

## Violence psychologique ou émotive

La violence psychologique ou émotive est une violence qui s'exprime par des critiques, des injures et des remarques humiliantes à l'endroit d'une personne ou devant ses amis et ses proches et qui a, à la longue, un effet débilisant sur la victime.

Cela comprend toutes les formes d'abus qui s'attaquent à l'estime de soi par des actes tels que le blâme injuste, les fausses accusations concernant la loyauté, le contrôle sur les activités, les gestes et le temps, les cris, les hurlements et toute forme de dégradation ou de négation d'idées et de sentiments.

La violence psychologique ou émotive comprend le fait de vivre avec une peur constante causée par des menaces de mort, de dommages corporels, de suicide, d'enlèvement d'enfants, de perte d'une propriété ou de dommage à cette propriété ou de déportation faites à la femme et aux personnes ou aux animaux qui lui sont chers.

Cela peut aussi comprendre contrôler ce qu'une femme peut manger et son sommeil, l'utilisation d'armes à feu, le harcèlement, les attaques verbales qui l'humilie ou l'insécurise, les critiques constantes, les accusations injustes, l'isolement de ses amis, la participation forcée à des actes dégradants et tout autre acte ayant pour but de la manipuler, de l'intimider ou de la terroriser pour qu'elle se conforme.

Beaucoup de femmes signalent que cette forme de violence peut être plus dévastatrice et peut avoir un effet plus durable que les autres formes de violence.<sup>1</sup>

*« ... il pratiquait ce que je pensais être de la violence psychologique, il jouait avec ses fusils, il avait beaucoup de fusils, il vérifiait leur fonctionnement devant moi et j'étais terrifiée ... il a menacé plusieurs fois de se tirer une balle dans la tête; je pensais qu'avant de le faire, il m'en tirerait aussi une dans la tête. »*

*« Je ne pouvais pas avoir plus peur de lui; il ne m'a jamais frappé, mais il venait très en colère. ... il se mettait droit devant mon visage et ... j'aurais été pliée comme s'il était droit dans mon visage. ... Je n'avais plus de mémoire, j'étais infirmière autorisée, mais je ne pouvais plus travailler, je pouvais à peine fonctionner. Je ne pouvais plus nettoyer la maison, je ne pouvais plus rien faire ... Je sais seulement que je me sentais comme si je voulais mourir. Je voulais seulement mourir parce que ça faisait trop mal de vivre... »*

*« Il avait un fusil [et] ... je n'avais pas le droit de le ranger. Parfois, il aurait eu une balle pour chacun de nous assis à côté, comme un symbole pour moi, j'ai haï ça, toutes ces années... »*

1. *Protocoles sur la violence faite aux femmes de l'Île-du-Prince-Édouard, 2000 (Prince Edward Island Woman Abuse Protocols, 2000).*

*« Il n'y avait rien qu'il ne me faisait pas; il prenait tout ce que j'avais, il m'a très gravement maltraitée verbalement, il m'accusait de courir les chemins, ce que je n'ai jamais fait, le niveau de violence verbale était très grave, il m'humiliait et disait du mal de moi devant les enfants, il réveillait les enfants à toutes les heures de la nuit, en criant et en hurlant ... il n'y a rien qu'il ne m'a pas fait mentalement et socialement. Je ne pouvais pas voir personne avec lui car il m'humiliait devant eux et me faisait me sentir mal et il avait réussi à me faire croire que je n'étais rien, bonne à rien. Je n'avais aucune estime de moi quand j'ai quitté, je pensais que je ne valais rien ... Je ne pouvais pas manger à table certaines journées, parce qu'il ne me laissait pas, il m'abaissait au plus bas pour que je m'en aille, un vrai monstre. »*

Projet sur la violence  
faite aux femmes et  
sur la réaction du  
système judiciaire  
de l'Î.-P.-É.

Centre Muriel  
McQueen Fergusson  
pour la  
recherche sur la  
violence familiale

[www.isn.net/~tha/womanabuseresearch/](http://www.isn.net/~tha/womanabuseresearch/)

Les citations présentées dans le présent document proviennent de femmes de l'Î.-P.-É. qui ont été interviewées en 1999 dans le cadre du Projet sur la violence faite aux femmes et sur la réaction du système de justice de l'Î.-P.-É., un projet mené par une équipe de recherche du Centre Muriel McQueen Fergusson pour la recherche sur la violence familiale.