



**Confiné(e) avec un
partenaire ayant
des comportements
agressifs ?**



Le lien systémique S.A.R.L

أبيعاد
ab'ead

Quelle attitude adopter ?

- Gardez votre calme et votre sang-froid. En gardant le **contrôle de vos émotions**, vous ne vous laisserez pas entraîner dans la provocation, pouvant être recherchée par votre partenaire.
 - Apprenez à **repérer les prémices des émotions négatives** de votre partenaire (comme l'agitation, l'irritabilité, etc.) et tentez de mettre en place des stratégies qui pourraient, d'après votre expérience, l'apaiser (le/la rassurer, parler à voix basse, prier, isoler les enfants et les calmer, éviter la violence malgré toute tension, sortir...).
 - **Anticipez les situations** ou les sujets de discussion conflictuels afin de les désamorcer au plus tôt et éviter l'escalade de la frustration, de la colère et de la violence.
- Lorsque votre partenaire commence à critiquer, reprocher ou se moquer, il est primordial de vous protéger. **Mettez symboliquement un bouclier** et ne prenez pas les messages dégradants et destructifs comme une atteinte personnelle. Ne ripostez pas et dites-vous que c'est la colère de votre partenaire qui parle, et que ses mots ne représentent pas qui vous êtes.

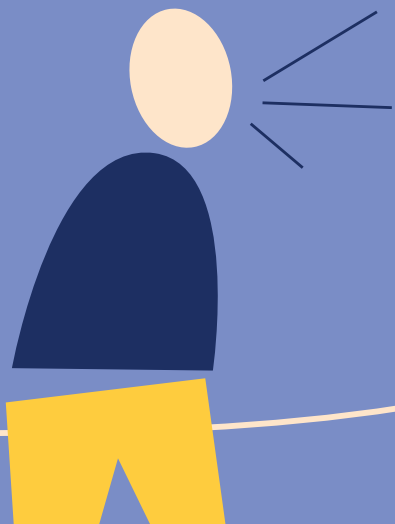


- Optez pour les **messages positifs** plutôt que pour les reproches (par exemple dire plutôt "Tu es quelqu'un de très responsable de t'en faire autant pour ta famille" au lieu de "Tu es très nerveux(se), tu n'arrêtes pas de crier"...).

- Si vous connaissez une ou des **personnes influentes auprès de votre partenaire**, faites-les intervenir à bon escient pour tenter de le/la canaliser.

- Si votre partenaire prend des **médicaments**, assurez-vous qu'il/elle y ait accès ou prévenez son médecin.

- Sachez que la **consommation de drogues ou d'alcool** pourrait augmenter l'agressivité.



À quoi faut-il penser ?

- **Restez actif/ve** : organisez votre journée, gardez les activités et les rituels autant que possibles.
- **Identifiez** dans votre domicile les **pièces qui sont le moins dangereuses** et les plus sûres.
- **Restez autant que possible en contact avec votre réseau familial et social**. Le rompre est un facteur aggravant l'isolement et la violence.
- Ne banalisez pas les faits. **Faites confiance à votre jugement** quant à la dangerosité de la situation.
- **Protégez autant que possible les enfants** de toute forme d'exposition à la violence.
- Évoquez avec **une personne de confiance** un "mot code" pour l'avertir en cas de danger.
- **Retenez le numéro d'une association** luttant contre la violence domestique ou le numéro national.



- **Contactez-les** si possible afin d'évaluer la dangerosité de la situation et de voir quelles sont vos options.
- **Préparez un plan d'action** à mettre à œuvre pendant ou après le confinement.
- Si vous avez décidé de quitter la maison, **n'en parlez pas à votre conjoint**. Les gestes les plus violents surviennent souvent au moment de cette annonce.
- Lors de la planification de votre départ, n'oubliez pas de **préparer un sac** avec vos papiers d'identité

et ceux des enfants, un peu d'argent et des affaires personnelles. Prenez également les documents administratifs importants dont vous auriez besoin. Cachez ce sac en attendant l'occasion de partir. Si vous pensez pouvoir revenir sans danger, pensez prendre un double des clefs.

- Si vous avez des marques sur votre corps, il est essentiel de consulter un **médecin légiste** afin qu'il vous fournisse un rapport, que vous pourriez utiliser ultérieurement.

Par Gisèle Abi Chahine.

Pour plus d'informations ou pour bénéficier d'un soutien, n'hésitez pas à contacter le numéro sécurisé de ABAAD :

81788178

Brisez le silence... Protégez-vous...

