

RÉACTIONS À LA VIOLENCE ET AUX MENACES DOMESTIQUES

Vous avez le droit de recevoir de
l'aide, de parler de la façon dont
vous vivez ce qui vous est arrivé !

1177
VÅRDGUIDEN

 **Region
Värmland**

RÉACTIONS À LA VIOLENCE ET AUX MENACES

La présente brochure est destinée aux femmes qui ont été exposées à des violences et des menaces dans le cadre domestique. Vous allez peut-être être surprise par des émotions auxquelles vous n'étiez pas préparée et que vous ne savez pas gérer. Les événements dramatiques ont tendance à se graver dans la mémoire et à refaire surface quand on s'y attend le moins. C'est pourquoi il est important de trouver quelqu'un à qui parler de ce qui vous est arrivé, le plus proche possible de l'événement. Il peut s'agir d'un ami ou de toute personne en qui vous avez confiance. Vous pouvez aussi naturellement vous tourner vers les services sanitaires, le service d'aide sociale, le centre d'aide pour les femmes ou le centre d'aide aux victimes.

Qu'est-ce qu'une réaction normale ?

Les êtres humains réagissent à la violence et aux menaces de nombreuses manières différentes et peuvent réagir différemment à des événements identiques. Certains réagissent immédiatement – pour d'autres, la réaction tarde parfois plusieurs années. Si vous vous inquiétez au sujet de vos propres réactions ou celles de vos proches, rappelez-vous que beaucoup de réactions sont considérées comme tout à fait normales dans des situations difficiles. C'est ne **pas** réagir qui serait complètement anormal. Des réactions peuvent aussi toucher les personnes qui ont été témoins de violences ou celles qui craignent pour leur propre sécurité ou celle des autres.

Vivre un événement difficile peut influencer plusieurs parties de votre personnalité. Les réactions sont naturellement individuelles mais il existe de nombreux sentiments et manifestations qui sont communs aux victimes de violences, en particulier en cas de violences répétées.

Il est tout à fait normal d'éprouver une ou plusieurs des réactions suivantes :

Physiques	Troubles intestinaux, modification du sommeil et des habitudes alimentaires, suees, pouls rapide, douleurs dans la poitrine, vertige, mal de tête, douleurs dorsales ou au cou, épuisement.
Émotionnelles	Chagrin, culpabilité, honte, angoisse, rage/colère, cauchemars, sensation de montagnes russes, perte de contrôle, sentiment d'isolement, crainte de la poursuite des violences, mutisme, évanouissement, impuissance, découragement ou affaiblissement, désespoir, doute spirituel.
Intellectuelles	Troubles de la mémoire, confusion, perception du temps altérée, difficultés de concentration, difficultés à prendre une décision, idées suicidaires, événement qui se rejoue intérieurement, flash visuels.
Relationnelles	Perte de confiance, modification de l'activité sexuelle, sentiments critiques à l'égard des autres, impression d'exclusion envers la famille, les amis et les collègues, sensation de solitude.
Comportementales	Abus de drogues, isolement, irritabilité/impatience, réactions exagérées à de petits changements de l'environnement, attachement excessif aux autres, incapacité à réaliser des choses auparavant faisables.