



« Si je reste, j'y laisse ma peau »

En France, 373 000 femmes âgées de 18 ans et plus ont été victimes de violences physiques, sexuelles ou psychologiques commises par leur conjoint ou ex-conjoint en 2022*. Des femmes qui ont aimé, subi, souffert, avant de s'écrouler puis de tenter de se reconstruire. Valérie, habitante du Pays de Retz, fait partie de ces femmes.

« Pourquoi suis-je restée ? » Cette question résonne encore dans la tête de Valérie**, après qu'elle ait décidé un jour d'été, de quitter son conjoint. Ce choix mettait un terme à une relation amoureuse qui avait débutée plus de quinze ans auparavant. Valérie entre dans la trentaine lorsqu'elle rencontre M.***



Une série de témoignages à retrouver sur pornicagglo.fr

Le courant passe immédiatement entre eux. Autonome, intelligent, rassurant... « Il cohabitait toutes les cases du futur père de famille, c'était la bonne personne », raconte Valérie. À tel point qu'il lui parle très vite de son souhait d'avoir un enfant.

Après quelques mois de relation, elle tombe enceinte. La lune de miel prend fin et Valérie se retrouve confrontée aux premiers épisodes de violences psychologiques et verbales qui dureront une quinzaine d'années. Menaces de séparation teintées de « Je t'aime », accès de colère, hurlements... L'insécurité s'imisce dans le quotidien. « Je viens te chercher puis je te lâche... Au départ, je me souviens m'être dit : c'est trop tard, tu es enceinte ». La suite de sa relation avec M. voit les violences monter crescendo, à l'abri des regards.

Vivre en apnée

Valérie apprend alors à vivre avec la peur. Peur de la violence psychologique, des humiliations, du rabaissement et d'une violence toujours très contrôlée, maîtrisée, froide. « C'est très insidieux, tout cela se met en place de façon très lente », décrit-elle. « À chaque fois qu'il me mettait plus bas que terre, il me récupérait en prenant soin de moi. Il réussissait à me faire oublier ce qu'il m'avait fait ».

Un processus d'emprise qui use mentalement Valérie, pour qui la séparation reste inenvisageable. « Je n'ai jamais été jusqu'à me dire : il faut que je parte. La première fois que j'y ai pensé, j'ai eu peur qu'il demande la garde alternée. Quand j'y pensais, j'avais le ventre en vrac, c'était viscéral ». Après plus de 15 ans de vie commune, le corps de Valérie commence à s'exprimer et elle perd l'appétit. « Il me dit

que mes enfants vont se détourner de moi. Il me terrasse, je ne suis plus que l'ombre de moi-même », raconte Valérie, qui plonge dans une profonde dépression. « Je ne savais plus qui j'étais, ni ce que je voulais. Il avait réussi à me vider de ma substance. On a l'impression d'être en sécurité dans le couple, alors que pas du tout ! ». Usée, elle est finalement hospitalisée. Un moment terrible, mais salvateur.

« Je prépare ma fuite »

Avec l'aide du personnel médical, elle prend peu à peu conscience de ce qu'elle a vécu tout au long de ces années. Elle décide alors de confier ses souffrances à ses parents et envisage la séparation. Mise en relation avec une assistante sociale de l'Espace Départemental des Solidarités, dans le Pays de Retz, Valérie entame un véritable parcours de libération. « Tout va partir de là. Je prépare ma fuite, car je sens que si je reste, j'y laisse ma peau », se souvient-elle. L'association Trajet (lire encadré) lui propose un hébergement d'extrême urgence. Cet appartement marque le début de sa nouvelle vie et lui permet de briser ses chaînes, après plus d'une dizaine d'années d'emprise. Elle dépose ensuite plainte auprès

de la gendarmerie. Un moment « très dur », mais qui lui a permis d'acter la culpabilité de son ex-conjoint devant la justice.

Partager pour se reconstruire

Valérie a ensuite décidé de partager son histoire auprès d'autres victimes de violences conjugales, à travers les Ateliers du MOI (lire page 6) proposés par Pornic agglo Pays de Retz. « Rencontrer d'autres femmes, entendre ce qu'elles ont vécu permet de se dire que l'on n'est pas seule. Je m'y sens en sécurité. Il ne faut pas attendre d'être mieux, d'être debout pour y aller », confie-t-elle.

Aujourd'hui, Valérie s'est relevée. Animée par une forte volonté d'aller de l'avant, elle a retrouvé son emploi et un logement. Un environnement stable qui contribue à sa reconstruction. Si l'emprise lui colle encore parfois à la peau, elle aspire désormais à réparer ses blessures et retrouver le bonheur. Pour vivre, tout simplement.

* Source : Observatoire national des violences faites aux femmes

**Prénom d'emprunt

***Nom d'emprunt

Le harcèlement fait partie des violences pouvant être subies, dans le couple comme en dehors.

LE RELOGEMENT, « UNE DÉLIVRANCE »

Cécile et Lucie sont intervenantes sociales au sein de l'association Trajet, partenaire de l'Agglo dans la mise à l'abri des victimes de violences intrafamiliales.

En quoi consiste le protocole de mise à l'abri des victimes ?

Mis en place depuis 2020 sur le territoire dans le cadre du CISPD* de l'Agglo, ce protocole se déclenche à travers notre réseau de partenaires, assistantes sociales ou gendarmeries, qui nous contactent lorsqu'une femme a besoin d'être hébergée en urgence. Deux logements sont disponibles sur le territoire. Nous y accueillons les femmes, après avoir évalué leur situation. Nous intervenons bien souvent dans un moment de grande détresse. C'est pourquoi tout est prêt à leur arrivée : nourriture, linge, produits d'hygiène...

Comment sont-elles accompagnées ?

Notre rôle est multiple : accompagnement administratif et financier, démarches liées au relogement, mais aussi rescolarisation des enfants, souvent contraints de quitter leur école, afin d'assurer une distance avec l'auteur des violences après la séparation. L'association Solidarité Femmes Loire-Atlantique réalise un accompagnement global autour des violences conjugales. Les victimes peuvent aussi être accompagnées lors des audiences au tribunal. Enfin, la gendarmerie peut intervenir pour sécuriser le retour au domicile, pour y récupérer des effets personnels. C'est tout un réseau qui se mobilise pour entourer et soutenir ces victimes.

Quel rôle le relogement joue-t-il dans la reconstruction de ces femmes ?

Beaucoup d'entre elles nous disent : « Si j'avais su que ce type de logement existait, je serais partie depuis bien longtemps ». Ce dispositif représente une délivrance et permet aux victimes de reprendre confiance en elles. En France, une victime tente en moyenne à sept reprises, de quitter le domicile avant une séparation définitive.

*Conseil Intercommunal de Sécurité et de Prévention de la Délinquance