

"Mais pourquoi j'y ai cru?" Le cycle de la violence



Il est très difficile pour une victime de voir clair dans une situation de violence conjugale, puisque la dynamique est très instable : parfois ça va bien, parfois moins bien mais sans raison claire... et d'autres fois c'est l'enfer. Cette instabilité s'explique par ce qu'on appelle le cycle de la violence conjugale. On décrit souvent ce cycle en parlant de trois phases : la crise / agression, la rémission et la tension. La violence est présente dans toutes les phases, mais elle prend des visages différents.

1 Crise / Agression

La crise, ou l'agression, se produit quand la victime tente d'exercer du pouvoir sur une décision ou sur sa vie, et que l'agresseur utilise de la violence pour "gagner" et imposer sa volonté. Peu importe la forme que prend la violence (psychologique, verbale, physique, sexuelle...), elle a de grandes répercussions. La victime a peur, elle a mal, elle est blessée et elle ne comprend pas pourquoi son partenaire réagit aussi brusquement, pourquoi il va aussi loin, comment la situation a pu "dégénérer" à ce point. Elle se sent impuissante, puisque ses efforts pour apaiser son partenaire ne fonctionnent pas. C'est souvent lors des crises que la victime risque d'utiliser des comportements de violence réactionnelle pour se défendre ou pour tenter de retrouver son pouvoir légitime sur la situation. Après la crise, la victime est déstabilisée et il est possible qu'elle remette en question les comportements de son partenaire ou même la relation.

2 Rémission

Pour éviter que la victime ne remette en question la relation, l'agresseur doit brouiller sa perception de la situation et lui redonner espoir en la relation. L'agresseur peut alors reconnaître certains torts et même s'en excuser. Il le fait cependant de façon à minimiser la gravité de la violence exercée ou en normalisant ses réactions. Il peut également promettre de faire des efforts pour s'améliorer. En même temps, il peut démontrer de l'affection pour la victime, en "prendre soin" et se montrer sous son meilleur jour. La souffrance de la victime s'atténue, elle retrouve espoir et est immensément soulagée à l'idée que son partenaire n'a pas volontairement voulu lui faire mal. Parallèlement, l'agresseur remet en question la perception que la victime a de l'événement de crise, pour lui donner une part de responsabilité. Il se base sur des événements de la réalité et demande que la victime "fasse plus attention". Il peut même la convaincre que c'est elle qui a provoqué la crise. Ces comportements de l'agresseur responsabilisent la victime, mais lui donnent aussi un certain sentiment de pouvoir sur la situation puisqu'elle "sait" comment faire pour que la relation se passe mieux. Les sentiments d'impuissance et de confusion qu'elle ressentait s'apaisent.

3 Tension

Après un certain temps, la rémission s'estompe et l'agresseur utilise de la violence subtile pour réaffirmer son pouvoir sur la relation (soupirs, regards irrités, silences, reproches voilés, désapprobation, commentaires...). La tension monte mais la victime a de la difficulté à mettre des mots sur ce qui se passe. Elle ressent de l'anxiété et du stress, elle marche sur des oeufs et redouble d'efforts pour apaiser son partenaire. Elle s'adapte à la situation sans réaliser qu'elle perd de plus en plus de pouvoir... jusqu'au jour où elle tente d'exercer du pouvoir sur une décision ou sur sa vie... et que la crise recommence.

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