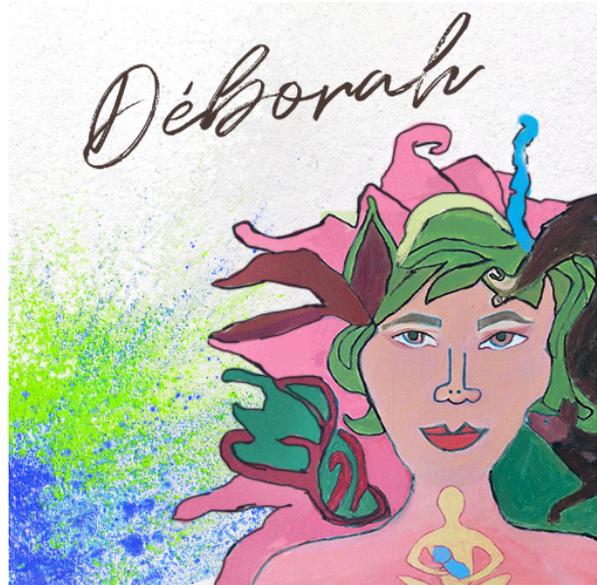


Un long parcours de violence

“À chaque fois, les excuses, j'y ai cru et c'était de plus en plus violent par la suite.”

Après une enfance marquée par la violence, **Déborah** a vécu une première, puis une deuxième relation conjugale violente. Maman de cinq enfants, elle nous raconte son long parcours jusqu'au moment où elle a trouvé la force de dire stop. Ce témoignage illustre la complexité de l'emprise psychologique et des violences physiques : la honte et les excuses répétées rendent la prise de conscience et la décision de partir particulièrement difficiles.



Déborah raconte aussi ses quatre tentatives de fuite avant le déclic et le début de sa reconstruction. Auto-entrepreneuse depuis deux ans, elle est très investie dans l'association l'Arbre Fromager qui aide les femmes victimes de violence. Cette femme aux cheveux courts et roses nous montre qu'il est possible de s'en sortir. Un récit de résilience, nourri par l'espoir de voir une nouvelle génération, celle de ses enfants, grandir sans reproduire ce cycle de violence.

Une feuille froissée ne se défroisse pas comme ça

Je dirais que la femme que je suis aujourd'hui n'était pas la femme d'il y a 3-4 ans, d'il y a 5 ans. Cette évolution, je la dois à moi-même, à un combat personnel, qui est un combat encore de tous les jours, parce qu'une feuille froissée ne se défroisse pas comme ça.

Je me présente : je m'appelle Déborah, je suis maman de 5 enfants, je suis auto-entrepreneuse depuis 2 ans, épanouie dans mon travail, épanouie dans ma famille. Je sors d'une situation de 10 ans de victime de violences conjugales, je dirais 10 ans fermes. Mais toutes les violences ont lieu depuis l'enfance. Donc je sors de cette situation, je suis consciente de cette situation, je suis consciente que les violences faites aux femmes existent et qu'on peut s'en sortir.

Tout part de l'enfance

Pour moi, la violence conjugale, en tout cas dans mon cas, c'est bien plus profond et c'est bien plus loin. Tout part de l'enfance, tout part de ce que nos parents ont pu accepter. Mon

père me ruait de coups et ma mère ne disait rien. Mon père, c'est un homme très violent dans les mots, dans les actes, donc moi, les violences commencent par là. Nos parents sont des exemples, donc si nos mères acceptent certaines situations, ça nous paraît normal d'accepter aussi.

J'ai eu une première union, j'ai eu un premier enfant où j'étais déjà victime de violences, où je me suis dit que c'était impossible que ça m'arrive, c'était mon meilleur ami. Mon meilleur ami ne peut pas me mettre dans une telle situation, mais je le voyais faire avec d'autres femmes et ça n'a pas loupé, que ce soit moi ou quelqu'un d'autre, peu importe. Deuxième union, pareil, une violence qui s'installe, quatre enfants derrière qui suivent.

Au début, on se dit que ce n'est rien, c'est qu'une gifle ...

Elle s'installe petit à petit et des fois, on laisse passer certaines choses en pensant que ce n'est rien de grave, c'est rien et puis on prend les premières excuses, on se dit que de toute façon, il a compris, il a fait des excuses. On en vient à accepter une parole de trop, une main de trop. Au début, on se dit que ce n'est rien, ce n'est qu'une gifle. Et puis après, c'est un coup de poing et puis après, il y a du sang.

Moi, j'ai quand même été violentée à la maternité, je venais à peine d'accoucher. C'était au tout début de notre relation. Ce sont les infirmières qui m'ont dit : écoutez, madame, on vous change de service, vous allez porter plainte. Et moi, je me suis dit, mais qu'est-ce qu'elles me racontent les dames ? Je ne vais pas porter plainte contre le père de mes enfants. Parce qu'on a tendance à ne pas être conscient qu'on est victime de violences conjugales. Et en plus, on refuse de l'aide parce qu'on a l'impression qu'on n'est pas touché en fait. On accepte, c'est rien, ce n'est pas grave, ça va lui passer. En fait, on en vient à vraiment accepter des choses horribles.

À chaque fois, les excuses, j'y ai cru

Mais à chaque fois, les excuses, j'y ai cru et c'était de plus en plus violent par la suite. Parce que si on accepte une fois, c'est fini en fait. Le fait de tolérer une seule fois et de revenir, ça ne s'arrête pas. Je sais que c'est difficile d'entendre parce qu'on n'y croit pas, on se dit que de toute façon, il s'est excusé. Il a montré de quoi il était capable. Moi, il est resté pendant un an à faire des excuses. Pendant un an, je l'ai fait galérer pour le remettre dans ma vie. Et au bout d'un an, du moment que j'avais accepté, le soir même, je prenais des coups. Et pourtant, pendant un an, mais vraiment une longue année, je me suis dit, mais non. On ne peut pas montrer une facette d'un gentil garçon pendant un an. Je me dis, ce n'est pas possible. Au bout d'un moment, il a vraiment changé. Et en fait, pas du tout.

Je ne mérite pas de vivre ça

Le déclic a été vraiment les années de souffrance. Je dirais que mon premier déclic, c'est : je ne veux pas vivre ça. Je ne mérite pas de vivre ça. Je m'étais un peu perdue dans cette situation, dans cette relation. Je ne me retrouvais plus. Je ne savais plus qui j'étais réellement.

Moi, j'avais la chance merveilleuse d'être avec un pervers narcissique en même temps et bipolaire. Donc, ça a été très difficile ... Même moi, j'étais dans l'incompréhension avant que je comprenne sa bipolarité. Je me disais, mais il y a un problème : on ne peut pas se lever et être joyeux, et puis, deux minutes après, être énervé, sans raison, sans qu'il ne se passe aucune action. Par contre, en extérieur, pas du tout. On est l'homme parfait.

Il est facile de ne pas montrer aux autres ce qu'on vit au quotidien. Et puis, c'est une forme de honte aussi de montrer au monde extérieur ce qui se passe dans notre foyer. Donc, on garde toujours le sourire. On essaye de garder la tête haute pour les enfants, ne serait-ce que pour eux.

C'était la fois de trop pour moi

La fois où j'ai vraiment refusé que ça continue, c'est enceinte de mon dernier où il m'a étranglée. Et j'avais mon fils d'à peine deux ans dans les mains, j'étais enceinte et c'était la fois de trop pour moi. Et là, j'ai mis en place une stratégie. Ma stratégie a été déjà de ne plus lui accorder d'attention physique, de me fermer, de me coucher peut-être après lui, d'une organisation, de faire chambre à part, d'aller coucher avec mes enfants, pour éviter qu'il y ait des viols conjugaux parce qu'il faut aussi être conscient que ça existe.

Moi, mon quatrième, c'est un enfant victime de viol. C'est ma sage-femme qui m'a simplement annoncé que j'étais enceinte alors que ça faisait deux ans que je n'avais aucun rapport. Ça a été quelque chose qui m'a renvoyée dans mon enfance, où j'ai été tétanisée, où j'ai été inconsciente. J'ai l'impression que c'est quelque chose qui reste encore très tabou. On est très conscient des violences conjugales. On n'est pas conscient que les violences, ça peut ne pas être que les poings et les mots. Ça peut être aussi les abus sexuels.

On se sent peut-être coupable, mais ce n'est pas notre faute

En fait, ce n'est pas de notre faute. On se sent peut-être coupable, mais ce n'est pas notre faute d'avoir fait ce choix-là. Maintenant, on est libre et on a la possibilité de s'en sortir. En fait, les quatre fois où je suis partie, les quatre fois où j'ai dit stop, moi, ça fait très longtemps que je sais que ça ne doit pas durer. Ce qui fait que je reviens à chaque fois, c'est la peur de reproduire ce que j'ai vécu moi dans mon enfance. Moi, j'ai vécu avec une maman et sans papa. Je n'avais pas envie de refaire vivre ça à mes enfants.

Alors que moi, j'étais persuadée qu'en acceptant les violences physiques, morales, de ne pas répondre, j'allais protéger mes enfants. Et en fait, ce n'est pas du tout les protéger de rester dans cette situation. Parce qu'à tout moment, ils sont conscients et ils ont une visibilité de ce qui se passe réellement. Et pour eux, c'est très difficile. Et de se construire derrière ça, c'est très difficile. Donc, oui, il ne faut pas rester. Même pour nos enfants, il ne faut pas rester. Mais les violences, on les accepte par les mots devant les enfants. Et puis après, on les accepte par les coups devant les enfants. On ne les accepte pas vraiment. On va dire qu'on n'a pas le choix en fait. Vous devez juste faire en sorte de rassurer vos enfants. Vous ne pouvez rien faire de plus. C'est-à-dire de prendre vos enfants à part et dire que tout va bien.

Cette image de mes enfants serrés ensemble (...) ça a été un déclic

Moi, je sais qu'à la fin, dès que ça levait un peu la voix, mes enfants, ils sortaient de la maison, ils se mettaient près du portail et ils se serraient tous ensemble. Les plus grands cachaient les oreilles des plus petits, mais ils sortaient pour éviter d'entendre. Donc, c'était très dur sur la fin. Oui, cette image de mes enfants serrés ensemble, en train de pleurer de la situation, de voir leurs parents se déchirer, ça a été un déclic. Mais ça a été un déclic très tard en fait.

Et puis, j'ai des garçons. Je ne veux pas que mes garçons croient que c'est normal d'être aussi violents avec les femmes. D'accepter qu'on soit violents avec eux, d'accepter d'être violents aussi. Mon combat était vraiment pour mes enfants. J'ai eu l'impression que si je parlais, mes enfants me diraient que je suis la mauvaise personne parce que j'abandonne leur équilibre, leur papa et leur maman. Ils n'auraient que maman. Et puis, de temps en temps, papa ou peut-être l'inverse. Mais en attendant, l'acceptation de certaines actions qu'on ne veut plus, qu'on ne veut pas, de génération en génération.

Je le vois avec ma fille maintenant qui a 14 ans. Elle refuse qu'aucun homme, qu'aucune femme ne lève la main sur elle. On sent bien qu'elle a eu un impact sur ses violences tout au long de son enfance. Mais qu'aujourd'hui, elle fait partie de cette nouvelle génération qui refuse toute violence orale, physique. La génération va aussi avec cette évolution où des fois, c'est bien de casser cette espèce de cercle infernal familial. Moi, je trouve ça remarquable. Je l'admire de la manière dont elle affronte la vie et comment elle prend les choses en main. Je ne sais pas si elle va vraiment dans le bon sens. Je ne peux pas vous dire. Je ne vois pas l'avenir. Mais pour l'instant, je ne peux qu'être fière d'elle en tout cas.

C'est comme une addiction

Ce qui a fait que j'ai mis 10 ans pour pouvoir sortir de cette situation, quatre tentatives pour pouvoir me sortir de cette situation. Et puis, j'ai fait des grandes tentatives. La troisième fois, j'ai pris la décision de prendre les choses par les cornes et de m'enfuir à 8000 kilomètres. Ce qui m'a amenée sur les terres de Guyane, qui sont les terres de mon père. Donc, je suis partie à l'autre bout du monde. Et ça n'a pas suffi. Puis, j'ai accepté. J'ai fait deux autres enfants. Donc, des fois, on a vraiment du mal à sortir de cette situation. Ce qui fait qu'il ne faut pas perdre espoir, il y a forcément un moment où le déclic se fera. Il est possible de sortir de cette situation. La force, elle vient de nous.

Parce que de toute façon, c'est comme une addiction en fait. Une addiction. On prend la décision. Et tant qu'on n'a pas pris cette décision, on peut nous parler pendant 150 ans. Dire, mais il faut que tu sortes de cette situation, ce n'est pas possible. Et en fait, on ne sort pas. Quoi qu'il arrive, il faut se faire accompagner. Il faut se faire aider. Donc, c'est important.

Mais ce que je voulais dire surtout, c'est que moi, ça a mis du temps. Déjà, rien qu'entre la prise de conscience et l'accompagnement, j'ai mis quasiment deux ans. Ne serait-ce que

pour me donner goût à la vie. J'ai quand même essayé de le faire en dix ans, j'ai fait quand même trois tentatives de suicide. La dernière que j'ai faite, je l'ai tellement bien préparée que c'était trop. Quand je dis que je l'ai bien préparée, c'est que je suis allée voir un huissier. J'ai fait ma demande de testament. J'ai expliqué. J'attendais que la naissance de mon fils arrive. Et j'allais mettre fin à mes jours après.

Cette association m'a permis (...) de réaliser que la vie était belle

Et en fait, j'ai été suivie par l'Arbre Fromager. Et ça m'a aidée. Ça m'a beaucoup, beaucoup aidée. Cette association m'a permis de prendre du temps pour moi. Elle m'a permis de réaliser que la vie était belle et qu'il fallait se battre.

Moi, j'ai mis quatre fois pour pouvoir partir. Aujourd'hui, je suis accompagnée. On m'a débloqué plein de choses pour moi pendant la grossesse de mon dernier. Et pendant un an et demi, deux ans pratiquement, j'ai bénéficié de cette aide et cette entraide, ce qui m'a permis de me relever. Parce qu'en fait, toute seule, on ne peut pas avoir tout à charge et surmonter tout. On ne peut pas surmonter l'épreuve, la séparation, les traumatismes, les traumatismes de ses enfants ... C'est trop lourd à porter. Et puis de continuer au quotidien, de travailler comme si de rien n'était. Il y a des choses qui ne sont pas possibles. Humainement, on ne peut pas tout prendre.

Aujourd'hui, je suis encore en phase de reconstruction

Aujourd'hui, je suis encore en phase de reconstruction. Mais je suis beaucoup mieux qu'il y a trois ans. Je sais que je suis reconstruite. Avec beaucoup, beaucoup, beaucoup de séquelles et de cicatrices. Mais je sais que je ne reviendrai pas en fait. Ça a créé de vraies séquelles en moi, en ce qui concerne la gente masculine.

J'ai peur de l'homme en général, je pense. Mais de lui, non. Je n'ai pas peur. Je me sens très armée. Je pense que les années me feront voir si j'ai fait le meilleur choix parce que je n'en suis pas complètement convaincue aujourd'hui de cette situation.

Je pense que je suis encore fragile parce que j'ai encore des doutes. J'ai même des doutes de mettre un autre homme dans la vie de mes enfants parce que je me dis à tout moment, je vais reproduire encore la même chose. Je pense qu'il y a une guérison personnelle à faire avant, pour qu'on puisse laisser place à quelqu'un de bien.

La priorité c'est moi et mes enfants, c'est notre reconstruction à nous.

Vous vous sentez bien ? Oui, aujourd'hui je me sens bien. Je ne me sens pas complètement épanouie parce que je sens bien qu'il y a encore plein de petites choses qui sont difficiles pour moi. Une grande famille comme ça, ce n'est pas un choix que j'ai choisi. Je n'ai pas choisi d'avoir cinq enfants toute seule et de les élever toute seule. C'est un combat de tous les jours.

La priorité c'est moi et mes enfants. C'est notre reconstruction à nous. C'est notre bien-être à nous. C'est eux et c'est eux, c'est moi. On essaie tant bien que mal, malgré la vie en tout cas, et malgré les blessures qu'on peut avoir, d'essayer de créer des moments de bonheur. Il y a les règles de la maison : se dire bonjour, bonsoir, être de bonne humeur, rire, sourire, se balader, ranger, cuisiner ensemble, être à l'écoute, se faire des promesses, s'aimer et se le dire surtout, célébrer la vie, partager des choses simples.

Il y a une chose qu'on adore faire, c'est le dimanche, faire un petit apéro, se réunir et discuter de la semaine. Des choses simples, complètement. Et puis aujourd'hui, être entrepreneuse aussi, monter sa société, essayer d'avancer, de montrer qu'on est capable, se prouver à soi-même qu'on est capable, c'est énorme. Prouver à ses enfants qu'on est capable de surmonter ces épreuves ...

Ils le voient, mes enfants, j'avais les cheveux très très longs, et ce n'est pas du tout moi. Et un jour, je suis revenue, j'avais la tête rasée, ils m'ont regardée, ils m'ont dit, qu'est-ce qui se passe ? Ma fille m'a dit, ça y est, maman, on t'a retrouvé. Et en fait, ça a été tout de suite. Parce que les cheveux, c'est quand même une force chez la femme et ça définit beaucoup de choses, et c'est vrai que de ne pas avoir pas de cheveux sur la tête, c'est un recommencement à zéro.

Il est possible de surmonter, d'avancer, et de se relever

Et je pense que pour pouvoir éviter de retomber dans des travers, avec des violences Je pense que tant que nous, on n'est pas guéris, et que les choses ne sont pas... Il est difficile de rencontrer quelqu'un qui rentre dans ce cadre conjugales, il faut se reconstruire. Il est important de se reconstruire. C'est un combat du quotidien, c'est un combat de tous les jours, c'est un combat de mois en mois, d'année en année. Mais il est possible de surmonter, d'avancer, en fait, et de se relever. Je me dis que j'aurais pu éviter ça. J'aurais pu l'éviter pour moi-même, j'aurais pu l'éviter pour mes enfants. Mais on ne sait pas, en fait. On ne choisit pas forcément, on se retrouve dans des situations qu'on ne maîtrise pas. Ce n'est pas quelque chose que l'on maîtrise. En fait, ce n'est pas de notre faute. On se sent peut-être coupable, mais ce n'est pas notre faute d'avoir fait ce choix-là. Maintenant, on est libre et on a la possibilité de s'en sortir.