

LA VIOLENCE DOMESTIQUE

Bonjour,

Je m'appelle Dr. Charles Tauber et je suis directeur général de *The Coalition for Work with Psychotrauma and Peace (CWWPP)* (en français, La Coalition pour le travail avec les psychotraumatismes et la paix). Vous pouvez en savoir plus sur notre organisation sur www.cwwpp.org. Vous pouvez également y commenter et nous donner des idées pour de futurs podcasts. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires.

Ce podcast discutera de la violence domestique. Bien qu'il y ait certainement eu une augmentation de la violence domestique à travers la crise de COVID. La violence domestique est un problème énorme, en tous les cas, elle existait avant COVID et existe à tous les niveaux économiques et éducatifs, et dans toutes les parties du monde.

Nous devons définir un peu la violence domestique et nous pouvons dire qu'elle vient soit d'un agresseur ou d'une personne au sein d'une famille qui abuse d'autres personnes dans la famille ou peut être une situation générale au sein d'une famille qui est violente. La violence domestique touche aussi bien les hommes que les femmes. Les hommes ne sont pas les seuls agresseurs, même s'ils peuvent certainement être des hommes, ils peuvent aussi être des victimes. De même, tandis que les femmes sont souvent des victimes, elles peuvent aussi être des agresseurs et nous devons nous en souvenir car malheureusement les hommes sont souvent oubliés.

Il existe plusieurs types de violence domestique. Celle à laquelle la plupart des gens pensent le plus souvent est la violence physique et elle existe certainement, et elle peut l'être souvent. Il y a aussi des abus sexuels. Cela peut inclure le viol qui peut, malheureusement, toucher aussi bien les enfants que les adultes. Il y a beaucoup de violence psychologique. C'est probablement la forme de violence domestique la plus répandue et elle peut être terrible pour le souci des victimes et de leur famille.

Il existe de nombreuses origines de la violence domestique ; il y a la frustration de l'agresseur. La frustration de l'agresseur met toute son énergie dans son corps, la retient et en un instant elle explose, et elle se transforme en violence sous quelque forme que ce soit. Cette frustration peut être causée par l'état psychologique interne de la personne et elle peut également être causée par des événements extérieurs. Nous pensons aux problèmes financiers, aux problèmes avec un collègue ou au travail, et évidemment dans une situation que beaucoup de personnes

qui écoutaient ce podcast sont en train de gérer, cela peut être la guerre, cela peut être toutes sortes de choses.

Il se peut aussi que l'agresseur ait été maltraité et qu'il transmette ses abus à la génération suivante. Nous voyons cela très fréquemment. Nous voyons aussi que pour diverses raisons, les relations générales au sein de la famille sont très tendues et très stressées. De plus, il y a des familles où la violence est la façon dont la famille fonctionne. Cela semble un peu étrange, mais nous l'avons vu à plusieurs reprises. Il peut aussi y avoir des facteurs culturels. Dans certaines cultures, la violence familiale est "normale".

Nous devons savoir ici que la personne maltraitée est toujours le maillon faible. L'agresseur voit une personne sur laquelle il peut miser, et sur laquelle il peut faire sortir sa frustration. Or, cette personne maltraitée peut présenter diverses caractéristiques : elle peut avoir un caractère faible, il peut s'agir d'un enfant ou d'une personne âgée, d'une personne malade, cela peut être n'importe quoi et nous devons toujours nous tourner vers la victime.

Nous devons souligner qu'il n'y a jamais de véritable excuse pour la violence, quelle qu'elle soit, et qu'elle doit toujours être traitée.

Un des grands problèmes des victimes est la culpabilité et la honte. La victime peut, presque paradoxalement, se sentir coupable de ce qui lui est arrivé et cela peut venir de la victime elle-même. L'agresseur peut également faire honte à la victime et la culpabiliser, et il arrive que l'on recourt au chantage. En outre, dans certaines cultures, la victime est considérée comme une personne honteuse et coupable. Une victime ne devrait jamais avoir honte et ne devrait jamais avoir de culpabilité ; c'est toujours l'agresseur qui devrait ressentir ces choses. Très souvent, les victimes se sentent complètement inadaptées et leur image de soi s'effondrent. C'est une erreur et il faut le corriger.

Il y a d'autres questions en jeu. Très souvent, les victimes restent dans une situation de violence. Parfois, il vaut mieux avoir affaire au diable que vous connaissez qu'au diable que vous ne connaissez pas. Ainsi, les victimes ne se sentent pas en sécurité en quittant la situation et si cela semble paradoxal, c'est certainement le cas. Il peut également y avoir des raisons financières pour lesquelles la victime reste dans la famille et avec l'agresseur. Il se peut que la victime n'ait pas d'endroit où aller et que personne ne l'accepte ou ne sache qui l'héberge. Il peut aussi y avoir des problèmes où la famille ou les amis prennent le parti de l'agresseur plutôt que celui de la victime. Nous avons malheureusement vu cela dans de trop nombreux cas. La question est de savoir ce qu'il faut faire à ce sujet. Nous disons que, dans tous les cas, la personne qui est maltraitée doit se sortir de la situation et se mettre en sécurité. C'est le

premier principe et c'est la première chose qui doit se produire. Le deuxième point est de traiter ce problème sur le plan psychologique. Nous invitons les gens à écrire et à exprimer leurs sentiments de quelque manière que ce soit. Nous avons un podcast différent sur la façon de faire sortir ses sentiments et nous y faisons référence. Mais s'il vous plaît, écrivez ce qui s'est passé avec beaucoup de détails, y compris vos sentiments. Faites de l'art, de la musique, du sport, mais exprimez vos sentiments. Un autre point très important est de parler à quelqu'un, de parler à des personnes, de parler à vos amis, de parler aux membres de votre famille. Il existe aussi de nombreuses organisations, probablement dans votre région, qui s'occupent des familles maltraitées. Cherche-les. Voyez si vous avez besoin d'une aide professionnelle et non pas si vous en avez besoin, une victime en a toujours besoin. C'est très important. Si vous pensez qu'il y a encore la possibilité de sauver la relation, essayez de faire appel à un psychologue avec l'autre personne. Si vous ne parvenez pas à convaincre l'autre personne d'aller voir un psychologue, faites-le vous-même, c'est très important. Si vous estimez que la violence a été très excessive et que vous ne la supportez plus, nous vous conseillons d'aller voir un avocat pour savoir comment gérer la situation juridique. Cela peut également être très important.

Nous lançons également un appel pour que les agresseurs obtiennent l'aide dont ils ont besoin. Nous avons vu quelques agresseurs dans notre pratique et ces personnes peuvent être aidées. Souvent, ils se rendent compte de ce qu'ils font, mais ils ne savent pas où aller ni quoi faire. Nous invitons les auteurs de ces actes à contacter quelqu'un.

En résumé, la violence domestique est un problème avec ou sans le COVID. Obtenez toujours de l'aide, il n'y a pas de honte et vous ne devez pas vous sentir coupable d'être une victime. Encore une fois, allez chercher de l'aide !

Nous nous réjouissons de vous voir dans le podcast suivant.