



UNE RELATION SECURISANTE



Une grossesse exige un foyer sans danger

La grossesse, c'est l'amour, la sécurité, les liens qui renforcent une relation. Nous avons toutes le droit de vivre une relation sécurisante qui repose sur la tendresse et le soutien, bref, une relation dépourvue de danger. Le moment est venu de vous assurer de la qualité de votre relation... avant d'accueillir une nouvelle vie. Près de 40 % des cas de violence conjugale commencent durant la première grossesse, souvent par de la violence psychologique. La femme est insultée, menacée, rabaissée en public, blâmée et contrôlée. Si l'on n'y prend pas garde, ce contrôle risque de se transformer en violence physique (gifles, coups, bousculades, etc.) et la situation, de s'aggraver avec le temps.

Pourquoi les femmes sont-elles victimes de violence? Pour survivre, elles ne parlent pas de leur situation. Elles se disent : « Mon bébé a besoin d'un père. » De telles pensées peuvent les maintenir pendant des années dans une relation dangereuse. Rester est sans doute ce qui nuit le plus à l'enfant à naître. Les coups peuvent provoquer une fausse couche, un travail prématuré et l'accouchement d'un bébé mort-né. Ces femmes peuvent aussi recourir à la drogue ou à l'alcool, ce qui met le fœtus davantage en danger.

La violence : comment la détecter?

Vous remarquez...

des signes de dépression

de la confusion

des troubles du sommeil ou des cauchemars

des malaises physiques inhabituels

des troubles de l'appétit

de l'anxiété ou de la tension

un sentiment de désespoir ou des sautes d'humeur

des « flashbacks » obsédants

Dénoncer la violence

Les croyances très divergentes sont des signaux d'alarme qui indiquent que la relation pourrait devenir violente. Les deux partenaires devraient se poser ces questions :

- ❖ Est-il normal que je me comporte d'une certaine manière, mais pas elle ou lui?
- ❖ Ai-je déjà forcé mon ou ma partenaire à poser un geste pour arriver à mes fins?
- ❖ Est-ce que je blâme mon ou ma partenaire pour tout ce qui ne va pas?
- ❖ Ma jalousie empêche-t-elle mon ou ma partenaire d'aller à certains endroits ou de voir d'autres personnes?
- ❖ Ai-je des idées arrêtées sur ce que devrait être, ou faire, chacun d'entre nous?

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions, vous voudrez peut-être reconsidérer votre relation. Faire face à vos différends maintenant sera plus facile que durant la grossesse, alors qu'ils saperont vos forces.

Remplissez votre album familial de sourires, pas de bleus.

Avoir un bébé n'améliore pas une mauvaise relation, mais ne fait qu'ajouter au stress. Fondez votre famille d'une manière saine. Soyez attentive à votre relation. Vos valeurs et vos croyances sur l'union de deux êtres vous indiquent comment vous vous traiterez l'un l'autre dans une relation. Consultez la liste ci-dessous et comparez vos réponses.



UNE RELATION SECURISANTE

Pour moi	Une belle relation, c'est...	Pour mon partenaire
<input type="checkbox"/>	une responsabilité	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	prendre des décisions l'un pour l'autre	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	être à l'écoute et partager	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	se sentir en sécurité	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	concevoir un bébé	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	l'amitié	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	la confiance et l'honnêteté	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	des sentiments puissants	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	reconnaître ses différences	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	le sexe	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	s'accorder du temps mutuellement	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	la dépendance	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	les compromis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	se sentir libre de laisser exploser sa colère	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	du plaisir	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	une obsession	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	un engagement	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	parler de ses sentiments, réussites et erreurs	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	exprimer mes pensées et mes sentiments	<input type="checkbox"/>

Votre engagement... avant d'être parents

Votre couple a maintenant certaines forces sur lesquelles s'appuyer.

- ❖ Nous aimerions améliorer nos... _____
- ❖ Nous aimerions d'abord nous attaquer à... _____
- ❖ Nous ferons les choses suivantes... _____
- ❖ Nous pouvons compter sur l'aide de... _____

Cet exercice vous a permis de réfléchir à votre propre relation. Il est malheureusement courant de découvrir qu'une relation est destructrice et violente, mais n'oubliez pas que votre droit à la non-violence est plus précieux qu'un mariage ou une relation qui vous détruit. Les femmes ne devraient jamais avoir peur de demander de l'aide. Ne vous sentez pas coupable ni honteuse et ne vous blâmez pas pour une relation qui échoue. Il est temps maintenant de prendre d'importantes décisions pour vous et pour la santé du bébé auquel vous rêvez.

RESSOURCES LOCALES

SI VOUS ÊTES EN DANGER, COMPOSEZ LE 911.

Professionnel de la santé : _____

Centre de crise : _____

Services pour les femmes victimes de violence sexuelle : _____

Refuges pour femmes victimes de violence : _____

Assaulted Women's Helpline : 1 866 863-0511

Si vous êtes un agresseur, consultez le répertoire canadien des programmes de traitement pour les hommes violents envers leur conjointe à l'adresse :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/familyviolence/pdfs/2002-menwhoabuse.pdf>