

Dieu m'a-t-il  
abandonnée ?



Les Ministères  
de l'Heure  
Luthérienne  
CANADA





# Dieu m'a-t-il abandonnée ?

Réponses pour les femmes  
victimes de violence domestique

traduit par Lyne Schmidt

© The President's Commission on Women  
The Lutheran Church - Missouri Synod  
août 2001  
révisé 2016  
traduit 2022

Cette brochure a été réimprimée avec  
l'autorisation accordée par le président de  
l'Église luthérienne - Synode du Missouri, 2003

Sauf indication contraire, les textes bibliques  
sont tirés de la Bible Louis Segond, version  
électronique.

# Introduction

Où retrouve-t-on la violence domestique? Dans les foyers des gens pauvres ou sans éducation? Non! Les victimes de violence domestique se retrouvent aussi dans les foyers des gens riches et éduqués; tant chez les gens très instruits que chez les décrocheurs scolaires. La violence domestique n'a pas de frontières, et elle ne se soucie pas du rang social, de l'âge, de l'ethnicité ou de la religion des victimes. La violence domestique isole ses victimes dans un environnement infernal. Chaque jour, dans le monde entier, de nombreuses femmes sont battues par les hommes de leur famille. Cela inclut les femmes chrétiennes.

Une femme battue se sent souvent seule dans cette horrible situation. Une femme chrétienne battue peut souffrir davantage de la douleur et de l'isolement que causent cette violence. L'expérience peut conduire à une crise spirituelle. Elle se demande : « Dieu m'a-t-il abandonnée ? » « Est-ce que l'église se soucie de moi? »

« Et si les membres de l'église découvraient la vérité, qu'en penseraient-ils ? » En raison de la honte, la femme chrétienne peut décider de quitter l'église. Elle peut aussi remettre en question ce que dit la Bible au sujet de sa situation désespérée. « Est-ce la volonté de Dieu pour ma vie? » « Y a-t-il de l'espoir? » Oui, il y a de l'espoir dans le désespoir, car Dieu a promis à plusieurs reprises qu'il ne quitterait

jamais ou n'abandonnerait jamais ses enfants. Dieu a dit: « Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point. » (Hébreux 13, 5b).

Parfois, les chrétiens imaginent que la foi prévient tous les ennuis et les problèmes, y compris la violence domestique. Ils oublient que notre monde est un monde déchu, plein de péché et d'obscurité (voir Romains 3, 10-12). Parce que nous vivons dans un monde déchu, où les humains sont par nature enclins à faire le mal, la violence domestique existe. Elle existe dans les « bons » foyers chrétiens, même dans les maisons des pasteurs. Vous vous posez peut-être cette question : « Suis-je victime de violence domestique? » Comment savoir? Cette brochure est conçue pour vous aider à comprendre la violence domestique.

## Suis-je victime de violence domestique?

Une perception erronée de la violence domestique limite celle-ci à la violence physique que subissent ses victimes. Mais, il existe de nombreuses formes de violence domestique, frapper une personne n'est qu'une forme particulière de maltraitance. En réalité, la violence domestique est une question de pouvoir et de contrôle. Une personne se met de l'avant au sein d'une relation au détriment du bien-être physique ou émotionnel de l'autre personne.

La violence domestique survient dans le cadre de diverses relations: mari contre femme; petit ami contre petite amie; parent contre enfant, etc. La douleur de la violence domestique affecte à la fois les femmes et les hommes, mais le plus souvent la victime est une femme. Dans cette brochure, nous aborderons la question de la violence domestique du point de vue de la femme. Dans ce texte, le mot mari est utilisé, mais cela s'applique à toute personne qui abuse d'une autre personne.

### ***La maltraitance est-elle un problème dans votre vie?***

Comment répondriez-vous aux questions suivantes?

- Avez-vous peur de votre mari?
- Avez-vous changé pour tenter de plaire à votre mari et de réduire sa colère?
- Vous sentez-vous vide et seule?
- Êtes-vous en proie à douter de vous-même?
- Pensez-vous que les choses terribles qu'il dit à votre sujet sont vraies?



- Devez-vous demander à votre mari la permission pour dépenser de l'argent ou sortir?
- Pouvez-vous parler de vos sentiments à votre mari sans avoir peur?
- Avez-vous l'impression que vous ne pouvez rien faire de bien ou que quoi que vous fassiez, ce n'est pas assez bien pour votre mari?
- Votre mari vous blâme-t-il pour tous les problèmes d'argent ou de couple?
- Votre mari devient-il jaloux lorsque vous parlez à de nouvelles personnes?
- Vous sentez-vous mariée à deux personnes complètement différentes: une, un mari gentil et aimant; l'autre, un tyran?
- Êtes-vous obligée d'avoir des relations sexuelles qui vous rendent mal à l'aise?
- Avez-vous déjà été frappée, giflée ou prise par la gorge par votre mari?

Si vous vous êtes dit: « Je pense que je suis dans une relation abusive », vous avez probablement raison! Si vous avez répondu par l'affirmative pour la plupart des questions ci-dessus, vous êtes sans doute dans une relation abusive.

Reconnaître la nature de la relation ne signifie pas que vous êtes responsable de la violence de votre mari. Votre mari contrôle ce qu'il fait et comment il se comporte. Vous ne causez pas le comportement abusif de votre mari. C'est son choix de se comporter de cette manière. Il lui appartient de contrôler sa colère.

Alors, maintenant que vous reconnaissez l'environnement abusif dans lequel vous vivez, cela signifie-t-il que vous devez immédiatement quitter votre mari? Non, mais cela signifie que vous devez élaborer un plan pour vous protéger et protéger vos enfants. Afin de déterminer comment vous devez gérer votre situation, vous devez d'abord tenir compte de votre sécurité et de celle de vos enfants.

## Répondre aux questions sur la violence domestique

Après avoir répondu aux questions ci-dessus, vous croyez peut-être être dans une relation abusive. Vous pouvez également avoir de nombreuses questions, telles que « Pourquoi cela m'arrive-t-il? » « Comment la relation s'est-elle détériorée à ce point ? » « Qu'est-ce que je fais maintenant? » « Qui peut aider? » « En qui ai-je confiance? » « Si je me confie à quelqu'un, que pensera-t-il de moi? » « Pourquoi Dieu a-t-il laissé cela arriver? » « Comment mon pasteur, ma famille et mes amis vont-ils réagir ? » Vous pouvez penser : « Je le mérite. »

La peur, la solitude et la honte sont des sentiments fréquents chez les personnes qui vivent une relation abusive. En d'autres termes, ressentir de telles émotions est normal. Peut-être avez-vous l'impression que même Dieu vous a abandonnée. Ne vous condamnez

pas, dites plutôt: « Je suis parvenue jusqu'ici à surmonter la situation. » Considérez ce à quoi vous avez survécu : la solitude, la confusion, la douleur et la souffrance. Cette brochure est conçue pour vous servir de guide et vous aider à traverser les jours difficiles à venir et à vous sortir de cette mauvaise situation.

Être bien informé au sujet de la violence domestique est primordial afin de se protéger et survivre. Au fur et à mesure que vous deviendrez plus informée, vous comprendrez les relations violentes et, ce faisant, vous serez fortifiée. Ainsi, vous pourrez demander de l'aide et serez mieux préparée pour vous protéger et protéger vos enfants. Au fur et à mesure que vous apprenez, vous serez en mesure de répondre à cette question: « Puis-je rester dans cette relation ou dois-je partir? »

Apprendre à propos de la violence domestique n'est que le commencement, cherchez aussi l'aide de Dieu. Parlez à votre pasteur, permettez à votre église de vous soutenir et plongez-vous dans l'étude de la Parole de Dieu. Sans le soutien des autres et la force, la sagesse et le réconfort de la Parole de Dieu, il sera plus difficile de traverser les jours difficiles à venir. Souvenez-vous que Dieu a promis: « Jamais je ne vous quitterai; je ne vous abandonnerai jamais. » Vous n'êtes pas seule!

« Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point. »

Hébreux 13, 5b

Examinons maintenant quelques questions et réponses pour vous aider à en savoir davantage sur les relations violentes et leur fonctionnement.

## Comment la violence domestique est-elle définie?

Examinons l'origine des termes « violence » et « domestique ». Le terme « domestique » trouve ses racines dans le mot latin « domus » (domicile) et le terme « violence » dans le mot latin « violare » (recours à la force). Ensemble ces termes signifient « recours à la force au domicile ». La violence domestique survient lorsqu'une personne que vous aimez et en qui vous avez confiance vous fait du mal physiquement ou émotionnellement. Les attaques ou menaces peuvent également viser vos enfants, vos animaux de compagnie ou vos biens. La violence psychologique survient lorsque vous êtes humiliée, faites face à des menaces et craignez de subir un préjudice. La personne qui exerce une telle violence ne se soucie pas du bien-être de sa victime.

Dans Genèse 2, 18, 21-22, Dieu a créé Ève pour qu'Adam ne soit pas seul. Dieu a établi la famille pour notre bien. Il n'avait pas l'intention que l'homme abuse de sa femme. Dieu a établi l'ordre dans le mariage et a placé l'homme en autorité sur la femme, mais Dieu a donné à l'homme une grande responsabilité : celle de prendre soin de sa femme et de ses enfants. La Bible dit ceci dans Éphésiens 5, 25, 28-29: « Maris, aimez vos femmes, comme Christ a aimé l'Église, et s'est livré lui-même pour elle... C'est ainsi que les maris doivent aimer leurs femmes comme leurs propres corps. Celui qui aime sa femme s'aime lui-même. Car jamais personne n'a haï sa propre chair; mais il la nourrit et en prend soin, comme Christ le fait pour l'Église... » Comment le Christ a-t-il aimé l'église? Il est mort sur la croix pour elle. Martin Luther dans son Grand Catéchisme écrit: « ...il faut avant tout que l'homme et la femme vivent dans l'amour et dans l'union, qu'ils s'aiment l'un l'autre et soient fidèles du fond du cœur. » (Explication du Sixième Commandement). Dieu ne veut pas que les femmes soient victimes d'abus aux mains de leurs maris.



# Comment la violence domestique est-elle définie?

Certains pensent que la violence domestique signifie qu'une femme est frappée par son mari, mais cela va beaucoup plus loin. La violence domestique est un problème de contrôle. Il s'agit d'une série de comportements démontrant la volonté d'affirmer son pouvoir dans une relation. Dans une relation abusive, une personne se construit aux dépens – physiquement ou émotionnellement – de l'autre personne. Les abus prennent différentes formes et sont utilisés de différentes manières afin de démontrer sa puissance et son contrôle. Voici différents types d'abus.

Vous souffrez peut-être d'un type ou de plusieurs types de violence domestique.

**Violence physique:** Dans la violence physique, le contrôle est obtenu par divers actes physiques. La personne peut gifler, donner des coups, secouer, pousser, bousculer, étrangler sa victime. Elle peut aussi empêcher sa victime d'avoir accès à la nourriture, à des médicaments ou à des soins médicaux et l'obliger à consommer de la drogue ou de l'alcool.



**Violence émotionnelle:** Dans ce type de violence, le contrôle prend la forme de critique sévère, de manipulation intense, et d'humiliation extrême. La personne peut insulter, attaquer l'estime de soi, ou tout simplement ignorer sa victime. Elle peut également attaquer et détruire les relations que sa victime entretient avec d'autres personnes. Ce type de violence est souvent subtile et difficile à reconnaître.

**Abus psychologique:** Dans l'abus psychologique, le contrôle s'exerce principalement par la peur. L'agresseur peut vous intimider en menaçant de vous tuer, de tuer les enfants ou de se tuer. L'agresseur peut vous traquer, vous harceler et vous isoler, dans le but de vous faire peur. Il peut insister pour prendre toutes les décisions pour la famille, douter de votre jugement et vous blâmer pour tout. Souvent l'agresseur justifiera les abus en utilisant erronément des passages de la Bible ou en vous interdisant de fréquenter les lieux de culte. Afin de créer l'effroi, il peut endommager ou détruire des biens matériels, blesser les animaux de la famille ou menacer de vous kidnapper ou de kidnapper les enfants.

**Abus sexuel:** L'abus sexuel implique le contrôle par un comportement sexuel indésirable ou par un contact sexuel forcé, agressif ou intimidant. Son comportement peut impliquer une activité sexuelle bizarre, de la pornographie, de la sodomie, un viol. Ainsi, il peut vous forcer à avoir des relations sexuelles ou à le regarder avoir des relations sexuelles avec les autres. Il peut également vous accuser à tort d'infidélité.

**Abus économique:** Dans l'abus économique, les ressources familiales sont utilisées pour contrôler. Votre mari peut vous forcer à être financièrement dépendante de lui, vous refuser l'accès à l'argent (y compris ne pas fournir d'argent pour l'épicerie), prendre votre chèque de paie, vous obliger à rendre compte de tout l'argent dépensé et interdire les activités extérieures, y compris pour un emploi, l'éducation ou la socialisation.

**Abus juridique:** En cas d'abus juridique, le système juridique est utilisé pour prendre le contrôle de la victime. Votre mari peut déposer de faux rapports de négligence ou d'abus envers les enfants, vous accuser de consommation de drogue, demander la garde des enfants, refuser de payer une pension alimentaire pour enfants ou une pension alimentaire ordonnée par un tribunal.

Vous ne devriez pas vous sentir coupable si vous réalisez que l'un des comportements mentionnés précédemment est présent dans votre relation et pourtant vous ne les avez pas constatés plus tôt. N'oubliez pas que la connaissance de la situation est un facteur important dans la prise en charge de votre vie. Un problème ne peut être résolu tant qu'il n'est pas reconnu. La violence psychologique et émotionnelle est un puissant moyen utilisé par les sectes et les camps de prisonniers afin de contrôler la vie des gens. Il faut donc du temps pour reconnaître ces comportements et trouver une réponse saine. Il est important d'être indulgent avec soi-même.

## Suis-je victime de violence?

Peut-être pensez-vous ne pas correspondre à l'image d'une femme maltraitée. Vous n'êtes pas démunie et pauvre. Il est important de comprendre qu'il n'y a pas qu'un seul modèle de femme maltraitée. Chaque histoire de violence est différente. Les doutes et le déni sont courants. Il n'est pas facile d'admettre: « Je suis une victime de violence ». Vous ne voulez peut-être pas y croire. Admettre que vous êtes victime de violence peut vous sembler honteux et dégradant. Alors, comment reconnaître le fait que vous êtes maltraitée?

Il est très important de bien comprendre ce qu'est un abus et ce qui ne l'est pas. Les tensions et les conflits normaux et occasionnels que chaque personne vit dans le mariage ne sont pas nécessairement des cas de violence domestique. Les disputes occasionnelles, les désaccords ou les paroles prononcées lors d'une colère ne sont pas des abus qui correspondent à de la violence domestique. La violence domestique implique des comportements continus, graves et qui ne résolvent jamais d'eux-mêmes. Quiconque est constamment bombardé de violence psychologique et émotionnelle éprouvera en fin de compte des sentiments profonds et intenses de peur, de confusion, de honte et de manque de confiance en soi. Passons en revue et examinons de plus près les questions qui se trouvent au début de cette brochure.

Les cinq premières questions concernent vos perceptions et vos sentiments:

***Avez-vous peur de votre mari?*** Les maris et les femmes n'éprouvent pas de crainte l'un envers l'autre dans un mariage sain. L'amour et le soutien mutuels sont importants dans une relation conjugale. Si la peur est constante dans un mariage, il y a un problème majeur.

***Avez-vous changé quoi que ce soit (vous-même, vos enfants et votre environnement) pour tenter de plaire à votre mari et de réduire sa colère?*** C'est un mauvais signe quand il faut toujours « marcher sur des œufs ». Une relation saine n'implique pas de changer votre vie pour éviter la colère de votre mari. Un mariage sain n'est pas rempli de peur.

***Vous sentez-vous constamment vide et seule?*** Le vide est dû au fait que vous négligez de tenir compte de vos propres sentiments dans le but d'éviter de ressentir de la douleur. Il est important de ressentir différentes émotions sans pour autant se sentir coupable. Souvent, la solitude dans les relations abusives vient du fait qu'une personne est coupée de ses amis ou de sa famille ou est isolée des autres. Puisque vous vous sentez seule, vous serez moins susceptible de quitter votre mari. L'isolement donne à votre mari plus de contrôle et de pouvoir sur vous. L'isolement physique et émotionnel favorise le sentiment de solitude.



Êtes-vous en proie à douter de vous-même? Cette question concerne les abus émotionnels qui résultent de l'humiliation, du dénigrement et de la manipulation répétés. Votre mari violent veut que vous soyez confuse. Dans un mariage sain, chacun se soucie des sentiments et des opinions de son conjoint.

***Pensez-vous que les choses terribles qu'il dit à votre sujet sont vraies?*** Le fait que votre mari sape constamment votre estime de soi est une façon pour lui de vous contrôler. Dieu ne tolère pas cette attitude dans le cadre du mariage. Il veut que nous nous aimions (voir 1 Jean 3, 23) et que nous nous honorions les uns les autres (voir Romains 12, 10).

Les quatre questions suivantes portent sur le pouvoir et le contrôle dans la relation. Les mariages sains ont un équilibre entre le pouvoir et le contrôle, chaque personne donnant et prenant à tour de rôle.

**Devez-vous demander à votre mari la permission lorsque vous dépensez de l'argent ou voulez sortir?** Cela suggère une relation d'autorité malsaine. Ce genre de relation ressemble davantage à celle d'un parent envers son enfant que celle entre un mari et sa femme. Cela témoigne d'une relation conjugale indésirable. Cependant, il est normal que les conjoints ne dépensent pas de grosses sommes d'argent sans en discuter. De même, aucun des conjoints dans un mariage ne devrait s'absenter pendant des jours sans en parler avec l'autre conjoint.

Dans un mariage sain, ni le mari ni la femme n'est tenu de déclarer toutes les dépenses d'argent ou d'obtenir la « permission » pour s'acquitter des tâches et des corvées quotidiennes (voir Genèse 2, 23-25). Bien que le mari soit désigné comme le chef de famille (voir Éphésiens 5, 23), Dieu a déclaré que le mari devrait aimer sa femme comme Christ a aimé l'église (voir Éphésiens 5, 25). Le Christ traite-t-il son épouse, l'église, comme un tyran? Non, il l'aime comme un serviteur prêt à mourir pour son épouse. Lorsqu'un mariage est sain, chacun est libre de prendre des décisions et chacun considère les besoins de l'autre.

**Pouvez-vous parler de vos sentiments à votre mari sans avoir peur?** Un mariage sain n'est pas rempli de peur. Les maris et les femmes doivent être libres d'exprimer leurs sentiments et leurs opinions sans craindre les conséquences. Ils ne seront pas d'accord sur tout, mais ils doivent pouvoir s'exprimer librement.

« Celui qui aime sa femme  
s'aime lui-même... comme Christ  
le fait pour l'Église... »

Éphésiens 5, 28b-29b

***Avez-vous l'impression que vous ne pouvez rien faire de bien ou que quoi que vous fassiez, ce n'est jamais assez bien pour votre mari?*** Votre mari accroît-il son pouvoir sur vous en vous méprisant et en vous dénigrant afin de se sentir mieux. Ce n'est pas le dessein de Dieu pour le mariage. Dieu veut que le mariage soit rempli d'amour, de respect et de pardon, et non d'animosité (voir Colossiens 3, 13).

Les trois questions ci-dessous concernent le comportement de votre mari. Rappelez-vous toujours qu'il est le seul responsable de son comportement abusif. Il contrôle la façon dont il gère ses émotions.

***Est-ce que votre mari vous blâme pour les problèmes d'argent ou les problèmes conjugaux?*** Un mari violent accepte mal sa part de responsabilité face aux problèmes qui surgissent au sein du couple. En conséquence, il vous blâme pour son comportement irresponsable et son sentiment d'insécurité. Dans son esprit, vous êtes responsable de tous les problèmes.

***Votre mari devient-il jaloux lorsque vous parlez à de nouvelles personnes?*** Votre mari est probablement incapable de faire confiance aux autres. Cela conduit à la jalousie et à la possessivité, ce qui l'amène à restreindre votre vie sociale. Cela lui donne aussi le contrôle au sein de votre couple.

Vous sentez-vous mariée à deux personnes complètement différentes: une, un mari gentil et aimant; l'autre, un tyran? Le comportement « Dr Jekyll et M. Hyde » est un modèle que l'on retrouve fréquemment dans les mariages abusifs. Évidemment, cela crée beaucoup de stress, car on ne sait jamais à quoi s'attendre. Ce modèle a été identifié comme faisant partie du cycle de la violence par la psychologue américaine, Lenore Walker.

La dernière question porte sur la violence physique:

***Êtes-vous obligée d'avoir des relations sexuelles qui vous rendent mal à l'aise?***

Avez-vous déjà été frappée, giflée ou prise à la gorge par votre mari? Les relations sexuelles dans le mariage sont un don de Dieu. Dieu a voulu que ce soit une bénédiction, pas quelque chose de forcé ou de honteux. Dans les mariages sains, le couple se respecte. Si le sexe est utilisé comme moyen d'acquérir du pouvoir et du contrôle, il ne correspond pas à ce que Dieu a voulu pour le couple. Les mariages sains ne contiennent pas de violence physique.

Paul écrit dans sa lettre aux Éphésiens 5, 28b-29b: « Celui qui aime sa femme s'aime lui-même... comme Christ le fait pour l'Église... » Les mariages sains ne sont pas empreints de violence physique. Le désir de Dieu pour le mariage est que chacun aime et chérisse l'autre. Avoir une meilleure compréhension de la violence domestique peut vous amener à vous dire: « Nous avons des problèmes, mais cela n'est pas si grave. Après tout, il ne m'a jamais frappée » ou « Il ne m'a frappée qu'une seule fois. » La violence domestique est habituellement graduelle. Alors méfiez-vous!

## Violence graduelle

Tout comme une avalanche qui se déclenche lentement et prend de la force lorsqu'elle se met en branle, la violence domestique commence parfois petit à petit et avec le temps elle s'accroît. Il se peut qu'il n'y ait pas de coup la première fois. La violence domestique commence généralement subtilement; elle peut commencer par des agressions verbales à propos de votre apparence ou de vos capacités.

Avec le temps, les attaques deviennent plus fréquentes et plus intenses. Puis l'isolement commence. La violence s'intensifie une fois que l'agresseur sait qu'il vous contrôle. La violence physique est un tabou, mais après les premiers coups, il est beaucoup plus facile pour l'agresseur de vous frapper à nouveau. Par conséquent, s'il n'y a pas d'intervention, l'abus deviendra généralement plus fréquent et plus grave.

Réfléchissez aux premiers jours de votre relation avec votre mari. Comment son comportement abusif a-t-il progressé? Pouvez-vous discerner un modèle? Soyez indulgente avec vous-même. Passez en revue tous les moments agréables et difficiles que vous avez vécus afin de voir si votre mariage est sur la bonne voie.

## Le cycle de la violence

Le cycle de la violence n'est ni aléatoire, ni continu. La violence domestique suit un modèle ou un cycle bien défini. Depuis les années 1970, Lenore Walker, une psychologue américaine de renom, a étudié la violence domestique. Elle a développé un modèle qu'elle définit comme « le syndrome de la femme battue ». Elle décrit les trois phases du cycle de la violence ainsi : l'accumulation de la tension, l'agression et la conciliation. Le temps et l'intensité de chaque phase varient selon les couples, car chaque couple a son propre cycle. Elle a donc établi un schéma de comportements similaires à toutes les situations de maltraitance. Grâce à cela, elle a pu observer comment ces normes se reproduisaient de façon cyclique. Ainsi, le cycle de la violence qu'elle décrit aide à comprendre comment la violence domestique se produit.



Le cycle commence par la phase d'accumulation de la tension. Au cours de cette phase, la tension ne fait que s'accumuler graduellement. Cela se caractérise par des disputes constantes et des actes de violence. Il s'agit d'une étape sans durée déterminée. Ce peut être une question de semaines, de mois, d'années. On y retrouve surtout des crises de jalousie, des cris ou des disputes.

Les insultes ou la violence verbale sont souvent interprétées, par la victime, comme des cas isolés qui peuvent être contrôlés. L'agresseur connaît des changements d'humeur soudains, se fâche pour des choses insignifiantes et se montre tendu et irrité. Cette période comporte des épisodes mineurs de coups, qui peuvent inclure des attaques verbales, le lancement d'objets ou des bousculades. Pour tenter d'empêcher la colère du mari, la femme peut essayer d'anticiper ses désirs ou de ne pas se mettre à travers son chemin.

Cette phase peut être maintenue pendant de longues périodes. Puis, les incidents mineurs s'intensifient et deviennent plus fréquents. En conséquence, la tension monte et la situation devient insupportable.

La phase d'agression peut se manifester par une agression émotionnelle, physique ou sexuelle. Elle commence par la libération incontrôlée de la tension créée pendant la phase d'accumulation de la tension. Votre mari explose et sa colère est écrasante. Ceci est

souvent déclenché par un incident externe ou des émotions mal gérées, cela ne dépend pas de votre comportement. Cette phase, qui peut durer de quelques instants à une journée entière, se caractérise par un élan de destructivité et un manque de contrôle.

Une fois la phase terminée, vous pourriez être en état de choc et ne pas croire ce qui vient de se passer. Votre mari et vous-même pouvez relativiser la gravité de l'événement. Pendant jusqu'à 48 heures après l'agression, vous pouvez souffrir d'un effondrement émotionnel.

La troisième phase est celle de la conciliation, un genre de répit affectueux, qui se caractérise par un comportement empreint de calme et d'amour de la part de votre mari. Il essaiera de mériter votre pardon et votre soutien, car il sait qu'il a « franchi la ligne ». Il peut avoir des remords face à ses actes et peut vous offrir des cadeaux de grande valeur. Il promettra de ne plus avoir recours à la violence. Il peut utiliser la famille, votre pasteur ou des amis pour vous convaincre de rester avec lui, et il peut dire qu'il a besoin de vous pour l'aider à changer. Au cours de cette phase, vous verrez souvent le côté bénéfique du mariage. Vous voulez croire qu'il va changer. Au bout d'un moment, cependant, ses promesses sont rompues et le cycle recommence.

## Pourquoi agit-il ainsi envers moi?

Vous vous demandez sûrement: « Pourquoi me traite-t-il de cette façon? » C'est une très bonne question, mais il n'y a pas de réponse claire car la violence domestique est un phénomène complexe. Les hommes violents partagent certaines caractéristiques : ils ont un fort besoin de contrôle et beaucoup ont grandi dans des foyers abusifs. De nombreux hommes violents ont une mauvaise image d'eux-mêmes et ont du mal à accepter la responsabilité de leur comportement. Ils sont souvent insensibles aux besoins des autres.

Habituellement, leurs attentes à l'égard des relations intimes sont irréalistes et ils deviennent extrêmement jaloux et possessifs. Les hommes violents se croient tout permis. Ils ont tendance à l'abus d'alcool ou d'autres drogues. De nombreux hommes violents ont grandi dans un foyer abusif. Ils ont appris que la violence est un comportement « normal » et voient donc la violence comme une façon de régler les problèmes domestiques. Leur comportement en public peut être très différent de leur comportement en privé. Les abus ont souvent lieu derrière des portes closes; cependant, certains hommes n'ont pas peur d'être subtilement ou ouvertement abusifs en public. Parfois, ils préfèrent des humiliations verbales ou commettent des agressions physiques devant les autres.

Un mari violent est en fait émotionnellement dépendant de sa femme, et la plupart de son comportement est une tentative pour l'empêcher de le quitter. Il acquiert un sentiment de contrôle grâce à son comportement abusif.

De nombreux experts ont proposé des théories sur ce qui motive un agresseur; cependant, la seule raison précise est le péché. Votre mari est un pécheur et fait partie de ce monde déchu. Au lieu de se demander pourquoi il se comporte de cette façon, il est plus important de demander: « Que vais-je faire ? » Vous ne pourrez pas changer son comportement. C'est quelque chose qu'il doit faire lui-même. Tant que vous vivez ensemble, il lui sera extrêmement difficile de changer ses habitudes. Pour démarrer le lent processus de changement, vous devez réfléchir à propos d'une séparation de votre mari pendant un certain temps.

Un agresseur a besoin de l'aide d'un professionnel, alors votre mari a besoin des conseils d'un psychologue spécialisé en violence domestique, qui l'amènera à accepter sa responsabilité face à son comportement.

Il peut vous supplier de rester et vous demander de l'aider. Mais, il s'agit d'une tentative pour vous manipuler et vous empêcher de partir. Le cycle de la violence continuera si vous restez pour l'aider.

Cela peut vous placer, vous et les enfants, dans une situation très dangereuse. Malheureusement, rien ne garantit que son comportement de maltraitance change, même avec l'aide d'un professionnel. En fin de compte, la seule solution pour assurer votre sécurité – aussi douloureuse soit-elle peut être une séparation définitive ou un divorce.

## Alors, où est Dieu dans tout cela?

Vous pouvez avoir l'impression que Dieu vous punit en raison de vos péchés. Vous pouvez aussi être remplie de colère envers Dieu qui vous laisse endurer une telle douleur. Vous pouvez avoir l'impression que Dieu vous a abandonnée ou qu'il ne comprend pas votre situation. Dieu comprend ce que vous vivez. Il connaît tout à propos de votre douleur et votre souffrance. Il vous aime tellement qu'il a envoyé son Fils pour souffrir et mourir pour vous (voir Romains 5, 15; 1 Jean 4, 9-10). L'abus n'est pas la punition de Dieu pour vos péchés. Ne pensez pas que vous méritez d'être maltraitée. Jésus a déjà enduré la punition pour vos péchés. Il a payé intégralement, une fois pour toutes (voir 1 Pierre 3, 18).

La maltraitance n'est pas le résultat de votre comportement. L'agresseur est responsable de son comportement pécheur. Ce n'est pas la volonté de Dieu pour votre vie.

Dans Jérémie 29, 11, il est dit: « Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance. » À ce moment particulier, il se peut que Dieu ne vous fasse pas prospérer; cependant, Dieu promet d'être toujours avec vous (voir Matthieu 28, 20).

Vous pouvez être en colère – en colère contre Dieu pour permettre à ces abus de se produire; en colère contre votre mari pour ses actes; en colère contre ceux qui vous entourent pour ne pas avoir vu votre problème. Vos sentiments sont normaux. Oui, les chrétiens seront en colère. La colère est une émotion humaine commune à nous tous. La Bible dit: « Si vous vous mettez en colère, ne péchez point; que le soleil ne se couche pas sur votre colère ... » (Éphésiens 4, 26a). Ce qui est important, c'est la façon dont vous gérez votre colère. Il est important d'exprimer vos sentiments de colère à quelqu'un en qui vous avez confiance – un ami, votre pasteur, un membre de votre famille ou un professionnel de la santé. Parler aide à guérir. Priez pour votre colère. Écrivez ce que vous ressentez. Ne transférez pas vos frustrations à vos enfants. Ils savent ce qui se passe et ont suffisamment souffert. Vos enfants ont besoin de votre amour et de votre soutien, pas de votre colère, surtout pas maintenant.

Si vous sentez que Dieu vous a abandonnée, ne vous coupez pas de sa Parole ou de l'église. Allez régulièrement à l'église. Priez régulièrement et étudiez la Bible. Trouvez quelqu'un qui pourra vous soutenir dans la foi. Satan veut que vous doutiez de Dieu et que vous abandonniez votre foi. Accrochez-vous à la croix du Christ et soyez patiente. Les promesses de Dieu sont vraies; Il ne vous abandonnera pas (voir Hébreux 13, 5). Vous pouvez espérer une vie meilleure.

## Élaborez un plan pour votre avenir

Maintenant que vous réalisez la nature abusive de votre mariage, vous pouvez vous sentir confuse et ne pas savoir quoi faire. Tout peut sembler désespéré en ce moment, mais vous pouvez espérer une vie meilleure, une vie sans abus.

Cependant, vous seul pouvez décider quelle sera la meilleure façon d'améliorer votre vie. De nombreuses personnes vous diront ce que vous devez faire. Mais, vous êtes celle qui doit vivre avec les conséquences de toutes les décisions qui seront prises.

La décision la plus difficile et certainement la plus douloureuse à prendre est de savoir si vous devez ou non vous séparer de votre mari.



Ce ne sera pas une décision facile. Lorsque vous prenez cette décision importante concernant la séparation, il est essentiel de tenir compte de la façon dont la violence a affecté vos enfants et vous-même. L'un des buts de cette brochure est de vous aider à faire des choix sains pour votre avenir. N'oubliez pas que c'est vous qui prenez les décisions, vous êtes donc libre de changer d'avis à tout moment. Alors que vous envisagez de vous séparer de votre mari, vous serez confrontée à de nombreuses questions: « Où vais-je vivre? » « Comment vais-je subvenir à mes besoins et à ceux des enfants? » « Que fera mon mari? » Il faut répondre à toutes ces questions. Faire un changement important dans votre vie peut être positif, mais en même temps très effrayant. Souvent, vous pouvez être déchirée, vous voulez échapper à la relation douloureuse, mais vous croyez qu'il vous manquera et vous voulez rester avec lui. Lorsque vous prenez une décision importante, vous devez tout réfléchir attentivement et élaborer un plan pour votre avenir.

Combien de temps pensez-vous rester? Selon votre situation, vous pourriez juger nécessaire de continuer à vivre temporairement avec votre mari, car vous économisez l'argent nécessaire pour partir. Faites une liste de tous les autres problèmes qui pourraient se dresser devant vous selon ce que vous déciderez.

Écrivez tout ce qui pourrait vous servir d'aide-mémoire plus tard. N'oubliez pas que ce qui semble être un avantage aujourd'hui peut devenir un désavantage plus tard. Il est très important de conserver votre liste dans un endroit sûr, où personne ne la trouvera. Chaque fois que vous vous sentez confuse ou incertaine face à une décision, revoyez votre liste.

Que vous décidiez de rester avec votre mari ou de le quitter, priez pour le réconfort de Dieu et demandez- lui la force et la sagesse afin de prendre les bonnes décisions. Si vous décidez de rester, la planification est très importante. Faites tout ce que vous pouvez pour acquérir le courage et les compétences dont vous aurez besoin pour changer votre vie. Essayez d'économiser de l'argent. Tenir un journal des événements de votre mariage vous aidera à mieux prendre conscience du cycle de la violence, ce qui vous aidera à comprendre ce qui se passe dans votre mariage. *Si vous restez, il est essentiel de vous rappeler que vous acceptez passivement de vivre selon les conditions de votre agresseur.*

## **Plan**

Si vous avez décidé de rester avec votre mari, vous devez faire plusieurs choses. Tout d'abord, vous devez élaborer un plan à mettre en œuvre en cas d'urgence. Ce plan doit inclure une liste de personnes à qui vous pouvez vous adresser pour obtenir de l'aide. Dans un endroit sûr, auquel vous pouvez accéder rapidement, rangez les articles que vous devriez emporter avec vous (comme des vêtements de rechange, des documents importants, etc.). Déterminez où vous irez si vous devez quitter le foyer. Cela pourrait être chez un membre de la famille, un ami ou un refuge pour femmes victimes de violence. Assurez-vous que c'est un endroit sûr dont votre mari n'a pas connaissance. Déterminez également le type de transport disponible si vous devez partir à la hâte.

## **Systeme de soutien**

Il est important de créer un système de soutien. Vous devez être en contact avec plus d'une personne. N'oubliez pas que votre mari tentera par tous les moyens de vous isoler. Assurez-vous donc de développer un réseau d'aide pour parler de votre situation. Il peut s'agir d'amis, de parents, de voisins, de membres de votre église, de votre pasteur, de l'enseignant de votre enfant et de collègues – toute personne en qui vous pouvez avoir confiance. Découvrez les ressources disponibles dans votre région. Le type de ressources disponibles dépendra de votre lieu

de résidence. Les ressources sont plus abondantes si vous vivez dans une grande ville ou une banlieue, alors qu'elles peuvent être minimales si vous vivez dans une petite ville ou une zone rurale. Rassemblez des informations sur les divers services offerts en cas de crise. Notez les coordonnées des professionnels de la santé, des refuges pour femmes victimes de violence, des groupes de soutien, etc. Si vous avez accès à Internet, il existe de nombreux sites avec des informations sur la violence domestique. Découvrez également si votre congrégation ou une autre église locale fournit une assistance aux femmes victimes de violence.

### ***Communiquez avec votre mari***

Lors d'une accalmie, vous pouvez peut-être parler à votre mari de ce que vous ressentez en raison de son comportement abusif. N'oubliez pas qu'il peut ne pas vouloir écouter. Tout comme vous n'êtes pas responsable de son comportement, vous ne pouvez pas non plus changer son comportement. Pendant que vous attendez qu'il change ou qu'il reçoive l'aide nécessaire, vous vous mettez peut-être vous-même et vos enfants en danger. Si vous lui donnez un avertissement, ne faites pas de menaces qui ne peuvent être tenues. Par exemple, si vous lui dites que vous partirez à moins qu'il ne cesse de vous maltraiter, et qu'il pose des gestes de violence à votre égard, vous devez alors quitter le foyer.

### ***Parlez à vos enfants***

Vous pensez peut-être qu'il est préférable pour les enfants de grandir dans un foyer biparental. Les enfants ont besoin de votre protection et dépendent de vous pour leur sécurité. Cependant, ils ont davantage besoin d'un foyer sécuritaire que de la présence des deux parents. Parlez-leur et dites-leur qu'ils ne sont pas responsables de la violence. Insistez sur le fait que ce qui arrive n'est pas de leur faute. Il est très courant que les enfants croient qu'ils sont responsables du comportement agressif du parent. Vous devez également avoir un plan de sécurité pour vos enfants. Apprenez-leur ce qu'ils doivent faire lors d'un épisode de violence (par exemple, se cacher dans leur chambre ou aller chez un voisin).

### ***Séparation***

La meilleure façon pour votre mari d'obtenir l'aide dont il a besoin et de sauver votre mariage est de briser le cycle de la violence en vous séparant physiquement de lui. Choisir la séparation exigera toute votre énergie émotionnelle et physique, car vous devrez réparer tous les pots cassés de votre vie. Encore une fois, faites une liste des avantages et des inconvénients de partir. Si vous décidez de partir, vous aurez besoin d'un plan qui comprend le moment de votre départ, l'endroit où vous irez, comment vous y arriverez et ce que vous emporterez avec vous. Vous devez y réfléchir soigneusement à l'avance.

## **Partir**

Décider quand partir vous donne la possibilité de vous séparer selon vos propres conditions et non en fonction des épisodes de violence de votre mari. Souvent, les femmes trouvent qu'il est plus facile de partir pendant la phase d'accumulation de la tension. Il est possible de mettre en œuvre votre plan pendant cette phase, de prendre les effets personnels dont vous avez besoin et de partir lorsque votre mari n'est pas à la maison. D'autres femmes décident de partir peu de temps après un épisode de violence, car cela leur donne la « motivation » de partir. Partir lors d'une situation d'urgence se fait souvent sans préparation. Il est plus difficile de partir pendant la phase de conciliation, car l'agresseur affiche son meilleur comportement et semble attentif à vos besoins. Une extrême prudence doit être prise lors de l'élaboration d'un plan de séparation. Si votre mari soupçonne que vous prévoyez partir, sa peur de vous perdre peut entraîner une escalade de la violence. Si vous partez alors qu'il n'est pas à la maison, laissez une note expliquant pourquoi vous partez. Ne lui dites pas où vous allez. S'il sait où vous êtes, cela pourrait mettre en danger votre vie, celles de vos enfants et de ceux avec qui vous restez. Soyez sur vos gardes, car la violence s'intensifie souvent après un départ. Il sera très probablement très en colère et ressentira le besoin de reprendre le contrôle sur vous. Il tentera de vous faire savoir qu'il a changé ou qu'il est devenu chrétien. Soyez sur vos gardes. Vous devez voir un changement de

comportement durable au fil des mois pour vous assurer que ce n'est pas un stratagème pour vous faire rentrer à la maison. Se séparer de son mari peut être la période la plus dangereuse, car de nombreuses femmes ont été tuées par leur mari violent à la suite d'une séparation.

### ***Comment vous enfuir?***

Après avoir décidé du moment de vous séparer, vous devez décider comment vous allez partir. Pouvez-vous utiliser votre voiture? Que ferez-vous s'il prend les clés de votre main? Votre destination est-elle accessible à pied? Y a-t-il un téléphone à proximité? Quelqu'un pourrait-il venir vous chercher? Pensez à divers scénarios afin de planifier un départ en toute sécurité.

### ***Quoi emporter?***

Faites une liste de ce que vous emporterez avec vous. De quels biens matériels êtes-vous prête à vous séparer? N'oubliez pas qu'il est important de planifier comme si vous deviez partir précipitamment et ne jamais revenir. Une bonne préparation vous aidera à partir à tout moment. Dans un endroit où ils peuvent être rapidement saisis en cas d'urgence, placez les objets de valeur et certains documents. Ceci inclus votre carte de sécurité sociale, votre certificat de naissance, les certificats de naissance et les cartes de sécurité sociale de vos enfants, les informations médicales et les cartes d'assurance, ainsi que votre licence ou certificat de mariage. Gardez une liste de

toutes les autres informations ou actifs importants dont vous disposez; par exemple, les numéros de compte bancaire, les cartes de crédit, les polices d'assurance, et ainsi de suite. Pensez aux articles dont vous aurez besoin pour vous et vos enfants. Tous ces articles doivent être conservés ensemble dans un endroit sûr ou dans un contenant que vous pouvez emporter rapidement si vous devez partir à la hâte. Avoir un jeu de clés de la maison et un jeu de clés de la voiture cachés peut vous sauver la vie en cas d'urgence.

### ***Où aller?***

Une fois que vous avez décidé quand et comment partir, vous devez déterminer où vous irez. Contactez les ressources disponibles dans votre région (rappelez-vous la liste de ressources que vous avez développée précédemment). Considérez vos choix. Gardez à l'esprit que vos choix peuvent être limités par l'endroit où vous vivez. Il n'y a peut-être pas de refuge près de chez vous. N'oubliez pas que votre mari peut soupçonner que vous partirez et resterez avec un membre de votre famille ou un ami. Pensez à l'endroit où il s'attendra le moins à vous trouver; vous devriez envisager de vous rendre dans un endroit auquel il ne pensera pas. Vous êtes la seule à pouvoir choisir le meilleur endroit pour vous et les enfants. Examinez les possibilités et faites des plans.



## **Sécurité**

Même après la séparation, la sécurité continuera d'être une préoccupation. Le comportement abusif de votre mari peut s'intensifier, devenir plus violent, ou il peut décider de kidnapper les enfants pour tenter de se réconcilier avec vous ou de vous punir. Pensez à la manière dont vous maintiendrez un contact sécuritaire avec votre mari. Au début, il est probable que vous communiquerez avec lui que par téléphone. De nombreux téléphones révèlent le numéro et le nom de la personne qui appelle, alors utilisez le blocage de l'identification de l'appelant pour garder votre position secrète. Vous seul pouvez déterminer comment gérer votre situation. Vous déterminerez comment il est possible d'assurer un contact sécuritaire entre les enfants et leur père. Si vos enfants sont d'âge scolaire ou vont à la garderie, informez leurs enseignants, les autres membres du personnel de l'école ou de la garderie, et précisez quelles sont les personnes qui ont votre permission pour venir les chercher. Le plan de sécurité que vous proposez peut nécessiter une consultation juridique afin de fournir une sécurité à la fois physique et financière pour vous et les enfants (par le biais d'une ordonnance de protection ou d'une séparation de corps).

## **Divorce**

La violence domestique est terriblement destructrice pour votre famille - pour vous, pour votre mari, pour vos enfants. Dieu ne veut pas de ce genre de vie pour ses enfants.

Pourtant, vous devez comprendre que le divorce n'est pas non plus une solution simple. Malheureusement, dans la société d'aujourd'hui, le divorce est courant et est souvent pris à la légère. Cependant, le divorce est parfois inévitable. Votre mari peut refuser de se réconcilier et choisir le divorce. De même, vous pouvez décider que le divorce est nécessaire pour votre propre protection physique et financière. Si tous les efforts pour résoudre le problème de la maltraitance se sont avérés vains, le divorce peut être le seul moyen de vous protéger, vous et vos enfants, contre la violence et les mauvais traitements.

Si vous avez des enfants, il y aura toujours un lien entre votre mari et vous-même, même si le mariage se termine par un divorce. Votre mari peut tenter d'utiliser les enfants pour reprendre le contrôle de la relation, même à distance. Il est important que vous parliez à votre pasteur du divorce et de vos sentiments concernant le divorce. Soyez réconfortée par le fait que vous êtes toujours l'enfant de Dieu, quel que soit votre état matrimonial. Être divorcée ne change rien à votre situation devant Dieu. Il vous faudra prendre le temps nécessaire pour guérir émotionnellement si votre mariage se termine par un divorce. Faites attention de ne pas vous précipiter dans une autre relation pour vous sentir utile ou aimée. Cela conduit souvent à une victimisation répétée. Rappelez-vous que Dieu vous aimera toujours et qu'il est la source de l'amour.

Dans 1 Jean 4, 10, il dit: « Et cet amour consiste, non point en ce que nous avons aimé Dieu, mais en ce qu'il nous a aimés et a envoyé son Fils comme victime expiatoire pour nos péchés. »

En fin de compte, c'est vous qui devez choisir la manière dont vous allez gérer la situation. Priez pour la direction continue de Dieu et son réconfort. La décision peut être accablante. Pensez à chaque décision une par une. Planifier à l'avance. Ne soyez pas surprise si vous ressentez des sentiments de perte, de tristesse, de dépression, de frustration ou de colère. Ces sentiments sont normaux dans les circonstances. Un mariage abusif est douloureux à vivre. Il est également douloureux de vivre une séparation ou un divorce. Dieu promet d'être avec vous. Souvenez-vous de ses paroles: « Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point. » (Hébreux 13, 5b).

## Quelques mots d'encouragement

En tant que femme victime de violence domestique, vous êtes non seulement confrontée à la décision de vous séparer ou non de votre mari, mais aussi à une variété d'autres problèmes. Vous devrez peut-être trouver un emploi, un logement, et faire face à des émotions très mixtes et troublantes.



Vous devrez peut- être choisir un conseiller, trouver des ressources ou quelqu'un pour s'occuper de vos enfants.

Décider si vous devez ou non aller voir votre pasteur pour lui demander de l'aide peut être difficile. De nombreuses femmes maltraitées croient que leur pasteur ne les comprendra pas, qu'il les jugera si elles lui parlent de la maltraitance dont elle sont victimes.

Cependant, une majorité de pasteurs ont une grande compassion pour les membres de leur congrégation et, par conséquent, sont désireux d'être utiles et de soutenir les femmes maltraitées. Votre pasteur verra probablement votre approche face aux traitements abusifs comme un acte de courage. Mais, il est possible que vous ne sachiez pas quelle sera la réaction de votre pasteur. Par conséquent, vous devez faire confiance à votre propre instinct et à votre jugement. Si vous n'êtes pas sûr si vous devez parler à votre pasteur, n'allez pas le voir. Mais, si vous décidez d'en parler à votre

pasteur, il est essentiel d'être honnête à propos de la maltraitance dont vous êtes victime. Vous ne voulez pas qu'il pense que ce que vous dites à propos de l'abus ne correspond qu'à des conflits conjugaux normaux ou à des tensions quotidiennes que chaque couple éprouve. Si vous ne l'informez pas honnêtement des mauvais traitements que vous subissez, ses conseils peuvent être axés sur la réconciliation du mariage et non sur la protection contre de nouveaux abus.

Après avoir clairement indiqué que votre mari vous maltraitait, écoutez les conseils de votre pasteur. Soyez prêt à l'aider à comprendre à quel point la situation est grave. De nombreux pasteurs n'ont pas reçu de formation spécifique sur la manière de gérer la violence domestique. Bien qu'ils ne soient pas en mesure de vous offrir tous les conseils spécifiques dont vous avez besoin concernant la violence domestique, ils sont là pour vous apporter le réconfort de l'Évangile qui vous aidera à traverser la situation.

Parfois, des pasteurs ou d'autres amis bien intentionnés peuvent vous donner des conseils mal avisés. Par exemple, ils peuvent dire: « Ne vous inquiétez pas, Dieu prendra soin de vous » ou « Rentrez chez vous, priez plus fort et soyez une meilleure épouse ». « Soumettez-vous à votre mari, quoi qu'il arrive. » Dans une relation abusive, ce type de conseil est contre-productif. Peu importe qui vous soutiendra, une aide est disponible pour briser le cycle de la violence dans votre vie.

Un bon conseiller, laïque ou chrétien, qui comprend la violence domestique peut être très utile. Un conseiller peut vous aider à examiner votre situation et vous guider dans vos choix. Sachez que le conseiller ne doit pas vous dire quoi faire. Il ou elle devrait vous aider à évaluer soigneusement votre situation, à mieux comprendre votre situation, mais ensuite vous permettre et vous encourager à prendre des décisions qui vous conviennent. Le choix d'un conseiller peut dépendre de votre lieu de résidence ou de votre situation financière. Il est important de tenir compte de vos besoins pratiques lorsque vous choisissez un conseiller. Si le manque d'argent est un problème, le choix d'un conseiller peut dépendre du fait que vous ayez ou non une couverture d'assurance. Sans assurance, votre seul choix peut être de consulter un conseiller à faible coût dans une clinique de santé mentale ou une agence de services sociaux. De même, si vous vivez dans une zone rurale, vous devrez peut-être parcourir un long chemin afin de rencontrer un conseiller, ce qui peut être impossible si vous ne disposez pas de moyens de transport. Si tel est le cas, la seule aide disponible peut être une ligne d'assistance téléphonique pour la violence domestique ou votre pasteur.

Il est important de tenir compte de votre foi lors du choix d'un conseiller. Vous pouvez décider d'avoir recours à un conseiller chrétien. Même si le conseiller est chrétien, il

peut ne pas partager vos croyances religieuses, ce qui pourrait augmenter votre niveau de détresse et de confusion. Vous pouvez poser des questions sur les croyances religieuses du conseiller ou sur toute autre préoccupation que vous pourriez avoir.

Parfois, selon votre situation, seuls des conseillers laïques sont disponibles. Ne désespérez pas. Certains conseillers laïques peuvent être tout aussi respectueux de vos convictions spirituelles que les conseillers chrétiens. Dieu peut utiliser des non-chrétiens pour vous aider. Pour atténuer vos craintes ou vos inquiétudes, n'hésitez pas à poser des questions au conseiller. Quelles que soient les croyances religieuses du conseiller, il doit avoir une bonne connaissance de la violence domestique et bien connaître le cycle de la violence. Votre pasteur pourra peut-être vous recommander un bon conseiller. Restez en contact étroit avec votre pasteur afin qu'il puisse aussi vous présenter le réconfort de l'Évangile.

Après avoir choisi un conseiller, renseignez-vous sur les honoraires, les règles d'annulation de rendez-vous ou toute autre question ou préoccupation que vous avez. Renseignez-vous également sur le point de vue du conseiller sur le divorce. Si vous n'êtes pas à l'aise avec le point de vue du conseiller ou si cela crée un conflit moral pour vous, vous êtes libre d'arrêter ou de changer de conseiller.

Dans la section précédente, nous avons expliqué par où commencer pour la recherche de ressources d'aide. Les lignes d'assistance en cas de violence domestique ont souvent des suggestions utiles et peuvent vous conduire vers d'autres ressources. Découvrez si vous êtes admissible à divers services sociaux. Votre médecin est une ressource que vous avez peut-être négligée. Si vous avez été agressée physiquement ou sexuellement, consultez votre médecin et faites-vous examiner pour des blessures internes. La documentation des blessures est importante. Ces informations peuvent être très importantes si vous décidez d'intenter une action en justice. Comment la violence a-t-elle affecté vos sentiments? Vous sentez-vous coupable, seule, en colère ou amère? Désirez-vous vous venger? Tous ces sentiments sont normaux.

La façon dont vous réagissez face à vos sentiments est importante. Soyez consciente que les sentiments que vous ressentez ne sont pas toujours fiables. Par exemple, vous êtes-vous déjà sentie coupable alors que vous n'avez rien fait de mal? Dans cette situation, le sentiment de culpabilité n'est pas normal.

Le sentiment le plus courant chez les femmes victimes de violence est la culpabilité. Peut-être que votre mari vous a dit à plusieurs reprises à quel point vous ne valez rien, à quel point tout est de votre faute et comment vous méritez d'être punie pour vos manquements.

Il a essayé de vous culpabiliser et a probablement réussi. La culpabilité peut également résulter de l'échec de l'amour ou de la perte du mariage « parfait ». Vous pouvez vous dire : « Si seulement je n'avais pas fait telle ou telle chose » ou « En ai-je fait assez? » Ces pensées peuvent conduire à un sentiment de culpabilité. Il est important de ne pas remettre en question vos décisions, car cela augmente la culpabilité. Compte tenu des circonstances de votre mariage, sachez que vous avez fait de votre mieux. Ne vous laissez pas tromper en pensant que si vous aviez essayé plus fort ou si vous étiez plus jolie, etc., le mariage aurait été meilleur.

Rien de ce que vous auriez pu faire n'aurait changé son attitude ou son comportement. Lui seul est responsable de son tempérament violent et de sa personnalité abusive. Votre culpabilité diminuera avec le temps. Le temps apportera aussi la guérison. Demandez à votre pasteur une confession individuelle et une absolution si la culpabilité vous accable ou s'il y a des actions que vous regrettez. Être informé en privé par un pasteur du pardon de Dieu, pour l'amour du Christ, est un moyen puissant par lequel Dieu travaille pour nous apporter du réconfort en temps difficiles.

En tant que femme maltraitée, il est extrêmement courant que vous vous sentiez seule; après tout, l'agresseur s'efforce de créer l'isolement dans votre vie.

Votre mari vous a peut-être interdit de voir des amis ou peut-être même d'aller à l'église. L'isolement peut vous faire sentir incompétente et seule, ce qui inhibe souvent votre croissance émotionnelle et spirituelle. Malgré vos sentiments, vous avez de la valeur.

Pour lutter contre l'isolement et la solitude, tendez la main à d'autres personnes et nouez de nouvelles amitiés. Peut-être avez-vous été trop concentrée sur votre mari et sur votre tentative de sauver votre mariage. Vous pouvez vous sentir vide et très mal à l'aise lorsque vous êtes seule. Au lieu de paniquer face à votre sentiment de solitude, utilisez ce temps pour prier, lire la Bible et mettre l'accent sur vos propres besoins.

Une autre source de solitude peut provenir de la façon dont les autres interagissent avec vous. Parfois, il semble que certaines personnes vous évitent, et cela peut en effet être le cas. Il y a des gens qui vous éviteront une fois qu'ils découvriront que vous avez été maltraitée. Ne vous offusquez pas. Cette réaction d'évitement est similaire à la réaction qu'ont certaines personnes après un décès. Ces personnes démontrent ainsi leur inconfort face à votre situation, et non pas leur manque de sollicitude. Les gens peuvent avoir peur de ce qu'ils doivent vous dire ou manquer d'idées sur ce qu'ils devraient faire pour vous. Leur réflexe est d'éviter tout contact. Il est important de savoir que toutes les personnes

avec lesquelles vous êtes en contact ne seront pas compréhensives et ne vous soutiendront pas. Essayez de trouver des personnes qui peuvent comprendre votre situation de violence et qui peuvent vous encourager et vous soutenir.

Même les membres de votre famille peuvent parfois ajouter à la solitude. Si vous n'avez pas le soutien de votre famille, vous pouvez vous sentir particulièrement seule. Lorsqu'une famille ne comprend pas la violence domestique, elle peut vous pousser à rester avec votre mari, quel qu'en soit le prix. Votre solitude peut augmenter si vous décidez de vous couper de votre famille pendant un certain temps.

Être maltraitée peut également vous empêcher de voir la main de Dieu dans votre vie, ce qui vous amène à vous sentir seule ou abandonnée. Même si vous sentez que Dieu vous a abandonnée, cela ne veut pas dire qu'il l'a fait. N'oubliez pas que les sentiments peuvent être trompeurs. Faites confiance aux promesses de Dieu dans sa Parole, pas à vos sentiments. Dieu ne changera pas (voir Psaume 102, 27, Hébreux 13, 8), mais avec le temps vos sentiments changeront. L'amertume est un autre sentiment qui peut vous accabler.

Des sentiments d'amertume peuvent survenir lorsqu'il ne semble pas y avoir de solutions facilement accessibles, ou parce que votre église ne semble pas vouloir vous aider, ou

parce que vous voyez que les autres ont une vie meilleure que la vôtre. Parfois, de l'amertume survient si votre mari divorce et se remarie. Vous le voyez traiter sa nouvelle épouse comme une « reine ». Ne vous laissez pas berner par son comportement extérieur; il n'a pas changé. Rappelez-vous comment il vous a maltraitée dans l'intimité de votre maison. Priez pour la force et demandez à Dieu de vous aider à gérer vos sentiments d'amertume.

Dieu désire que nous soyons sans amertume (voir Éphésiens 4, 31). Une amertume incontrôlée peut conduire à la rage ou à la colère et au besoin de vengeance. Dieu ne veut pas que vous réagissiez à vos sentiments d'amertume. Il ne veut pas que vous cherchiez à vous venger pour punir votre mari. C'est ce que le diable veut, et il essaiera d'utiliser votre amertume pour vous conduire au désespoir. Le diable désire que vous maudissiez Dieu et que vous abandonniez la foi.

C'est Dieu qui doit se venger ou punir votre agresseur. Dieu nous dit dans Deutéronome 32, 35a: « À moi la vengeance et la rétribution... » Et dans Romains 12, 19a: « Ne vous vengez point vous-mêmes, bien-aimés... » Dieu s'occupera de votre mari violent. Vous devez vous protéger et tenir votre agresseur responsable de ses actes, mais ne cherchez pas à vous venger. Nous vivons dans un monde déchu, et cela nous empêche souvent de voir la justice de Dieu.

Souvent, il semble qu'il n'y ait aucune justice puisque votre agresseur continue de bien se porter. La Bible donne des exemples de la façon dont les méchants semblent prospérer. Dans le Psaume 73, 12, il est dit: « Ainsi sont les méchants: Toujours heureux, ils accroissent leurs richesses. » Pourtant, si vous continuez à lire, il est dit au verset 27: « Car voici, ceux qui s'éloignent de toi périssent; Tu anéantis tous ceux qui te sont infidèles. » Alors ne désespérez pas et ne cédez pas aux sentiments d'amertume et au désir de vengeance. Demandez l'aide de Dieu pour gérer vos sentiments. Parlez avec votre pasteur.

Des sentiments amers ou le désir de vengeance peuvent vous éloigner du pardon. Nous prions dans le Notre Père: « Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés. » Dieu sait mieux que nous à quel point le pardon envers les autres a un effet libérateur dans notre vie. Être prête à pardonner votre mari violent peut prendre du temps. Peut-être avez-vous l'impression que vous ne pouvez pas être pardonnée pour vos manquements. Demandez le pardon de Dieu et apprenez de vos erreurs. Même si cela peut être difficile, acceptez le fait que Dieu vous a pardonnée, même si vous ne vous sentez pas pardonnée. Une fois de plus, les sentiments peuvent être trompeurs. Le pardon n'est pas un sentiment – c'est une réalité. Pour pardonner à votre mari violent, il faudra une

décision consciente de votre part. Rappelez-vous que votre pardon ne dépend pas de sa repentance. Votre rétablissement après un épisode de violence ne dépend pas de ce qu'il fait, dit ou ressent. Votre guérison ne dépend de personne d'autre. Vous pouvez récupérer et guérir. Vous le ferez avec la grâce et la force abondantes de Dieu.

Lorsqu'un chrétien pardonne à une autre personne, même à un ennemi, c'est en réponse au pardon que Dieu lui a donné par la mort du Christ sur la croix (voir Éphésiens 4, 32). Gardez à l'esprit que lorsque vous pardonnez, vous recevez aussi une grande tranquillité. Le pardon offre la paix et la perspective d'un avenir meilleur. Les sentiments ne sont pas constants et changeront avec le temps. Dieu peut vous aider à gérer vos sentiments pendant que vous étudiez la Bible, que vous priez et que vous demandez conseil à votre pasteur ou à un autre chrétien. « Je vous délivrerai et vous m'honorerez » (Psaume 50, 15).

Cette brochure est distribuée par



Nos ministères visent  
à proclamer

l'Évangile de Jésus-Christ.

Vos commentaires sur ce que vous  
venez de lire sont les bienvenus. Si vous  
aimeriez recevoir d'autres brochures  
pour votre bien-être spirituel ou plus  
d'informations sur nos ministères,  
n'hésitez pas à communiquer avec nous.

D'autres ressources :

[www.lll.ca/booklets/french](http://www.lll.ca/booklets/french)

[www.lumieresurlechemin.ca](http://www.lumieresurlechemin.ca)

aux USA:

Lutheran Hour Ministries  
660 Mason Ridge Center Drive  
St. Louis, Missouri 63141-8557

1-800-876-9880 (en anglais seulement)

courriel: [lh-min@lhm.org](mailto:lh-min@lhm.org)

internet: [www.lhm.org](http://www.lhm.org)

au Canada :

Les Ministères de L'Heure Luthérienne 270  
Lawrence Avenue  
Kitchener, Ontario N2M 1Y4

1-800-555-6236 (en anglais seulement)

courriel: [info@lll.ca](mailto:info@lll.ca)

internet: [www.LLL.ca](http://www.LLL.ca)



Parfois, les chrétiens imaginent que la foi prévient tous les ennuis et les problèmes, y compris la violence domestique. Ils oublient que notre monde est un monde déchu, plein de péché et d'obscurité (voir Romains 3, 10-12).

Parce que nous vivons dans un monde déchu, où les humains sont par nature enclins à faire le mal, la violence domestique existe. Elle existe dans les « bons » foyers chrétiens, même dans les maisons des pasteurs. Vous vous posez peut-être cette question : « Suis-je victime de violence domestique ? » Comment savoir ? Cette brochure est conçue pour vous aider à comprendre la violence domestique.

Dieu m'a-t-il abandonnée ? 6BE85

Les Ministères de L'Heure Luthérienne  
270 Lawrence Ave | Kitchener, ON N2M 1Y4  
1-800-555-6236 | 519-578-7420 | info@lll.ca | www.lll.ca