

# Témoignage

Présentation : N.

Maman de 4 enfants, 54 ans, (divorcée à 46 mais partie à 44 ans), travaille et vit à Lyon.

## COMBIEN D'ANNÉES ONT DURÉ LES VIOLENCES CONJUGALES ?

Il y a eu en tout 25 années. Après je tiens à dire que c'est important de préciser qu'il y a eu des années où il n'y a pas eu de violence. C'était par cycle plus ou moins longs sur 7 ans. C'est ça qui est très perturbant car il y a des années où il ne se passe rien et on se dit que ça va aller. Tout n'est pas sombre ; il est conciliant, il fait des efforts. Après, il vit aussi dans la crainte que tu le quittes car tu l'as déjà fait auparavant. Je l'avais déjà quitté une fois au tout début de notre relation et ça avait été très difficile pour lui. Alors il fait des efforts pour ne pas se retrouver tout seul ; c'est par rapport à lui et pas vraiment à moi. Le couple est important pour qu'il puisse exister lui.

## À QUEL MOMENT T'ES-TU RENDU COMPTE QUE TU ÉTAIS VICTIME ?

Ça a commencé au début du mariage, pas avant et je trouve ça intéressant de le souligner. On s'est marié 3 ans après notre rencontre. Ma première fille est arrivée 3 ans après le mariage. J'avais déjà un doute, je l'ai quitté une première fois, j'ai un peu "temporisé". Quand ma fille est arrivée, finalement ça se passait bien, il était heureux d'avoir un enfant. Le deuxième deux ans après ; tout se passe aussi plutôt bien jusqu'au troisième. C'était un cycle où je pensais que ça allait. Je ne me posais pas trop de question, je me disais qu'il avait un fort caractère mais je pense qu'il avait déjà installé des choses en moi. En fait, moi, je faisais beaucoup d'efforts pour que ma famille aille bien et qu'il ne rentre pas dans une crise.

## QU'EST CE QUI T'A POUSSÉ À PARTIR ?

Déjà il faut bien dire qu'il faut partir plusieurs fois avant de réussir vraiment à partir. Je l'ai quitté 3 fois avant de partir pour de bon la 4ème. Si j'avais été et accompagnée comme il existe aujourd'hui des soutiens je serais partie avant. J'avais trois enfants en bas âge et matériellement ce n'était pas possible de quitter le foyer.

La première fois que j'ai voulu le quitter c'était avant le premier enfant et il a tout fait pour me récupérer.

Le déclic c'est vraiment mes enfants ; j'ai eu une vision où je me suis dit "c'est possible, ça ne va plus aller avec mes enfants". J'ai eu une sorte de clairvoyance sur sa personnalité comme si j'arrivais à prendre du recul et tout s'est emboité et révélé. Je me suis battue contre moi même car c'était aussi une figure de sécurité pour mon foyer. C'est très ambivalent mais je savais qu'il fallait partir. Dans ma tête je me disais souvent que je ne finirai pas ma vie avec lui. C'était une histoire de temps, d'accompagnement et "d'occasion". Il a fallu que des gens puissent m'accompagner. Toute seule c'était trop compliqué sauf si tu as les moyens financiers et matériels de pouvoir partir. Car en attendant, pendant que toi tu construis des choses pour partir, lui il détruit tout. Il me détruisait psychologiquement et aussi financièrement. Il faisait en sorte de me faire perdre la tête, j'avais peur qu'il me drogue ou qu'il m'empoisonne car il insistait sur le fait que "je perdais la tête, que je n'allais pas bien et que j'étais un peu folle" de faire ça. Il disait même ça à ma famille et il manipulait aussi mes enfants quand je n'étais pas là. "Maman vous quitte car elle a quelqu'un d'autre, elle m'a trompé toute sa vie etc...". Heureusement que mes enfants étaient grands mais quand même, quand je rentrais je ressentais ces discussions là peser.

## **EST-CE QUE DES PROCHES AUTOUR DE TOI ONT VU DES CHOSSES, T'ONT AIDÉ ?**

J'arrivais à entretenir "une image". Je pense que ma famille savait mais il y avait un tabou. J'ai des périodes où je perdais du poids. Ma sœur m'a déjà fait la remarque sans trop aller plus loin.

J'avais décidé de ne compter que sur moi-même pour le quitter, personne ne pouvait décider pour moi. Ni des ami.e.s. car j'avais le sentiment d'être seule, que c'était un tabou et du coup je voulais me débrouiller par moi-même et ne déranger personne. J'avais la sensation de m'être mise toute seule dans la galère et de devoir en sortir seule. C'était mon combat.

## **QUE T'ONT DIT TA FAMILLE ET TES PROCHES ?**

Elle a été soutenante, j'ai toujours été proche d'eux. Il n'a pas pu m'isoler même s'il voulait le faire. Il n'aimait pas mes amis mais je les voyais quand même.

## **QUELS TYPES DE VIOLENCES TU AS VÉCU ?**

Majoritairement des violences psychologiques, une posture très autoritaire, comme s'il avait plusieurs personnalités, plusieurs rôles. Il pouvait avoir des comportements différents entre la maison et l'extérieur. Il pouvait être humiliant. Il avait besoin de contrôler aussi les finances. On avait un compte joint, ça me mettait en difficulté pour partir. Quand j'ai réussi à me faire un compte pour anticiper, quand ça n'allait pas il arrêtait de me verser les charges qu'on avait en commun donc moi je perdais de l'argent.

Heureusement grâce à une assistance sociale formée, j'ai pu protéger mes finances (lien avec le bailleur etc). Il y a eu aussi beaucoup de harcèlement quand je dormais. Ça m'usait forcément psychologiquement car j'étais fatiguée. Un vrai épuisement psychologique, il mettait en place de questionnements et du harcèlement moral.

Il y a eu aussi parfois des violences physiques. On s'est déjà disputé. Quand il était pris dans sa folie et sa paranoïa (dans le sens où il imaginait typiquement une soit disant tromperie), il voulait que j'avoue un truc qui était faux et fou. Et la que je ne pouvais pas avouer quelque chose de faux, ça montait et des coups partaient. Des coups calculés pour ne pas faire de trace et ne pas être visibles. Je n'ai jamais pu le prouver. La seule fois c'est quand c'était au niveau du cou et que j'ai eu des marques que j'ai pu faire constater.

Il tournait comme un fauve pour voir ce que j'allais faire ; est ce que j'allais répondre ? Appeler la police ? Comme s'il avait peur aussi.

Une fois, lors d'un épisode de violence physique, j'ai réussi à m'isoler et à envoyer un message à ma sœur pour qu'elle appelle la police. Ils sont venus mais lui était déjà parti du domicile. Ça l'avait calmé, il a eu peur. Il savait que je lui échappais. Il le savait très bien. Il s'est mis alors dans une autre stratégie, il n'allait pas me tuer car il n'en était pas capable, mais il voulait me tuer psychologiquement, auprès de mes enfants etc... c'était très très pervers et j'ai vécu des années difficiles avant le divorce officiel.

## **COMMENT S'EST PASSÉE LA SUITE : LA FIN DE TA RELATION ET "L'APRÈS" ?**

J'arrivais à entretenir "une image". Je pense que ma famille savait mais il y avait un tabou. J'ai des périodes où je perdais du poids. Ma sœur m'a déjà fait la remarque sans trop aller plus loin.

J'avais décidé de ne compter que sur moi-même pour le quitter, personne ne pouvait décider pour moi. Ni des ami.e.s. car j'avais le sentiment d'être seule, c'était un tabou, du coup je voulais me débrouiller par moi-même et ne déranger personne. J'avais la sensation de m'être mise toute seule dans la galère et de devoir en sortir seule. C'était mon combat.

Après les coups que j'avais fait constater, j'ai été mise en lien avec une avocate spécialiste des violences conjugales qui m'a bien aidé. Mais pendant les deux ans de la procédure du divorce on a été en "colocation". J'étais en mode survie, sans violence car il savait qu'il y avait l'audience. Il fallait qu'il soit clean et crédible auprès du juge.

Le juge a ordonné une date de départ et il est parti. Il a perdu la garde de mes enfants. Et il ne s'est pas battu pour les avoir. Il se battait juste un peu pour l'aspect pécunier.

J'ai pu garder mon logement et mes enfants. Je me sentais en sécurité quand il est parti mais très très mal. Un mal profond, j'ai senti que mon corps somatisait, comme s'il hurlait de douleur. J'ai eu des nouvelles douleurs mécaniques qui sont apparues. J'ai eu des graves problèmes de dos (j'ai dû me faire opérer). Mon corps faisait de la résistance aux traitements. J'ai eu la sensation de me battre contre moi même pendant bien 5 ans. Comme si je faisais une sorte de deuil. Je n'ai pas senti que j'étais accompagnée et ça m'a manqué. C'était vraiment une période difficile.

Le temps a ensuite fait un peu son œuvre ; j'ai dû me reconstruire, j'ai refais le fil de ces années passées. J'ai la sensation d'avoir occulté ces années de ma vie, comme si j'étais très détachée et qu'elles n'avaient quasiment pas existés. J'ai l'impression que je n'ai plus la place pour cette histoire, je ne la trimbale plus. Je ne pouvais pas faire de sport car j'avais trop de douleur mais je me mettais des rituels de marche, je marchais tous les jours. Ca faisait partie de ma rééducation. J'ai mis en place des choses pour moi sur du bien être avec des temps pour moi. Mais il faut savoir que quand on vit une période comme ça avec une personnalité pareille, il y a une dépression inévitable. J'ai fait une dépression. Et c'est ça aussi qui fait que tu peux revenir avec ce genre de "bourreau".

Le "après" est très important notamment sur l'aspect psychologique. Je regrette de ne pas avoir été accompagnée psychologiquement par des gens vraiment formés.

Après plus de 7 ans seule, face à moi-même pour me réparer, j'ai croisé ensuite d'autres hommes et j'ai reconnu tout de suite les pervers narcissiques. J'étais et je suis toujours en hypervigilance avec les hommes. Dernièrement j'arrive à redonner ma confiance à une personne. J'ai besoin de cerner les personnalités.

## **QU'EST CE QUE TU DIRAIS À UNE FEMME QUI VIT DES VIOLENCES CONJUGALES ?**

Je dirais à cette femme qu'elle n'est pas en sécurité que sa vie peut en dépendre, je citerais des exemples personnels afin qu'elle puisse faire le rapprochement de ce qu'elle peut vivre.

Il n'y aura pas de changement possible avec cette personne, il n'y a pas de remise en question et surtout aucune empathie et pas du tout d'affect.

## **QUEL MESSAGE VOUDRAIS-TU TRANSMETTRE À UNE FEMME QUI VIENT DE SORTIR DES VIOLENCES CONJUGALES ?**

Elle doit impérativement se faire accompagner psychologiquement, le combat seul est très éprouvant, si elle se sensibilise sur les mécanismes de son ex conjoint alors l'issue est possible. Également, elle devra faire un travail sur elle-même (confiance en soi, valeur de soi, prendre soin de soi)

## **QUE PENSES TU DE L'IMPACT DU SPORT ET DES GROUPES DE PAROLES POUR SE RECONSTRUIRE APRÈS LES VIOLENCES CONJUGALES ?**

Les groupes de parole sont très bien et libérateurs, c'est une bonne thérapie on se sent moins seul et non jugé , on a tous.tes plus ou moins la même histoire et ce sentiment de honte , le groupe permet de faire tomber le masque.

Le sport est aussi l'occasion de se libérer, parfois notre corps a somatisé en essayant de préserver notre cerveau, mais le mal est là et surtout on veut que cette souffrance disparaisse.

**MERCI N. POUR TON TÉMOIGNAGE.**

**SI VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À CETTE DÉMARCHE ET PARTAGER VOTRE HISTOIRE VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER À L'ADRESSE MAIL SUIVANTE: [CONTACT@ALURS.FR](mailto:CONTACT@ALURS.FR)**

