



L'ALLIANCE GÎM  
DES MAISONS D'AIDE  
ET D'HÉBERGEMENT

## L'hiver s'en vient!

Malgré un automne doux, une chose est certaine, l'hiver s'en vient, nous n'y échapperons pas! À l'approche de la période hivernale, on range les accessoires et le mobilier de jardin, on ramasse les feuilles mortes, on entre le bois de chauffage, on ferme l'eau pour l'arrosage extérieur, on fait installer les pneus d'hiver... Comme le disait le thérapeute américain Steve De Shazer « Ce à quoi l'on s'attend influence ce que l'on fait. »



Être influencées dans ses actions par ce qui est pressenti, par ce qui s'en vient, c'est aussi le lot des femmes confrontées aux violences conjugales. Parce qu'elles vivent dans la peur, elles orientent leurs choix et adaptent leurs comportements pour tenter d'éviter de contrarier leur conjoint.

Madame,

- ✓ Si vous n'avez plus la liberté de voir ou de parler à qui vous voulez, aussi souvent que vous le voulez;
- ✓ Si vous vous privez de sortie, de voir ou de parler à vos proches;
- ✓ Si votre conjoint vous empêche de pratiquer vos activités;
- ✓ S'il contrôle votre portefeuille;
- ✓ Si vous anticipez le retour de votre conjoint à la maison et vous assurez que rien ne lui déplaira;
- ✓ Si vous faites tout en votre pouvoir pour que les enfants ne le dérangent pas;
- ✓ Si votre conjoint n'accepte pas que votre opinion diffère de la sienne;
- ✓ Si vous vous pliez à ses demandes pour éviter qu'il soit de mauvaise humeur;
- ✓ Si ses besoins ont préséance sur les vôtres;
- ✓ Si ses droits sont considérés comme supérieurs aux vôtres;
- ✓ S'il vous appelle à tout moment ou s'il surveille vos communications;
- ✓ Si vous justifiez ses comportements pour tenter de les rendre plus acceptables;
- ✓ Si vous vous excusez pour lui;
- ✓ Si vous avez l'impression de marcher sur des œufs;
- ✓ Si votre conjoint vous insulte, vous humilie ou vous menace;
- ✓ Si vous craignez qu'il explose à tout moment;
- ✓ S'il vous arrive d'avoir peur de lui;
- ✓ S'il vous a déjà frappée;
- ✓ Si vous craignez pour votre sécurité ou pour celle de vos enfants;
- ✓ Si votre fille, votre sœur ou votre meilleure amie était dans la même situation que vous et que cette situation vous faisait craindre pour elle;
- ✓ ...

Si vous vous reconnaissez dans certains énoncés, les maisons d'aide et d'hébergement offrent un large éventail de services et il n'est pas nécessaire d'y être hébergée pour en bénéficier. Il y a une maison d'aide et d'hébergement près de chez vous. Pour de l'information, pour de l'aide ou pour de l'hébergement : 1 800 363-9010, 24 h/24, 7 jours/7.

Monic Caron, pour *L'Alliance GÎM*

**Vous voulez en savoir davantage sur nos ressources, vous avez besoin d'aide, communiquez avec nous ou visitez-nous au [www.alliancegaspesienne.com](http://www.alliancegaspesienne.com) ou suivez-nous sur  L'Alliance GÎM des maisons d'aide et d'hébergement**

*Pour un avenir sans violence...*

*Initiative*

*Compétence*

*Synergie*