant la porte ».

MARS 2024, NUMÉRO 1

Tout est vague...

A mon réveil, j'étais sur un lit d'hôpital en réanimation. On m'a expliqué qu'on m'avait retrouvée au pied d'un arbre le lendemain en début d'après-midi, en hypothermie, massage cardiaque et pronostic vital engagé. Des recherches avaient eu lieu toute la nuit, je ne comprenais pas, je m'étais coupée de corps pour ne plus rien ressentir. J'ai été hospitalisée pendant 4 mois dans un établissement spécialisé avec un suivi par un psychiatre et un psychologue. A ma sortie, une infirmière passait tous les jours à mon domicile pour me donner mon traitement pour que je n'ai plus rien en ma possession. Les mois qui ont suivi ont été très difficiles car le quotidien avait repris place et j'avais cette charge en plus du regard des personnes de la ville où j'habitais qui me rappelait ce geste que j'avais commis (j'étais la dépressive, la femme fragile psychologiquement).

Jamais mon mari ne m'a demandé comment j'en étais arrivée à commettre cet acte.

En 2016, j'ai été mise en invalidité, encore une étape compliquée car pour moi ce mot représentait une incapacité de retravailler un jour. Je ne faisais rien de bien dans ma vie : un sentiment d'échec.

J'ai pris la décision de quitter la région, mettre de la distance, recommencer à zéro. Enfin c'est tout au moins ce que je pensais. Nous avons déménagé à 700 kilomètres mais 3 mois après, nous étions de retour, ma famille me manquait et j'avais eu une petite prise de conscience que les problèmes étaient toujours existants, je les avais emmenés avec moi.

Un rendez-vous chez un thérapeute de couple m'a permis d'y voir plus clair. Une séparation était nécessaire.

3 mois plus tard un événement de vie m'a de nouveau plongé dans un grand désarroi : la perte de ma super mamie. Il fallait tenir, continuer d'avancer tout en trainant ces lourds bagages derrière moi.

Il m'est arrivé de vraiment toucher le fond suite à ces passages de vie. J'ai souhaité mourir tellement de fois.

J'ai été suivie par une assistante sociale qui m'a proposé de rencontrer Laetitia qui travaille pour l'association ABDLL dans l'accompagnement thérapeutique à domicile. J'ai accepté, j'avais besoin d'aide. Au bout de 3 rendez-vous, j'ai signé un contrat d'engagement. J'étais dans le désir de vouloir changer.

La vie avait enfin mis sur mon chemin une personne qui allait me faire réaliser ma façon de fonctionner. L'EVITEMENT, LA LUTTE, c'est ce que mon corps faisait depuis de nombreuses années. Il clignotait, m'envoyait des signaux que j'étais incapable de repérer et d'écouter.

La thérapie ACT m'a permis d'accepter ce que je ne pouvais contrôler et m'engager dans l'action en limitant les pertes d'énergies inutiles, en fonction de mes besoins et mes valeurs, en me concentrant sur le changement souhaité, ce qui a amélioré et enrichi ma vie.

La reconstruction ne fut pas simple. 3 ans pour me permettre d'adopter ce nouveau mode de fonctionnement avec les outils que j'avais en ma possession. J'ai travaillé sur ces 40 années de vie que j'avais enfouies au plus profond de moi. Car les MOTS qu'on ne dit pas se transforment en MAUX.

J'ai réussi à me déculpabiliser. Mon parcours n'a pas été un long fleuve tranquille mais cela fait partie de la vie de la femme que je suis aujourd'hui.

J'ai réalisé que le courage était ma plus grande force, je suis fière d'avoir survécu, de pouvoir profiter du moment présent, de la vie tout simplement.

Aujourd'hui, je suis devenue pair aidante pour cette association, j'ai fait le choix de m'investir dans l'entraide sur la base du partage d'expérience, la compréhension mutuelle et la recherche de solutions aux difficultés rencontrées.

Etant rétablie d'un parcours personnel difficile, je suis donc en mesure de comprendre pleinement les problématiques des personnes aidées, par le biais d'une formation qui me permet d'obtenir de nouveaux outils.

Ce long tunnel dans lequel j'étais enfermée, j'en suis enfin sortie !

Merci infiniment à Laetitia qui m'a accompagnée à être MOI.

MERCI LA VIE !

LES VIOLENCES CONJUGALES...



TE SOUVIENS-TU DE CE QUE TU M'AS FAIT SUBIR PENDANT 12 ANS ?

Par Naya - 41 ans - en lutte

Prise de conscience Violence Psychologique.

On s'est rencontré en Juin 2009, et de là à débiter notre relation, et ce qui allait devenir un cauchemar pour moi.

Tu as commencé à me parler de mon poids.

Tu me trouvais trop maigre et tu voulais que je prenne du poids.

Ensuite, c'était le fait que selon toi, je ne parlais pas assez. Tu employais souvent le terme "muettisme". C'était beaucoup de reproches et critiques mais à ce moment là, je n'avais pas donné d'importance à tous ces reproches.

On s'est marié deux ans après notre rencontre.

Tu me reprochais également d'être "la cause de cette nuit de nocce qui ne s'est pas bien passée", les jours, même les mois qui ont suivis ça m'a complètement bloqué. Un jour, tu m'as dit : "pourquoi je me suis marié avec toi ? J'aurais dû écouter ma mère. Je ne veux pas d'enfant avec toi." Ce jour là, mon cœur s'est cassée en mille morceaux sans compter les nombreuses larmes qui ont coulé.

On est parti deux semaines en vacances mais de retour en vacances, tu as continué à t'enfermer dans la chambre 4 ou 5 jours sans explications, sans même m'adresser la parole. Et ça se répétait encore et encore et tu revenais comme si de rien.

tu as été distant, tu sortait que très peu avec moi. Tu ne voulais pas que je nous prennes en photos ensemble ni même me prendre seule en photo tu ne voulais pas. Quand on marchait ensemble, j'avais droit à des remarques tel que : "pourquoi les gens te regardent ? Pourquoi tu baisses la tête ? Que doivent penser les gens de toi ?".

Puis tu as commencé à me reprocher tout ce que je regardais à la télé: séries, émissions, téléfilms etc... Tout ! Parce que tu trouvais ça nul et sans intérêts. Alors j'ai fini par mettre des émissions que je n'aimais pas, pour ne pas recevoir de remarque de ta part.

Sans oublier ces jours où tu enlevais la prise de la télé pour la prendre avec toi, juste pour que je ne puisse pas la regarder.

J'avais également droit à des reproches sur les fréquences de mes sorties hors du domicile. Soit je sortais trop pour aller voir ma famille, faire du shopping, où même pour tout simplement éviter de me retrouver seule avec toi, soit je sortais pas assez : "tu devrais sortir. Tu ne sors pas, pourquoi tu restes toujours à la maison ?".

Il me reprochait également de lui prendre tout son argent.

Des fois, il venait spontanément à ma pause déjeuner au travail sans même me prévenir pour finalement me gâcher ces moments de pause parce qu'il me faisait sans cesse des reproches. Je finissais en larmes et je repartais travailler avec les yeux rouges.

Une fois, il m'avait interdit d'aller travailler. Ce jour là, je me rappelle m'être levée comme d'habitude. J'ai voulu me lisser les cheveux et tu m'as pris le lisseur des mains et tu me répétait qu'il était hors de question que j'aille au travail. Tu m'as obligé à rester à la maison et tu m'interdisais d'en parler à qui que ce soit et tu as ajouté : "sinon tu auras affaire à moi !". Il est parti travailler et m'as enfermer toute la journée et a pris la clé avec lui. Je suis restée assise à la même place, en larmes, et avec cette peur.

Il me reprochait les choses que lui ne faisait pas: que je n'allais pas seule voir sa mère ou pas assez chez ses parents. Pourtant, à chaque fois je t'accompagnais. Les repas, prendre un café etc.. Alors que c'était lui qui ne venait jamais voir ma famille. J'étais obligé de lui trouver constamment des excuses auprès de mes parents. Je voyais mes sœurs venir avec leur mari, et moi j'étais seule, comme si j'étais célibataire.

Quand je discuté avec mes sœurs par téléphone, à chaque fois que je recevais un sms il me disait : "je sais que vous parlez de moi". Il voulait me prendre mon téléphone pour regarder les messages et même me le confisquer pour me couper de mes sœurs.

Une fois, et sans aucune raison il a refusé que ma famille vienne chez nous. Il m'avait demandé de les appeler pour leur dire de ne pas venir, chose que je n'ais pas faite. Elles sont venu, tu les a mal accueilli et tu m'a crié dessus sans aucune gêne devant elles. Egalement quand mon beau frère est venu pour réparer ma voiture tu l'as mal pris et tu m'a fait le même scénario qu'avec ma mère et ma sœur. Ma voiture était en panne et tu refusait de me prêter la tienne car tu me disais que c'était TA voiture. tu me disais que je devais me débrouiller. Cela ne te dérangeait nullement que je devais prendre le bus pour aller faire les courses quand bien même il y avait une heure de transport.

Un jour, il m'a reproché d'avoir trop cuit sa viande contrairement à la mienne. Il disait que je l'avais fait exprès. Il a préféré jeter l'assiette par la fenêtre du deuxième étage en me criant dessus. J'ai pleuré, je suis partie dans la chambre. Il m'a suivi, toujours en me criant dessus, à vouloir presque me frapper. Il a fini par me lancer le portant où se trouvait ses pantalons et chemises alors que j'étais enceinte.

La PMA que j'ai gérée toute seule, sans accompagnement de sa part.

Tu faisais tout pour ne pas être présent et ne pas participer à mes rendez-vous et ignorait mon état.

Tu n'en parlais jamais.

Novembre 2016, j'apprends que je suis enceinte. Neuf mois après avoir vécu ma grossesse seule, notre fils est né. Tu me reprochais d'être une mauvaise mère, d'être une mère indigne qui "jetait son fils à la crèche au lieu de s'occuper de lui". Tu me disais de me débrouiller seule pour le paiement de la crèche et pour les dépenses liées à notre fils. Je devais gérer seule quand il était malade et prendre des arrêts alors que tu ne travaillais pas.

Tu as fait chambre à part à peine 2 mois après la naissance de notre fils sans raison, sans aucune explication sauf pour les relations.

Tous les jours, tu me faisais des reproches, des remarques négatives sur ma façon de gérer ma vie, sur mes sorties, sur ce que je regardais à la télévision, le ménage, les repas. TOUT TOUT TOUT. Tu ne me disais jamais de mots gentils, de compliments.

Et un jour, j'ai pris conscience de ce que je subissais le jour où tu me critiquais pour la énième fois. Je t'ai demandé si tu savais comment s'appelait ce que tu faisais et tu m'as répondu spontanément "oui je sais, de la violence psychologique".

Et c'est à ce moment là que j'ai pris la décision de me séparer de toi et de ne plus subir.

Et j'ai lancé la procédure de divorce.

Tu as entendu la date limite pour quitter le logement en emmenant tous les meubles avec toi. Et nous laissant, moi et notre fils, sans rien, juste la machine à laver et le microonde.



Après ton départ, j'ai dû reconstruire mon cocon.

Ca n'a pas été facile mais j'y suis arrivée.

... SIGNES QUE VOUS ÊTES VICTIMES DE VIOLENCES

Écrit par L

- Les reproches répétés
- Le sentiment de culpabilité
- Une modification de votre image personnel
- Les coups
- Les insultes
- On vous empêche de faire ce que vous voulez
- L'isolement
- La manipulation

N'oubliez pas : osez en parler !

que ce soit un proche, un professionnel de la santé où même des personnes que vous ne connaissez pas, parlez en !

LA VIOLENCE:

C'est l'utilisation intentionnelle de la force physique, de menace à l'encontre des autres qui entraînent des traumatismes, des dommages psychologiques.

La violence peut-être physique, sexuel, psychologique ou verbal.



“
« exister est un fait,
vivre est un art. »

F.Lenoir

”





JE M'EN SUIS SORTI

Valensia - 35 ans

" Quand je l'ai rencontré, il était à mes yeux l'homme idéal, poli, respectueux, jovial, heureux et souriant. Je me suis dit qu'il était l'homme de ma vie. Il faisait l'homme amoureux et bien sûr sur tous les rapports et les mois qu'on passés. Au fil du temps, j'ai découvert un autre Johan, un homme impulsif, agressif, méchant et vulgaire. Il a commencé à me manquer de respect, à me faire peur et à me menacer. Plus les mois passés et pire étaient les insultes: " salope !" "sale pute !".

Il voulait m'écraser et de peur de me suis laissé faire, impuissante face à ton comportement et ton caractère, j'ai subi.

Ensuite, nous avons déménagé, je pensais que tout allait s'arranger, mais ça c'est encore empiré. Il a commencé à mal agir, il cassait la vaisselle, à faire en sorte que je ne me sente plus moi même et que je ne dorme plus la nuit.

La journée, je devais me dépêcher pour aller chercher les enfants à l'école, sans compter qu'il m'obligeait à m'habiller comme une salope, ou comme une femme qui ne se respecte pas.

Il me forçait lors des rapports conjugaux.

Le 29 décembre j'étais enceinte de 7 mois, il était alcoolisé et fumé le joint, il était ingérable et m'a mise dehors, enceinte et avec mes filles sans aucunes pitié. Je suis partie chez ma sœur une semaine à contre cœur et une semaine chez mon frère. Je me suis débrouiller et battue pour mes filles pour avoir un logement rapidement et tenter d'avoir une vie la plus normale possible pendant 3 mois. Je ne l'ai pratiquement plus vu ni parler.

Quand ma fille est venu au monde je l'ai prévenu bien qu'il ne le méritait pas, il m'a répondu : " je m'en fou". Il est venu quand même la voir le lendemain. Nous avons repris contact et il a recommencé à être menaçant, par peur je venait lui montrer sa fille.

Quand je lui ai annoncé que j'allais déménager il a fait le beau et m'a fait croire qu'il allait changer... Quelques mois après j'ai compris que c'était fini pour moi, alcoolisé de nouveau il m'a menacé avec un couteaux, il me l'a mit dans les mains et m'a insulté pour que je le tue, j'ai reposé le couteaux et pris mes enfants et fuit car j'ai sue que ma vie et celles de mes enfants était un jeux pour lui. Je me suis sauvé dans les champs après avoir appelé sa mère pour lui expliquer ce qu'il venait de ce passer, et j'ai attendu qu'elle arrive. il y avait des voitures de police dans tous les sens, quand je l'ai vu menotté, je me suis sentie apaisée, car je me suis dit qu'il ne pouvait plus rien me faire.

Il a été interné grâce à sa mère, et moi je suis resté seule durant toute ces années à ne pas comprendre ce qui c'était passé.

J'ai gardé sur ma peau une trace de lui, un tatouage qu'il m'avait demandé de faire comme preuve d'amour et pour qu'il se calme."

CE QUI MANQUE POUR LES AIDER...

QU'EST CE QUI VOUS MANQUÉ EN TANT QUE VICTIME ?

"Ce qu'i m'a manqué: un hébergement immédiat de jour comme de nuit, un signalement à un professionnel pour me mettre en sécurité, un numéro de téléphone en urgence et que les lois soit plus dur et applicable de suite. "

QU'EST CE QUI ÉTAIT LE PLUS DUR A VIVRE ?

- La peur de mourir chaque nuits
- Les insultes à répétition
- Perdre sa dignité et d'être l'ombre de sois même
- ne plus avoir confiance en soit et d'être réduit à un objet
- être constamment à son service et de subir un lavage de cerveau
- Le viol conjugal, être un objet sexuelle
- Perdre les gens qui nous entour car il nous coupe du monde."

QU'EST-CE QUI VOUS A AIDER / SAUVER ?

"Mes enfants, mon chien, mon mental, l'espoir et de me dire qu'un jour ça ira mieux, s'accrocher à des choses qu'on aime ou à des gens qu'on aime, ou même à un événement, à ses rêves. "

J'encourage toutes les femmes à en parler ou en engager une thérapie car ont développe plusieurs étapes : la peur, la colère, la haine, les pleurs...à ne pas se sentir coupable ou honteuse

Et on comprend et nous aide à comprendre mieux les choses et avancer mieux :

Dépasser la peur pour mieux avancer



J'ai perdu plus que ma vie...



**EN HOMMAGE ET
RESPECT À LEUR
COURAGE :**

Arthur 4 ans

Clément 7 ans

J'ai rencontré un prince charmant qui est devenu un monstre...

Marie (38ans) toujours en vie....

Au début, je me sentais aimée, protégée...

Aucune ombre, pas de dispute, je pensais vraiment être chanceuse. Ce que je pensais être de l'amour et de la bienveillance était en fait du contrôle et de la manipulation.

J'ai aperçu quelques colères à son travail, qui ne m'étaient pas destinées, qui me gênaient.

Avec les années, ces colères se sont déplacées à la maison.

Je ne comprenais pas, il n'y avait pas de facteur déclenchant.

Sans en être consciente, j'ai contrôlé ma façon de lui parler (pas d'intonation, pas de volume). Je contrôlais ma posture et mes gestes. Je ne répondais pas au téléphone.

Malgré mes efforts pour éviter sa rage, ses éclats étaient toujours présents et de plus en plus terrifiants.

Je ne les voyais pas arriver, et il me les reprocher, j'étais toujours la fautive et il attendait mes excuses.

Il inversait les rôles. Il m'accusait de ce qu'il le concernait : égoïste, castratrice, colérique, infidèle, non-humaine, et tueuses d'hommes.

...leurs vies



Il aimé que je sois saisie de stupeur

Il aimait jouer avec mes émotions

Il me faisait peur, pleurer, puis il voulait me réconforter en me précisant que j'étais fautive de son humeur.

Si j'osais refusais un geste tendre, il s'emportait de plus belle.

Pas de juste milieu avec lui, il était soit fou amoureux, soit fou furieux.

Impossible d'envisager de partir, il s'opposait physiquement, militairement à ce que je parte avec les enfants.

Envisager les procédures, c'était envisager la garde alternée. Trop risqué pour mes garçons.

Mais un jour où je travaillais d'après-midi, je n'ai pas osé rentré, j'avais trop peur.

Il m'avait d'ailleurs indiqué : "je ne veux plus voir ta gueule"

Et à partir de ce moment, il a tout mis en œuvre pour me détruire.

**MDS, ADAE, JAF, JPE, Police n'ont pas agi !
Ont-ils cru en lui?**



PLUS JAMAIS CA !



Je croyais en la justice...

Je constate que l'habit ne fait pas le moine.
Ces adhésions aux clubs renommés. Sa tenue, son éloquence, et sa prestance, son charisme, son assurance en ont leurré plus qu'un.

Ma hantise quand je vivais avec lui, était qu'il me tue et que mes enfants se retrouvent seuls avec lui.

**Cet ordure s'en est pris à ce que
j'avais de plus précieux,
mes petits garçons de 4 et 7 ans ...**

EN SURSIS ...

Kenza - 36 ans

"Pendant de trop nombreuses années j'ai fait comme si ces épisodes n'avaient jamais existés. **Mais mon corps, lui, n'a rien oublié.** Je m'enfermais et je m'isolais de plus en plus. Ces fameux réflexes que tu me forçais à adopter sinon les coups, les humiliations seraient encore plus intenses. J'ai étouffée tant et trop de fois, la voix de mon âme avec mes pleurs et mes cris de détresse en cachette. Jusqu'à en avoir la nausée.

A ne plus y voir clair, c'était insensé.

A vouloir enterrer ces bruits dans ma tête, à enfouir tes mots, ta manipulation tordue, tes menaces, ta méchanceté inimaginable car pour toi il y avait toujours un double sens qui n'existait pas !

La peur et les pleurs ont fait partie de ma vie depuis plus de 14 ans ... C'est long, très long !

Mon corps le sait, lui, il en subit les conséquences encore aujourd'hui.

Toi pendant tout ce temps tu te nourrissais de tout le mal que tu pouvais me faire. Réalises-tu quel genre de monstre que tu es ?

A faire certaines choses sur un corps inerte en état de survie. Comment pouvais-tu y trouver du plaisir ?



Tu n'es qu'une sous merde, regarde toi dans un miroir si tu y trouve le courage. Tu n'es qu'un lâche qui ne vaut rien ! Tu me dis vouloir croiser mon chemin pour m'ôter la vie mais tu ne peux même pas imaginer à quel point, si j'ai la possibilité de me défendre, comme ça pourrait faire mal. Car la peur que j'ai de toi se transforme en colère, en dégoût.

Tu ne sais pas de quoi est capable celle que tu nommais si souvent "la nulle".

Car j'ai fait le choix de ne plus être ta chose, un objet dont on en fait ce que l'on veut.

Alors aujourd'hui, je dépose ma voix à côté de ceux et celles qui ont eu la force et le courage de dire que assez, c'est assez.

Ce que j'ai vécu, ce que je vis est tout simplement inacceptable !

Pour mes enfants, pour tous ceux et celles parties trop vite, trop tôt et dans des circonstances atroces !

Pour toutes celles qui sont enfermées avec leurs bourreaux, et qui, en ce moment ont peur !

Peur pour elles et leurs enfants innocents ! "



Sans issue...

Séverine - 54 ans

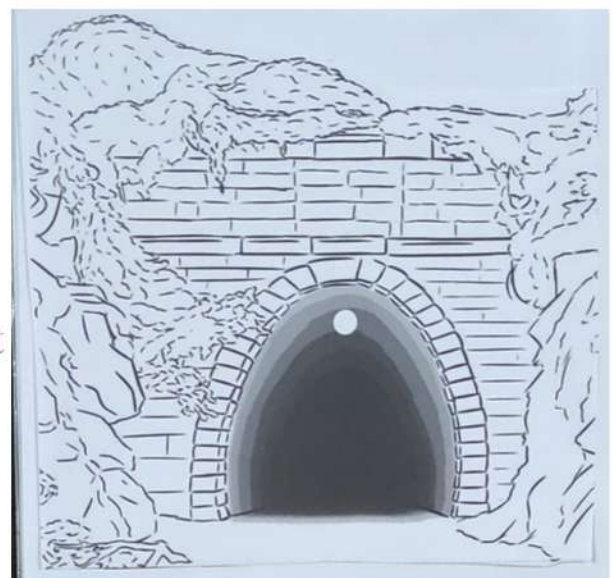
“Je suis une femme de 54 ans, séparée, je suis une maman de trois enfants. Il y a à peu près 6 ans, j'étais en couple: un enfer (trahison, mensonge, coups, conflits ...)

Peur, angoisses, cries, fatigue, épuisée, plus d'appétit.

Ma seule raison d'être était de partir avec mes enfants pour les protéger. Où partir ? Je n'avais aucune solution, aucune aide familiale, ni extérieur, mis à part un foyer. A chaque fois que je prenais la décision de partir, le plus souvent l'état physique et le moral était déplorable : la boule au ventre et les angoisses revenaient. Cette phrases qui tournait dans ma tête: “ comment va t-il réagir ?”

Impossible d'obtenir un logement car j'étais propriétaire de ma maison. Non ce n'étais pas ce que j'envisageais comme vie.

Je me suis donner la force et le courage, je me suis battue seule pour trouver la lumière au bout du tunnel, mais le plus dur était de pouvoir partir seule avec mes enfants. J'étais dans un état d'épuisement et je ne pouvais plus vivre dans cette situation. J'ai pris la fuite avec mes enfants. “



“ Beaucoup de femmes restent, ne voulant pas continuer a subir la violence mais ne sachant pas comment partir.”

LA DIFFICULTÉ DE L'ENGAGEMENT ENVERS UNE PERSONNE ...

SORAYA - 50 ANS

"Il est difficile de trouver l'amour après avoir été détruite psychologiquement..
Je suis restée 5 ans, 5 mois, 5 jours mariée à un homme, 3 enfants sont nés de cette union.
A l'arrivée de ma première fille, mon deuxième enfant, il est devenu violent. Les coups pleuvaient à la maison et cela ne sait pas arrangé avec l'arrivée de mon troisième enfant, une fille également. J'ai fini par dire STOP.

Tribunal, Condamnation, Incarcération,
Libération, Reconstruction.

Il y plusieurs années déjà, j'ai essayé de refaire ma vie avec un homme charmant, beau, intelligent. Mais en réalité, il buvait, serte il ne nous a jamais frappés. Je ne lui laissée presque pas d'autorité sur mes enfants. Je pensée avoir retrouvé le goût de la vie et mérité enfin le bonheur comme des couples normaux ou presque.

Au début nous étions un couple heureux. Mes enfants ont décidés un jour de lui demander s'ils pouvaient l'appeler "papa", au début il hésitait et finalement il a finti par accepter l'idée. ce n'est pas un homme avec des projets d'avenir. Lors d'une conversation au téléphone, mon ex mari a entendu l'un de mes enfants l'appeler "papa". Forcément il a pas accepté l'idée et depuis ce jour il ne voulait plus que les enfants l'appel "papa" mais par son prénom. Cet homme me rappelait souvent mon ex mari, ils avaient tout les deux des points commun, y compris l'alcool.

L'un lorsqu'il avait bu nous frappait, hurlait dessus, cassait des choses dans la maison. Tandis que l'autre restait seul dans son coin avec ses cigarettes, mon oc et des écouteurs, il pleurait quand il été ivre, chantait, nous empêchait de dormir la nuit, les week-end et même en semaine.

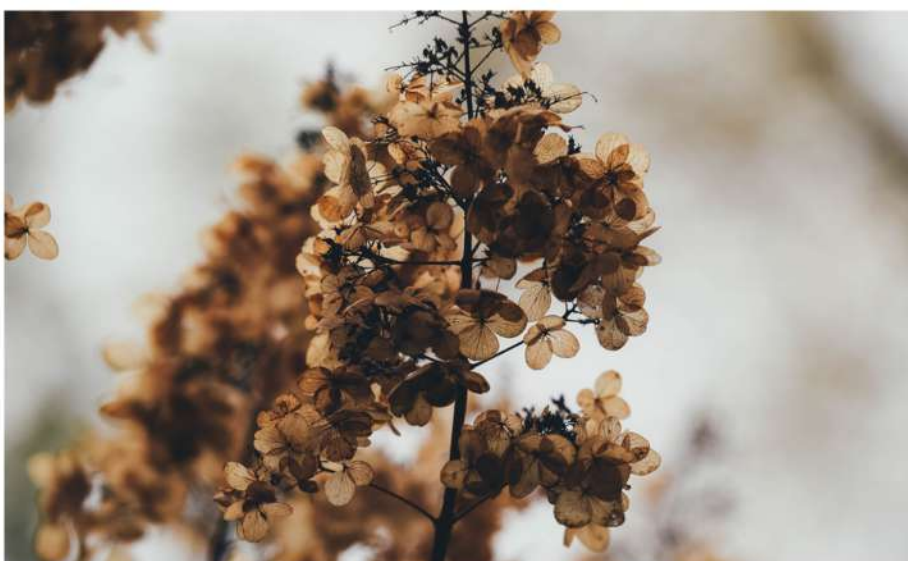
A cette époque, il ne travaillait pas, ne cherchait pas non plus. Il avait des qualités, je suis tombée amoureuse de ça d'ailleurs, mais pas de son côté obscur.

Depuis notre séparation il y a 7 ans cette année, je n'arrive toujours pas à aller de l'avant, je n'ai plus confiance en un homme. Parfois, tard le soir je pense que je devrais tout de même essayer d'y croire et de refaire ma vie, mais je n'y arrive pas. Je fuis toute proposition. J'ai beaucoup trop souffert.

L'amour et le partage me manque quand même. Mais en repensant à mon parcours de vie, je préfère rester seule. J'ai trop payé la fausse compagnie, je préfère rester seule. L'amour de mes 3 enfants et de ma chienne me suffit simplement."

*« Maintenant je vis au
jour le jour sans chercher
l'amour.*

Peut-être qu'un jour ... »





MARS 2024 | NUMÉRO 1

ET SI ON OSAIT CHANGER ?

Pair-Aidante : juste pour vous !

Je suis à votre écoute :

On vous donne la parole et l'opportunité d'écrire :

Nous marchons, partageons et agissons ensemble :

Dernières informations :

L'ÉCOUTE
07.68.88.68.20

AIDER, ACCOMPAGNER

L'ABONNEMENT
ECRIRE
PARTAGER

LES MANIFESTATIONS

**EDITE ET CREE PAR
L'ASSOCIATION AU
BORD DE LA LIGNE**

