

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!

**SABRINA ROY**

Travailleuse de rang pour Au cœur des familles agricoles dans le Bas-Saint-Laurent

« Avec ma blonde, c'est tout l'temps moi, le problème, c'est tout le temps de ma faute. J'ai toujours l'impression d'être un moins que rien pour elle, un sans-dessein, une marionnette qu'elle manipule comme elle veut. »

↳ **Soumettez votre témoignage en toute confidentialité :**

redaction@laterre.ca ou 1 877 679-7809
555, boulevard Roland-Therrien, bureau 100
Longueuil (Québec) J4H 3Y9

Pour une aide d'urgence :
1 866 APPELLE (277-3553).

Pour l'aide d'un travailleur de rang :
450 768-6995.

Parlons de la violence conjugale vécue par les hommes

On entend régulièrement parler de violence conjugale auprès des femmes, mais peu de la violence vécue par les hommes. Malgré le fait que le sujet soit tabou dans notre société, il n'en demeure pas moins que cette violence existe. Eh oui, j'ai pu le constater dans mon quotidien de travailleuse de rang.

Le milieu agricole a son lot de particularités. Les relations sont souvent entremêlées entre la vie professionnelle, la vie familiale et la vie conjugale. Lorsqu'on vit et travaille avec sa conjointe, il est plus facile de se retrouver dans une bulle isolée de l'extérieur. Le confinement dû à la COVID-19 a ajouté une couche de scellant. Si la partenaire est violente, il devient encore plus difficile pour l'homme victime de cette violence de s'en sortir ou de demander de l'aide.

La violence conjugale a plusieurs facettes (physique, psychologique, économique et sexuelle), et celle pratiquée par la femme est davantage verbale et psychologique. On entend souvent des blagues autour des « Germaine », mais ici, on n'est pas dans la plaisanterie. On parle des effets destructeurs du contrôle, du chantage, de l'humiliation, de l'intimidation et de la manipulation. En effet, la violence dans un couple, ce n'est pas seulement des coups, même s'il peut y en avoir. « Quand ça fait pas son affaire, elle me *pitche* des choses par la tête. J'ai même déjà dû avoir des points de suture », raconte Paul, désemparé de la situation.

Autres faces de la violence

Si la violence physique laisse des marques visibles, les autres faces de la violence, moins tangibles, sont aussi dévastatrices pour l'estime de soi de la personne violentée. « Avec ma blonde, c'est tout l'temps moi, le problème, c'est tout le temps de ma faute. J'ai toujours l'impression d'être un moins

que rien pour elle, un sans-dessein, une marionnette qu'elle manipule comme elle veut. Elle contrôle tout, tout, tout... Quand on essaie de s'en parler, ça finit toujours par une crise et j'ai pas un mot à dire pour lui expliquer mon point de vue. C'est lourd, je sais plus quoi faire », explique Martin.

Votre conjointe vous appelle et vous texte pour épier vos moindres faits et gestes? On parle ici de la jalousie malsaine qui pourrait la vie de couple. Vous n'avez pas le droit d'aller voir vos amis ou vous avez toujours l'impression de marcher sur des œufs et vous vous empêchez de parler, de peur de faire « capoter » votre partenaire? Se sentir comme une volée de poussière dans le fond de la pièce, ce n'est pas une relation saine. Quel que soit le sexe, personne ne mérite de vivre une relation toxique et violente.

Comment se sortir de ce cycle de violence? D'abord, en prendre conscience est la première étape vers un changement. Pour plusieurs hommes victimes de violence, il est difficile de l'admettre. Parfois, le simple fait d'en parler à quelqu'un de neutre peut permettre de voir la situation autrement. Par la suite, les pistes de solution peuvent s'enchaîner. Vous n'êtes pas faible, vous n'êtes pas coupable du comportement violent de votre conjointe et vous n'êtes pas seul. Ça pourrait arriver à n'importe qui de vivre de la violence conjugale. Vous pouvez vous en sortir.

Il existe des ressources communautaires pour les hommes. Parmi celles-ci, je vous invite à consulter les sites Web serviceaideconjoint.org; maisonsoxygene.ca; acoeurhomme.com et autonhomme.org. Enfin, n'hésitez pas à contacter la travailleuse de rang de votre région. Elle pourra vous accompagner et surtout, vous écouter sans juger. ■