

Quand le confinement et l'isolement deviennent dangereux: violences familiales

Les efforts pour endiguer la propagation du corona virus comprennent un séjour prolongé à la maison et une augmentation des impressions d'anxiété et de stress. Dans cette atmosphère tendue, il est normal que cette période soit caractérisée par des différends plus nombreux au sein des familles. Cependant, quand les discussions deviennent incontrôlables, certains sont blessés. Lors de la période que nous vivons, la violence familiale peut s'aggraver; comment identifier que vous vous trouvez dans une relation où la violence s'est infiltrée? Que faire?



Est-ce bien de la violence?

Les différends dans la famille et l'expression de la colère sont assez courants et représentent une part nécessaire dans tous les genres de relations. Lorsque le respect et le souci de l'autre sont conservés, c'est une façon saine et normale d'affronter et de résoudre des problèmes. Aux périodes de tension et de présence intensive des enfants à la maison, il est possible que vous vous disputiez plus que d'habitude – pour des questions financières, pour la façon de se comporter avec les enfants, la répartition des tâches etc. Les enfants aussi auront peut-être tendance à se quereller davantage. Tant que la dispute est gérée sans que quiconque en souffre, il ne s'agit pas de violence.

Quand on perd le contrôle d'une dispute et que l'une des parties est blessée physiquement ou moralement, il s'agit de violence. Contrairement à ce que pensent beaucoup de gens, la violence familiale ne s'exprime pas forcément dans une atteinte physique - elle peut se trouver dans des paroles ou dans des actes. Si la relation comporte un abus de pouvoir, une utilisation de force pour faire mal, dominer, isoler socialement ou menacer, si l'une des parties craint que cela ne se reproduise, il s'agit de violence.

Il est souvent difficile de considérer ce qui se passe chez vous comme une situation de violence familiale. Nombre de personnes se trouvant dans ce cas sous-estiment l'importance des événements, les ignorent ou les nient carrément. Ceux qui font preuve de violence risquent de minimiser à leurs yeux le sens et la portée de leur comportement et ceux qui subissent l'agression physique ou psychologique ont tendance à penser qu'ils en sont responsables ou à sentir qu'ils en ont exagéré la signification. Cette difficulté à admettre les faits, à percevoir que ce qui se passe est bien une situation de violence ou de harcèlement entraîne une autre, celle d'en parler, même avec ceux qui nous sont les plus proches.

N'oubliez pas que cette violence touche toutes les formes de famille (hétéroparentale, monoparentale, homoparentale, recomposée etc.). Elle peut se produire entre les membres du couple, entre parents et enfants, entre frères et sœurs. On la trouve dans tous les groupes qui composent la société et dans tous les statuts sociaux. Pourtant, qu'il s'agisse de violence ou de harcèlement, ils n'ont leur place dans aucun système de relation et il n'existe aucune "bonne" raison ou prétexte à l'utilisation de force ou de menaces.

D'où vient la violence familiale?

Beaucoup ne comprennent pas pourquoi certains font volontairement preuve de violence envers d'autres et surtout envers ceux qu'ils aiment. Les causes possibles de cette violence sont nombreuses.

Chez certaines personnes il y a une tendance générale à exercer une autorité et une domination sur leur environnement, considérant qu'ils ont plus le droit que d'autres d'obtenir ce qu'ils veulent. Certains éprouvent des difficultés à surmonter leurs sentiments, leurs tensions et leur stress, et de là leur frustration et leurs colères se retournent contre les membres de la famille.

D'autres ont grandi dans des familles où ils ont été exposés aux abus, à la violence et aux harcèlements qui faisaient partie des moyens de traiter les désaccords - et ils ne connaissent pas d'alternative à ces comportements.

La violence familiale est aussi quelquefois liée à la jalousie et au désir de diriger le comportement de l'autre. Certains peuvent éprouver que l'autre "leur appartient" et donc penser qu'ils ont le droit de le menacer selon leurs désirs.

Les effets de la violence familiale

La violence familiale influence tous les membres de la famille même lorsqu'elle s'exerce seulement entre les adultes. Les enfants apprennent de leurs parents certains modèles de systèmes relationnels et des façons de traiter les désaccords. S'ils ont été exposés à des comportements violents à la maison, ils risquent de se trouver dans le même type de relation en grandissant. Les effets néfastes de la violence transparaissent aussi à des stades plus précoces et dans tous les domaines de la vie; la violence nuit à la santé physique et mentale de tous les membres de la famille, au développement des enfants, au comportement social de chacun et à leurs réactions dans d'autres systèmes relationnels.

Que faire?

Il faut bien comprendre que la violence ne disparaît pas d'elle-même et que sans traitement sérieux, elle a même tendance à s'aggraver avec le temps. En cette période de séjour prolongé à la maison où les actes de violence peuvent augmenter et se développer, il est plus que jamais très important de les reconnaître et de les traiter pour ne pas mettre en danger les membres de votre famille et vous-même.

Si vous sentez que vous représentez un danger pour votre famille, sortez de la maison et ne revenez que lorsque vous vous serez calmés.

Si vous sentez que vos enfants ou vous-mêmes êtes en danger, quittez la maison et appelez immédiatement la police ou le central 118.

Si vous ne savez pas comment définir s'il y a violence ou non dans votre famille, ou si vous voudriez en parler mais hésitez à le faire, contactez les centres de soin et de prévention de la violence familiale du Ministère des Affaires sociales. Ces centres peuvent vous aider, vous et votre famille, à sortir de la crise et de la détresse, à neutraliser le danger et à renforcer votre capacité à y faire face de manière autonome.

איך עזרת!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע