

DIALOGUE *ÉTAPES 1 – 5*  
SITE INTERNET PARCELLES

*AUTO ROUTE ParCelles*

**Étape 1 : RÉALISER MA SITUATION**

- 1.1 Mes sentiments
- 1.2 Mes raisons de rester
- 1.3 La dernière fois
- 1.4 Prête à entreprendre un changement

**Étape 2 : OBTENIR DE L'INFORMATION**

- 2.1 Ce qu'est la violence
- 2.2 Les formes de violence
- 2.3 La violence cachée
- 2.4 Les milieux de violence
- 2.5 Le cercle de contrôle et du pouvoir
- 2.6 Les répercussions sur les enfants

DIALOGUE *ÉTAPES 1 – 5*  
SITE INTERNET PARCELLES

**Étape 3 : UTILISER LES RESSOURCES**

3.1 Secours d'urgence: 911

3.2 Refuge et soutien: Maisons d'hébergement

3.3 Approche et conseils

3.4 Aide au revenu et protection

**Étape 4 : TRACER MON AVENIR**

4.1 Le choix de rompre le silence

4.2 Mon entourage et moi

4.3 Mon réseau de soutien

4.4 Mon plan de sécurité

4.5 Je règle autant d'aspects que je le peux

4.6 Relations saines

4.7 Me permettre de rêver

DIALOGUE *ÉTAPES 1 – 5*  
SITE INTERNET PARCELLES

**Étape 5 : ENTREPRENDRE MA NOUVELLE VIE**

5.1 Éveiller le meilleur en moi

5.2 Gérer émotions et stress

5.3 Penser et agir positivement

5.4 Célébrer mes succès, petits et grands

DIALOGUE *ÉTAPES 1 – 5*  
SITE INTERNET PARCELLES

**1 : RÉALISER LA SITUATION :**

Je prends conscience de mes sentiments face à ma relation. J'identifie mes raisons de rester dans cette relation et les démarches à entreprendre pour changer ma vie.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### RÉALISER LA SITUATION : 1.1 Mes sentiments

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Je me sens tout le temps mal avec mon conjoint. Notre relation est remplie de conflits et de colère. Je ne sais plus où j'en suis.	J'ai l'impression qu'il y a beaucoup de tension à la maison. Cela ne doit pas être facile à vivre. En parler exige du courage, par contre cela peut te soulager.
Il me fait des scènes de jalousie, m'insulte, me menace. Ses crises de colère se répètent et empirent. Je me demande ce que je fais de mal. Je me blâme pour la façon dont il me traite.	Tu sais, ton conjoint ne semble pas bien te traiter. Tu n'as pas à te blâmer pour son comportement. Tu ne sembles pas être dans une bonne relation.
Il décide tout; la façon dont je m'habille, me coiffe, me maquille et même ce que je peux faire ou pas. Je ne respire plus.	Ça doit être difficile. Tu dois te sentir coincée. Ton conjoint semble exercer du contrôle. Tu sais, c'est important de te sentir écoutée et d'avoir droit à ta propre opinion.
Mon conjoint me force à avoir des relations sexuelles avec lui alors que je n'en ai pas envie.	Même si c'est ton conjoint, tu as le droit de refuser qu'il te touche. C'est normal de ne pas avoir le goût à l'occasion. Tu n'as pas à te sentir mal ou coupable pour autant.
Je fais tout pour ne pas le contrarier, mais je	Je comprends que tu espères que ton conjoint change. Tu dois

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

commence à douter qu'il changera un jour.	savoir que toi, tu ne peux pas changer les autres, même pas ton conjoint. C'est sa responsabilité.
Je me sens prise dans ma relation. Je me sens maltraitée, nerveuse, seule et isolée. J'ai besoin de demander de l'aide.	Ça doit être très difficile de vivre cette situation. Il est important de sortir du silence, de ne pas rester seule ni isolée. Il existe dans ta communauté des personnes-ressources qui peuvent t'aider.

**DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5**  
**SITE INTERNET PARCELLES**

**RÉALISER LA SITUATION : 1.2 Mes raisons de rester**

<b>Femme violentée</b>	<b>Femme accompagnatrice</b>
<p>Je reste dans cette relation parce que j'espère que ses injures, ses cris et ses menaces vont cesser. Ça n'a pas toujours été comme ça entre nous.</p>	<p>Je vois que tu as tendance à retenir les bons moments. Tu souhaites que tout revienne comme au début de votre relation. Malheureusement, les relations violentes commencent souvent par des paroles, des reproches et ça augmente graduellement jusqu'au jour où on se sent coincée.</p>
<p>C'est dur pour moi de me convaincre que mon conjoint me maltraite vraiment. Il dit qu'il m'aime. Et puis, je l'aime aussi.</p>	<p>Je peux comprendre que tu es confuse. Ce n'est pas facile de réaliser que la personne qui est sensée t'aimer, te fasse du mal. C'est sa violence que tu veux qui cesse, pas la relation. Tu ne peux pas accepter la violence, même de l'homme que tu aimes.</p>
<p>Je ne veux pas « briser » mon couple et priver les enfants de leur père.</p>	<p>Je vois que tu te demandes si tu dois rester. N'oublie pas, te séparer de ton conjoint ne veut pas dire priver tes enfants de leur père.</p>
<p>À l'idée de tout quitter et réorganiser ma vie, je vois ça trop gros pour moi. Il faudra trouver un</p>	<p>C'est vrai que réorganiser ta vie demande de l'effort et du courage. N'oublie pas, tu ne prends pas cela d'une seule bouchée. Il y a de l'aide pour toi. Les personnes-ressources peuvent te guider et t'épauler dans</p>

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

nouveau logement et avec mon petit salaire, j'ai peur de me retrouver dans la rue.	cette démarche.
Je serais mieux de rester avec mon conjoint parce que je n'ai plus d'amis pour me soutenir et je me sens seule.	Je comprends que tu as des efforts à faire pour bâtir un réseau d'amis. Penses-y, il y a probablement une personne avec qui tu peux reprendre contact. De là, tu peux reconstruire ton cercle d'amis. Fais-toi confiance.
Mon conjoint me menace et j'ai peur qu'il se venge sur moi, sur les enfants ou sur mes proches. J'ai peur qu'il se suicide si je le quitte.	Des personnes-ressources peuvent t'aider à préparer un plan d'action pour être en sécurité. Si ton conjoint parle de suicide, il a certainement besoin d'aide. Il devrait faire lui-même ses démarches pour aller chercher de l'aide professionnelle.



## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### RÉALISER LA SITUATION : 1.3 La dernière fois

<b>Femme violentée</b>	<b>Femme accompagnatrice</b>
Mon conjoint se met en colère dès que je ne fais pas les choses comme il le veut.	Tu crois peut-être que sa colère s'installe à cause de toi. Pourtant, cela ne t'appartient pas. C'est ton conjoint qui est responsable de ses actions et de ses comportements.
Mon conjoint dit que si je ne fais pas ce qu'il veut, il blessera mon petit chien.	Je vois que la situation est très difficile à vivre. Tu sais, menacer de détruire tout ce que tu chéris est une manière que ton conjoint utilise pour te manipuler et maintenir son contrôle.
Les gestes de violence de mon conjoint ne sont pas isolés. C'est comme des épisodes qui se répètent encore et encore.	Tu sembles vivre dans un cycle de violence. Plus il se répète et plus tu te sens responsable de la violence de ton conjoint. Avec le temps la violence s'aggrave et devient plus fréquente.
Tous les jours je me sens menacée, quoique je fasse. Je suis toujours anxieuse, en alerte et craintive. J'en ai plus qu'assez, je veux que la violence cesse.	J'ai l'impression que tu vois de moins en moins de portes de sortie, pourtant il est possible de t'en sortir. Tu sais, il existe des personnes-ressources, des programmes et des lois pour t'aider à trouver des solutions à ces problèmes.

DIALOGUE *ÉTAPES 1 – 5*  
SITE INTERNET PARCELLES

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### RÉALISER LA SITUATION : 1.4 Je suis prête à entreprendre un changement

Femme violentée	Femme accompagnatrice
La violence s'aggrave et je commence à craindre pour ma sécurité.	Si tu ne te sens plus en sécurité, n'hésite pas à rejoindre une intervenante en violence conjugale. Elle peut t'informer et t'aider à assurer ta sécurité et celle de tes enfants.
Parfois j'ai l'impression d'être en danger mais je ne sais pas le définir vraiment.	Les personnes-ressources peuvent t'aider à évaluer clairement le niveau de danger que tu vis. Elles peuvent te dire ce qui existe comme services disponibles pour les femmes victimes de violence.
Je prends conscience que je vis dans une relation abusive et violente. Je veux me sortir de là.	Tu sembles prête à entreprendre ta route vers une vie sans violence. Ton courage va t'aider à faire cette démarche. Tu peux te faire aider par une intervenante à une maison d'hébergement ou une intervenante dans le Service d'approche de ta région.
Je sais que je peux choisir de partir tout de suite ou continuer de me renseigner pour en savoir plus.	Tu n'es pas obligée de partir si tu n'es pas prête. Toi seule le sais. Si tu désires plus de renseignements, tu peux aller vers une intervenante en violence conjugale. Elle t'écouterà, répondra à tes questions et à tes inquiétudes.
Je ne sais pas par où commencer, qui peut m'aider.	Les cinq actions de l'approche CARTE peuvent t'aider à bien te préparer pour entreprendre ta route vers une vie sans violence.

DIALOGUE *ÉTAPES 1 – 5*  
SITE INTERNET PARCELLES

**2.0 OBTENIR DE L'INFORMATION**

Même si pour l'instant je me retiens de sortir de ma situation, je veux apprendre comment obtenir de l'aide quand je serai prête. Je sais que si je m'informe bien, je pourrai prendre les bonnes décisions.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### OBTENIR DE L'INFORMATION : 2.1 Ce qu'est la violence conjugale

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Mon conjoint me force souvent à agir contre ma volonté ou mes désirs.	Quand ton partenaire te force à agir contre ta volonté, c'est de la violence conjugale. Il peut employer tous les moyens pour y parvenir : faire peur, menacer et même utiliser la force. Son but est de te dominer.
Je ressens l'effet de son pouvoir et de son contrôle sur moi. J'ai l'impression que je flétris un peu plus chaque jour. Je n'ai plus confiance en moi.	Je te comprends car je sais que la violence conjugale a des conséquences importantes sur l'estime de soi. Tu en viens à n'être plus sûr de rien. Rassure-toi, tu peux t'en sortir.
Même si mon conjoint me lance des injures, me blâme pour ses crises de colère, m'humilie et me boude, il ne me frappe pas.	Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de coup qu'il n'y a pas de violence. Bien avant, il peut y avoir violence sous forme de cris, d'injures, de silences ou de tension psychologique insupportable.
Je peux dire que les rapports avec mon conjoint me minent, mais j'ai comme pitié de lui. Il ne peut juste pas se contrôler.	Je vois que tu veux aider ton conjoint par pitié. Tu sais, la pitié n'est pas de l'amour. C'est sa responsabilité d'aller chercher de l'aide auprès de professionnels pour son problème de violence envers toi.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### OBTEINIR DE L'INFORMATION : 2.2 Les formes de violences

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Je fige quand mon conjoint m'humilie et me crie après devant ma famille ou les enfants.	Je vois que tu ressens beaucoup de pression et d'insécurité. Ton conjoint te fait subir de la violence psychologique. Il est important que tu reconnaises toutes les formes de violence.
Il arrive souvent que mon conjoint me fasse sentir stupide en m'insultant et me critiquant. Parfois il dit que je suis folle.	En utilisant cette violence verbale ton conjoint te blesse et détruit ton estime de soi. Pour t'aider à te sentir mieux, chaque jour tu peux essayer de faire de petites choses juste pour toi et en être fière.
Quand je veux sortir avec mes amies il me dit qu'il racontera à ma famille que j'ai des amants. Il m'accuse de le tromper et me crie après.	Quant ton conjoint te dit qu'il va raconter des faussetés à ta famille ou qu'il t'accuse d'avoir un amant, il te fait des menaces. Tu sais, faire des menaces et t'isoler de tes amies est une autre forme de violence.
Mon conjoint contrôle l'argent. Je dois lui donner toutes mes paies. Je dois lui demander de l'argent pour le moindre achat ou sortie que je veux faire.	Dans une relation saine le rapport à l'argent est partagé. Les décisions se prennent ensemble. La façon dont ton conjoint te limite avec l'argent, c'est de la violence économique.
Si je veux sortir prier ou encore voir un médecin, il en profite parfois pour me mettre des bâtons dans les	À ce que je vois, il semble que ton conjoint est négligeant envers toi. T'empêcher de pratiquer ta religion tel que tu le veux, c'est de la violence spirituelle. Tu peux trouver des moyens pour t'en sortir avec le temps et

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

roues. Il trouve des excuses pour m'en empêcher.	de l'aide.
Quand mon conjoint m'embrasse ou me fait des attouchements je ne sens aucune douceur. C'est comme s'il était fâché. Il m'impose ses désirs sexuels et je n'ose pas dire non. J'ai peur.	Je comprends qu'il est difficile parfois de dire non, surtout si tu as peur. Les besoins sexuels d'un couple ne doivent pas être satisfaits de façon obligée. Tu subis de la violence sexuelle. Tu peux en parler avec une intervenante, elle peut t'aider.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### OBTENIR DE L'INFORMATION : 2.3 La violence cachée

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Mon conjoint est considéré comme un excellent collègue de travail, un voisin sympathique, un bon papa et un membre respecté de comités communautaires. Je cache toute sa violence à ma famille et à mon entourage.	Souvent, les hommes violents donnent d'eux-mêmes une image respectueuse à l'extérieur du couple. Tu pourrais être surprise de voir qu'il y a peut-être d'autres gens qui voit son vrai côté.
Mon conjoint me dit que personne ne me croira si j'essaie de le dénoncer. Je me sens obligée de me taire.	Souvent, la famille remarque le comportement violent d'un conjoint mais n'ose pas intervenir. Ça prend du courage pour parler de la violence que tu vis, toutefois c'est nécessaire d'en parler. Tu vas augmenter tes chances d'obtenir de l'aide pour t'en sortir.
À force de tout garder en dedans, je suis de plus en plus déprimée. Je dors mal.	La violence conjugale peut détruire chez toi ton sens d'efficacité et ton estime de soi. Elle peut aussi t'amener à abuser de substances (alcool, drogues et médicaments) pour soulager ta douleur. Tu peux t'en sortir avec de l'aide.



## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### OBTENIR DE L'INFORMATION : 2.4 Les silencieux milieux de violence

Femme violentée	Femme accompagnatrice
J'ai un emploi et un bon salaire. Je n'ose pas m'avouer à moi-même que je suis aux prises avec une situation de violence.	Beaucoup de femmes subissent la violence conjugale comme toi. Aucune classe sociale n'est épargnée. Au Canada, quatre femmes sur dix le vivent. Heureusement, il y a des personnes-ressources qui sont là pour t'écouter et t'aider à t'en sortir.
J'ai souvent envie de parler de ma situation mais je ne trouve pas cela facile.	C'est la première fois qui est la plus difficile. Tu t'imagines peut-être que personne ne va te croire. Parle-en à une personne en qui tu as confiance.
Je vois ma situation comme un échec et j'ai honte. Si je parle, j'ai peur de perdre ma réputation au travail et peut-être mon emploi.	Je comprends que tu crains d'être jugée et rejetée. Tu sais, quand des personnes le font, habituellement cela ne dure pas. Par contre, en parler te donnera un sentiment de confiance en toi et tu reprendras du pouvoir sur ta vie.
Je me tais parce que j'ai peur de perdre l'estime de ma famille, des amis et des enfants. Ils vont me regarder drôlement et me blâmer.	Tu peux commencer par parler à une intervenante en violence conjugale. Elle t'aidera à identifier les premières personnes à qui tu peux te confier. Tu sais, la plupart d'entre elles vont te croire et te soutenir.
J'ai l'impression que j'ai trop à perdre si je brise le silence.	Tu peux vérifier tes impressions auprès d'une intervenante en violence conjugale. Chaque jour ces intervenantes écoutent des femmes raconter la violence qu'elles vivent, tout comme toi. Personne ne te forcera à prendre des décisions soudaines.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### OBTEINIR DE L'INFORMATION : 2.5 Le cercle de contrôle et du pouvoir

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Je vois ma relation conjugale comme vraiment très difficile, mais je ne suis pas convaincue que mon conjoint est violent.	Il n'est pas évident pour toi d'être totalement consciente de l'étendue du comportement violent de ton conjoint. C'est pourquoi il est important de t'informer le plus possible. Si tu ne le vois pas, cela peut t'empêcher d'aller chercher de l'aide.
Je continue de me demander pourquoi mon conjoint me traite comme il le fait.	Ton conjoint a un problème. Il a un besoin de te dominer. Sache que tu n'y es pour rien. N'oublie pas de te rappeler souvent que ce n'est pas de ta faute.
Il me blâme et m'intimide. Parfois, il utilise les enfants contre moi. Je me sens comme une servante.	C'est une façon pour ton conjoint de nier sa violence et garder son pouvoir et contrôle sur toi. Tout comme t'isoler, te demander des comptes, t'abuser économiquement, te menacer ou te forcer à faire des choses contre ton gré!

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### OBTENIR DE L'INFORMATION : 2.6 Les répercussions sur les enfants

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Même si je fais tout pour protéger mes enfants de la violence je me demande parfois jusqu'à quel point ça peut les affecter.	C'est vrai que certains enfants exposés à la violence conjugale vivent des sentiments similaires à ceux de la maman. Tu peux avoir le soutien d'une intervenante. Elle t'épaulera dans tes efforts pour aider tes enfants à se rétablir et s'épanouir.
Quand j'entends mon conjoint dire aux enfants que leur « mauvaise conduite » est la cause de sa violence, ça me crève le cœur.	Tu sais, même si les enfants sont affectés par le climat de violence à la maison, ils peuvent s'en sortir. Avec de l'aide on peut accomplir beaucoup de choses pour améliorer leur avenir.
Mon plus jeune fait des cauchemars et s'accroche de plus en plus à moi. L'aîné s'absente de ses cours. Il a de la difficulté à se faire des amis. Il est triste et seul. Je veux les aider.	Rassure-toi, l'intervenante en violence conjugale peut leur offrir des moyens pour libérer et verbaliser leurs sentiments. Tu sais, en comprenant le point de vue des enfants, on peut encourager des changements positifs.

## DIALOGUE *ÉTAPES 1 – 5*

### SITE INTERNET PARCELLES

#### **3: UTILISER LES RESSOURCES :**

Je constate que tout près de moi, je peux être appuyée et aidée, obtenir des conseils, de l'appui et des services de protection. Tout cela existe dans ma communauté ou à proximité. Je me rends compte que je peux profiter d'un filet d'aide et de sécurité autour de moi.

**DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5**  
**SITE INTERNET PARCELLES**

**UTILISER LES RESSOURCES : 3.1 Secours d'urgence: 911**

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Parfois, je sens que mon conjoint peut me faire mal. J'ai peur.	Si tu ressens de la peur, il est essentiel pour toi d'en parler.
L'idée me traverse la tête d'appeler le 911 sans savoir qui sera à l'autre bout de la ligne.	Quand tu téléphones au service d'urgence 911, la personne au bout du fil te pose des questions. Elle doit fournir les renseignements nécessaires aux services d'urgence pour répondre le plus vite possible à tes besoins.
J'ai l'impression que si je quitte mon conjoint, sa violence envers moi sera si grande que ma vie pourrait être en danger.	Tu peux faire appel aux policiers. Tu sais, la plupart sont formés pour aider les femmes victimes de violence. Ils évaluent ta sécurité, t'orientent vers des services de soutien et prennent les dispositions nécessaires pour répondre à tes besoins.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### UTILISER LES RESSOURCES : 3.2 Refuge et soutien: Maisons d'hébergement

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Je pense à quitter cette violence que mon conjoint me fait subir mais je ne sais pas où aller.	Les intervenantes peuvent te proposer différentes options. Par exemple, une maison d'hébergement pour femmes violentées. C'est un hébergement sécuritaire pour toi et tes enfants. Tout est gratuit, même les repas.
Je crains que mes enfants ne s'adaptent pas.	Les services des maisons d'hébergements sont assez complets. Il y a souvent une intervenante spécialisée pour aider les enfants pendant leur séjour. La plupart ont aussi de très belles salles de jeux pour les enfants.
J'ai honte d'aller frapper à la porte d'une maison d'hébergement.	L'intervenante à la maison d'hébergement est là pour toi, pour t'aider à trouver un sens à ta vie. Elle t'offre un soutien immédiat, confidentiel et anonyme. Les maisons d'hébergement sont accueillantes et chaleureuses.
Je me demande qui sont les femmes avec qui je vais me retrouver à la maison d'hébergement.	Les maisons d'hébergement accueillent des femmes victimes de violence de toutes les classes de la société, riches ou pauvres. La violence n'a pas de visage. Comme toi, elles vivent des situations de violence conjugale.
Je serais plus à l'aise au téléphone pour parler à une intervenante de la maison d'hébergement.	Tu peux téléphoner à l'intervenante d'une maison d'hébergement 24 h sur 24 tous les jours. Tu n'as pas besoin de donner ton nom si tu ne te sens pas prête. C'est un service d'écoute confidentiel.

**DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5**  
**SITE INTERNET PARCELLES**

**UTILISER LES RESSOURCES : 3.3 Approche et conseils**

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Je sais que j'aurai besoin d'aide pour m'en sortir. Je ne sais pas de quelle sorte d'aide j'ai besoin. Je ne sais pas comment aller la chercher, ni si elle existe ou non.	Il existe un service qui peut t'éclairer et te diriger vers ce dont tu as besoin. C'est le Service d'approche. La travailleuse d'approche t'écouterà, te conseillera et t'aidera à t'orienter vers les bonnes ressources.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### UTILISER LES RESSOURCES : 3.4 Aide au revenu et protection

Femme violentée	Femme accompagnatrice
J'aurai peut-être à contacter les services sociaux.	Le Bureau du ministère du Développement social a des programmes pour les familles victimes de violence conjugale. Un membre du personnel évalue l'aide qui convient le mieux à la situation.
Si je quitte mon conjoint violent j'ai peur de perdre mes enfants.	Pour te rassurer et t'aider, tu peux aller chercher de l'information légale sur ce site Internet: <a href="http://www.legal-info-legale.nb.ca/fr/index.php?page=abuse_and_violence">http://www.legal-info-legale.nb.ca/fr/index.php?page=abuse_and_violence</a>



## DIALOGUE *ÉTAPES 1 – 5*

### SITE INTERNET PARCELLES

#### **4 : TRACER MON AVENIR :**

Je suis responsable d'apporter les changements nécessaires pour rétablir la paix, l'équilibre et le bonheur dans ma vie. La tâche peut parfois me sembler insurmontable, toutefois je continue. Je songe à ce que je désire faire à l'avenir tout en posant des actions. Je me réjouis de chaque réussite, aussi minime soit-elle.

**DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5**  
**SITE INTERNET PARCELLES**

**TRACER MON AVENIR : 4.1 Le choix de rompre le silence**

Femme violentée	Femme accompagnatrice
L'aide de différentes ressources m'a réellement aidé. J'ai décidé de quitter mon conjoint violent. C'est une décision que je croyais ne jamais pouvoir prendre.	Si tu décides de quitter ton conjoint violent, il est important de bien préparer ce départ. L'important c'est d'assurer ta sécurité et celle de tes enfants. Ton intervenante peut t'aider à le planifier.
J'ai mon plan. Dès que mon conjoint quittera pour son travail, ma voisine viendra me chercher. Nous allons amener mon chien chez elle, prendre les enfants à l'école et aller à la maison d'hébergement.	C'est important de prendre toutes les précautions possibles. Pour faciliter tes démarches, n'oublie pas de mettre la direction de l'école au courant.
J'ai juste peur que mon conjoint se doute de mes plans. Je ne sais pas comment il réagirait.	Si tu crois que tu seras en danger, tu peux en parler avec ton intervenante ou un policier. Il peut te conseiller sur les mesures à suivre. Tu seras plus tranquille.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### TRACER MON AVENIR : 4.2 Mon entourage et moi

Femme violentée	Femme accompagnatrice
J'ai quitté mon conjoint violent mais les moments difficiles avec lui continuent et cela m'épuise.	Il est important et nécessaire d'aller chercher le plus d'aide possible et de bien t'entourer. Si ton conjoint te harcèle, t'intimide ou te fais des menaces, tu peux contacter les policiers.
Je me demande comment je vais faire pour rebâtir un nouvel avenir pour moi et mes enfants. Je n'ai pas confiance en mes moyens et je me sens seule.	Quand tu te sens seule, contacte les personnes en qui tu as confiance pour avoir du soutien. Réalise que tu as déjà amélioré ta qualité de vie. Dis-toi que tu en vaux la peine et que tu as les ressources personnelles pour le faire.
Mon entourage ne m'aide pas. Les enfants et les membres de ma famille me blâment.	Ça peut prendre un certain temps avant que les enfants et les membres de ta famille comprennent et acceptent la situation. Ils ne réalisent pas que la situation était à ce point grave. Ne t'abandonne pas. Choisi d'être patiente.
Souvent mon conjoint s'excuse en pleurant. Il dit qu'il m'aime et qu'il est prêt à tout faire pour que je revienne. Je suis touchée, j'ai peur de	Ton conjoint ne peut pas changer du jour au lendemain. Ses promesses et excuses soudaines peuvent être une façon de te manipuler pour te reconquérir. Quand tu as peur de céder, parle avec ton intervenante.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

céder.	
Je ne comprends plus ce qui se passe dans ma tête. Mes sentiments sont confus. J'ai de la difficulté à exprimer ce que je ressens. Je ne distingue plus mes besoins.	Quand tu te sens mêlée et vulnérable, tu peux écrire tout ce qui te passe par la tête. Une fois sur papier, les événements s'éclaircissent. Ils perdent un peu de pouvoir sur toi. Fais-toi confiance!

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### TRACER MON AVENIR : 4.3 Mon réseau de soutien

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Parfois je me sens seule sans mes proches. Je ne peux me confier ou demander de l'aide à ma famille. Ils ne comprennent pas et m'en veulent, tout comme mes enfants.	Je suis désolée que ta famille ne soit pas là pour toi. Continue de te confier à des personnes qui sauront t'écouter, t'encourager et te respecter dans tes choix et décisions. Tu bâtiras ainsi ton réseau de soutien.
Ma seule amie proche ne semble pas me comprendre quand je parle de mes affaires pour me vider le coeur.	Il arrive que nos amis ne puissent comprendre la situation que l'on vit. Tu peux te joindre à un groupe de soutien formé de femmes qui ont vécu des situations semblables à la tienne.
Parfois je remets en question mes choix car trop de personnes de mon entourage proche ne comprennent pas.	Dans les moments de doute, ne perd pas de vue que tu as le droit d'être bien et heureuse même sans ton conjoint. Ne cesse pas de chercher des personnes avec qui tu te sens bien à l'aise de te confier.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### TRACER MON AVENIR : 4.4 Plan de sécurité

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Mon conjoint veut encore tout contrôler. Il me menace. J'ai peur de sortir seule le soir et je ne dors pas tranquille.	Si tu as peur de ton conjoint, tu peux en parler avec le service aux victimes qui se trouvent dans la plupart des services policiers de la province.
Mon conjoint m'appelle à toutes heures de la journée au travail. J'ai l'impression qu'il surveille mes allées et venues.	Au travail, tu peux en parler avec ton employeur. Ensemble vous pouvez établir un plan d'action pour contrôler ses appels. Tu sais, le harcèlement, c'est criminel. Les policiers peuvent déterminer avec toi les meilleures actions à prendre.
Je crains toujours mon conjoint et vis dans la peur constante. Je ne sais pas ce qu'il est capable de me faire.	Il est peut-être temps pour toi de te renseigner sur les moyens d'assurer ta protection afin d'être plus tranquille. Les intervenantes en violence conjugale et les services de police peuvent t'aider à faire un plan de sécurité en cas d'urgence.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### TRACER MON AVENIR : 4.5 Règle autant d'aspects que tu le peux

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Je ne sais pas par où commencer pour réorganiser ma vie, j'en ai trop à faire.	C'est normal de te sentir dépassée. N'oublie pas de faire appel aux différentes ressources qui t'entourent. Tu peux demander de l'aide pour faire une liste des choses importantes à régler et établir des priorités.
J'ai besoin de trouver un loyer selon mes moyens financiers.	Au bureau régional du ministère du Développement social on peut te donner accès à des services de logements publics, à des ateliers d'orientation et de gestion du logement. Parfois, il y a une liste d'attente plus ou moins longue.
J'ai besoin de connaître qui va m'aider avec le partage des biens.	Pour toutes les questions concernant tes droits, ton intervenante peut te guider et communiquer avec l'Aide juridique. On peut t'orienter vers les services dont tu as besoin.
Je suis inquiète, je ne sais pas comment je vais arriver avec mon petit salaire. Je devrai peut-être retourner aux études.	Tu peux consulter une personne du Centre d'Information sur les Carrières. Elle peut t'aider à définir tes objectifs et faire un plan pour les atteindre. Elle peut aussi t'aider avec la recherche d'emploi.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### TRACER MON AVENIR : 4.6 Relations saines

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Je me demande si je pourrai entreprendre une nouvelle relation. J'ai peur de me retrouver à nouveau avec un conjoint dominant et contrôleur.	Les personnes-ressources peuvent t'aider à reconnaître tes forces, tes limites et t'amener à retrouver la confiance. Tu peux arriver à voir assez clair en toi et te sentir prête pour t'engager dans une relation le moment venu.
Je ne sais pas comment je pourrai me sentir assez à l'aise avec un conjoint pour prendre des décisions avec lui tout en respectant mes besoins.	Je comprends qu'il est difficile pour toi de t'imaginer dans une relation saine. En rebâtissant ton estime de soi, tu reprendras le pouvoir sur ta vie et pourras t'affirmer en évitant le contrôle.
Quand je pense à une relation avec un nouveau conjoint, j'ai peur des disputes.	Tu sais, même dans les relations saines, il y a des disputes à l'occasion. Il est normal de ne pas toujours s'entendre sur tout. Le couple se parle et finit par s'entendre. Ce qui n'est pas normale, c'est la violence.
Je me demande comment je peux faire pour amener aussi mes enfants vers des relations saines.	Pour te guider, tu peux en parler avec les intervenantes en violence conjugale. Elles ont été formées pour aider les enfants exposés à la violence conjugale.



**DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5**  
**SITE INTERNET PARCELLES**

**TRACER MON AVENIR : 4.7 Me permettre de rêver**

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Parfois il m'arrive de rêver que je suis autonome et bien dans ma peau. Cela dure une fraction de seconde.	C'est important de continuer à rêver. Tu sais, rêver est une façon d'exprimer tes besoins.
Je me demande si c'est possible de réaliser certains de mes rêves.	Tu peux commencer par écrire un de tes rêves. Énumère toutes les étapes que tu dois faire pour l'atteindre. Commence par faire une action et continue jusqu'à ce que ton rêve prenne forme.
J'ai tellement de choses à faire que je ne pense pas à prendre du temps pour mes rêves.	Je sais que tu en as beaucoup à faire. Il est important de prendre du temps juste pour toi chaque jour, ne serait-ce que quelques minutes. Profite-en pour faire avancer un de tes rêves.

## DIALOGUE *ÉTAPES 1 – 5*

### SITE INTERNET PARCELLES

#### **5 : ENTREPRENDRE MA NOUVELLE VIE**

Je commence ma nouvelle vie. Ma détermination m'aide à tenir ma route. Je me donne maintenant toute l'approbation, l'amour, le respect, l'encouragement, l'aide et la confiance dont j'ai besoin pour construire ma nouvelle vie.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### ENTREPRENDRE MA NOUVELLE VIE : 5.1 Éveiller le meilleur en moi

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Je suis à la case départ, contente et perturbée à la fois. Il m'arrive de ne plus trop savoir où j'en suis ni qui je suis réellement.	Tu as quitté cette violence et tu commences juste à t'en sortir. Chaque nouveau pas que tu fais aide à te reconnaître.
Je me sens mal à l'aise d'exprimer mes besoins car j'ai peur de déranger. J'aimerais être capable de prendre juste ma place.	Quand tu acceptes tout pour ne pas déranger tu t'oublies complètement. À la longue c'est très insatisfaisant. La place qui te revient est celle que tu bâtis en t'affirmant.
J'ai l'impression de ne rien réussir de valable. Je n'arrive pas à me donner du mérite.	Tu as vécu une relation conjugale violente et tu en es sortie. C'est une réussite ! Tu as du mérite. Tu peux commencer à bâtir ton image positive sur ce succès.
J'ai appris à toujours me fier sur les autres pour prendre des décisions parce que j'ai cru qu'ils savaient mieux que moi.	Tu sais par expérience maintenant que tu peux compter sur toi pour gérer les problèmes, répondre à tes besoins et demander de l'aide. Tu as réussi à prendre des décisions importantes pour entreprendre une vie sans violence.
Je veux me tenir debout pour être	Pour t'encourager, note tous tes accomplissements chaque soir et félicite-

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

<p>capable de bien prendre soin de moi et des gens que j'aime.</p>	<p>toi. Affiche-les sur ton frigo pour te rappeler que tu agis et réussis des bons coups. Tu vas ainsi t'apprécier de plus en plus. Tu vas réaliser que tu reprends du pouvoir sur ta vie.</p>
--	--

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### ENTREPRENDRE MA NOUVELLE VIE : 5.2 Gérer émotions et stress

Femme violentée	Femme accompagnatrice
Je vis toutes sortes d'émotions en ce moment. Je ressens de la rancune, de l'inquiétude, de l'humiliation, de l'anxiété et de la culpabilité.	Toutes ces émotions sont normales. Même si c'est désagréable, tu peux accepter qu'elles soient là pour le moment. Ton intervenante peut t'aider à apprendre à les gérer. Ainsi, elles n'occuperont pas toute la place dans ton quotidien.
L'émotion qui me fait le plus peur c'est la colère.	Se sentir en colère ou fâchée n'est pas mauvais en soi. Les colères sont normales. C'est la violence qui ne l'est pas.
J'ai souvent des tensions musculaires. Je ne dors pas paisiblement et j'ai de la difficulté à me concentrer.	Tu vis une période de stress. L'activité physique, comme la marche ou la natation, est excellent pour diminuer l'état de stress. Ton intervenante peut te donner d'autres moyens pour gérer le stress.
Mes enfants aussi semblent être stressés par la situation.	Tu peux demander à ton intervenante pour des exercices ou des conseils spécifiques pour réduire le stress chez tes enfants et les calmer.

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### ENTREPRENDRE MA NOUVELLE VIE : 5.3 Penser et agir positivement

Femme violentée	Femme accompagnatrice
J'ai appris beaucoup de choses sur moi-même. Il me reste encore du chemin à faire pour m'aimer telle que je suis. Je m'en occupe.	En misant sur tes forces et tes qualités chaque jour, tu apprends à t'apprécier et à t'aimer davantage.
Je réalise que j'ai à gérer tous les changements apportés dans ma vie. Parfois c'est lourd et la crainte m'envahie. Je continue tout de même d'avancer.	Le changement entraîne souvent l'inquiétude ou la peur car tu es placée devant l'inconnu. Le bon côté à cela, c'est que tu découvres tes forces et de nouvelles façons d'agir. Tu apprends à te faire confiance.
Tout l'accompagnement que je reçois me fait réaliser qu'il est temps pour moi de faire ce que j'ai vraiment envie de faire.	C'est important de te fixer des objectifs. Lorsque tu les atteins, tu augmentes ton estime et ta confiance en toi. Cela ajoute à ta qualité de vie.
Je ne me sens plus seule. J'ai des ressources personnelles et de l'aide extérieure. Je réalise que je peux	Quand tu écoutes tes besoins et en prends soins, du coup, tu prends soin de ta santé physique, émotionnelle, financière et spirituelle. Tu crées ainsi ton équilibre et ton bien-être.

DIALOGUE *ÉTAPES 1 – 5*  
SITE INTERNET PARCELLES

créer mon bonheur.	
--------------------	--

## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

#### ENTREPRENDRE MA NOUVELLE VIE : 5.4 Célébrer mes succès, petits et grands

Femme violentée	Femme accompagnatrice
J'ai réussi à m'installer dans mon appartement. Je l'ai aménagé à mon goût en respectant mon petit budget. Je suis fière de moi et cela me motive.	Tu prends conscience de tes bons coups. Tu réalises que les réussites aident à bâtir ta confiance et ton estime de toi-même.
J'accepte que j'aie besoin d'aide parfois. Je peux me faire aider sans me sentir toute croche ou avoir peur de déranger. J'ai appris.	Félicitation! Nous avons tous besoin de quelqu'un à différents moments de notre vie.
J'ai réunis autour d'un souper, toutes les personnes qui comptent pour moi. Nous avons célébré ma nouvelle vie.	J'imagine que ces amitiés sont précieuses et importantes. Le partage et l'affection te nourrissent et t'aident à réaliser que tu n'es pas seule. Dans le besoin tu peux toujours compter sur quelqu'un.
Les enfants sont plus calmes depuis que nous sommes réunis dans mon foyer sans violence. Ils l'ont célébré	Le comportement de tes enfants reflète l'ambiance que tu as installée au foyer. Ils se sentent en sécurité.



## DIALOGUE ÉTAPES 1 – 5

### SITE INTERNET PARCELLES

avec leurs amis.	
Je suis très fière de moi. Je poursuis mon chemin vers une meilleure connaissance de moi-même. J'ai des relations plus saines, une vie plus sereine et heureuse.	Tu as réussi à dire non à la violence et à la quitter. Tu as pris le contrôle sur ta vie. Continue de te faire épauler par les personnes en qui tu as confiance dès que tu en ressens le besoin. N'hésite jamais plus!