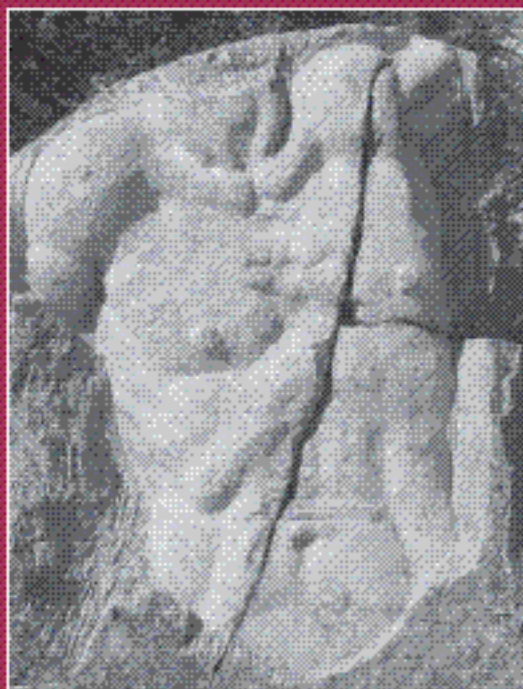


Pour le Réseau Hommes Belgique ASBL

Vincent Commenne
Luc-André Defrenne

Hommes 'en chemin' et violence conjugale

Constats, besoins et recommandations



*Document à destination
des professionnels
en matière de violence
au sein des familles*



RHB ASBL

Editeur responsable
Jean-Michel Sorel, Trieux des Scieurs 16 à 5020 Malonne
Photo de couverture
Urbain Yaméogo

Réalisation RHB ASBL - Septembre 2008

Reproduction et diffusion encouragées en mentionnant la
source et en prévenant l'éditeur responsable
(contact@rhb.be)

Pour le Réseau Hommes Belgique ASBL

**Vincent Commenne
Luc-André Defrenne**

Hommes 'en chemin' et violence conjugale

constats, besoins et recommandations

Document à destination des professionnels
en matière de violence au sein des familles



RHB ASBL

Remerciements

L'équipe du projet remercie les hommes "en chemin" du Réseau Hommes Belgique qui ont pris la parole pour témoigner sur ce sujet ô combien délicat au sein de la sphère privée et publique de notre société. Nous souhaitons avoir relayé fidèlement le contenu de leur témoignage au-delà simplement des mots, en incluant toute la force et l'émotion qui accompagnaient parfois leur parole.

Nous remercions aussi les membres du Comité d'Accompagnement qui nous ont conseillés sur les éléments pertinents à couvrir dans la recherche-action et nous ont partagé leur avis lors d'une première lecture de ce présent rapport.

Nous remercions également les organismes publics qui ont financé cette recherche-action (l'Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes, la Direction de l'Égalité des Chances de la Communauté Française Wallonie-Bruxelles et la Direction de l'Égalité des chances de la Région de Bruxelles-Capitale) pour leur reconnaissance de l'intérêt d'une telle recherche-action et leur soutien financier dans la réalisation de ce projet.

Merci enfin à notre graphiste, Sophie Hens, qui a réalisé cette brochure avec goût et sobriété.

Synthèse du document

Ce document rend compte d'une recherche-action menée durant quatre mois auprès de membres du Réseau Hommes Belgique (RHB)¹ concernant leur vécu de la violence conjugale et leurs besoins "pour en sortir". Ces hommes du RHB présentent une spécificité : ils développent la capacité à poser un regard d'intériorité sur ce qu'ils vivent, et à en parler lorsqu'ils sont dans le cadre sécurisant d'un groupe de parole pour hommes. Nous les avons identifiés comme "hommes en chemin".

Nous avons récolté au total une cinquantaine de témoignages recueillis au cours de huit groupes de parole spécifiquement réunis autour de ce thème.

- **Premier résultat de notre recherche-action : une violence subie dont les hommes tentent de s'affranchir**

Les résultats de cette recherche-action seront pour d'aucuns sans doute surprenants : le lecteur et la lectrice ne liront pas ici le descriptif de violences conjugales lourdes, celles que l'on trouve dans les rubriques judiciaires des journaux, car nous ne les avons pas trouvées dans les témoignages que nous avons recueillis. Et même si la plupart des recherches faites sur le sujet montrent que la violence conjugale est surtout émergente sous forme de violence physique et que, dans la grande majorité des cas recensés, elle est agie par des hommes, ce n'est pas dans ce sens non plus que nous mènent nos témoignages. Lorsqu'un espace de parole leur est offert sur le thème de la violence conjugale, agie ou subie, et qu'il leur est proposé de s'exprimer librement sur l'un et/ou l'autre de ces cas de figure, nos témoins, hommes en chemin, convergent à décrire des situations où ils ressentent subir de la violence dans leur couple. Ils parlent principalement d'un travail de sape psychologique généré par le jugement des femmes à leur encontre. Ils évoquent un véritable rapport de force qui tend à s'installer, dans lequel ils se sentent "dominés". Dans leur grande majorité, ils soulignent qu'ils vont avoir tendance, dans un premier temps, à fuir la situation de violence ressentie.

Ceux de nos témoins qui ont eu à vivre des séparations impliquant avocats et cours de Justice ont également désigné certains comportements de leur ex-compagne comme violents.

Cette similitude chez nos témoins, en rupture avec ce qu'il est coutumier de lire dans cette matière, amène évidemment un certain nombre d'interpellations. Nous les abordons dans le document. Cela étant, les questions qui nous semblent les plus pertinentes sont : ces hommes vont-ils se complaire dans leur état de "victime" ? Vont-ils prétendre que

¹ Une description du RHB est donnée plus loin, sous "I. Contexte spécifique de cette recherche-action"

"les femmes sont responsables de la violence" ? Vont-ils considérer que ces situations rendent légitimes le recours à une violence plus explicite ? Les témoignages recueillis apportent une réponse négative à toutes ces questions. Car, dans la suite de leur partage, nos témoins :

- soulignent leur volonté d'améliorer la situation via des processus de développement personnel, dont le cheminement au sein des groupes d'hommes fait partie.
- sont nombreux à percevoir leur part de responsabilité dans cette situation.

Ces deux caractéristiques de notre échantillon, à savoir la capacité à percevoir sa part de responsabilité et la volonté à se mettre en chemin face à la violence subie nous semblent capitales dans l'enjeu de diminuer le phénomène de la violence conjugale.

- **Une controverse possible**

N'en faisons pas mystère, ce que nous trouvons comme résultat peut prêter à controverse. Les hommes en chemin ayant témoigné font rapport de situations que nous interprétons comme de la violence. Eux également la ressentent comme cela et ils la nomment comme cela. En outre, ils répondent positivement à la question de savoir si un rapport de force persistant s'est installé dans le couple. Par contre, nous avons reçu de femmes expertes en la matière une interprétation différente : selon elles, on ne pourrait vraiment parler de violence parce que le rapport de force ne serait pas permanent et unilatéral. Loin de nous la volonté de polémiquer. Nous pouvons comprendre que, pour des personnes habituées à étudier ou gérer des situations de violence pathologique grave, il soit difficile d'inclure dans le terme "violence" ce qui sera décrit par nos témoins. Serait-ce une révolution si l'on devait en venir à considérer que ce que vivent ces hommes au sein de leur couple est de la violence ? Nous préférons évoquer, non une révolution, mais une évolution du cadre conceptuel relatif à la violence conjugale. Et nous nous en expliquons également dans le document.²

Nous considérons le résultat de cette recherche comme un apport au débat citoyen sur la conscience des enjeux et sur les voies de solution de la question de la violence conjugale. Nous proposons que ce document soit une contribution à un dialogue approfondi entre les hommes et les femmes concernés par le sujet.

² Voir infra sous "IV. Questionnements"

- **Des recommandations pour prévenir et sortir de la violence**

Comme autres résultats majeurs de notre recherche-action, nous identifions, sur base des témoignages recueillis, un certain nombre de pistes pour prévenir et/ou sortir de la violence conjugale. Celles-ci se résument en deux mots : **responsabilisation** et **chemin de développement / apprentissage**. Elles nous conduisent à définir des recommandations sous diverses formes :

1. Des formations spécifiques : apprendre les différences psychologiques et relationnelles entre les sexes, apprendre aux hommes à bien communiquer au sein de leur couple, apprendre à débusquer puis gérer les rapports de force, apprendre à affronter le conflit, apprendre à gérer les situations de violence conjugale, apprendre à gérer son histoire personnelle, apprendre à se libérer de ses peurs, de ses croyances et conditionnements qui génèrent la violence du jugement de l'autre...
2. Un Guide sur les formations
3. Une information et sensibilisation des hommes
4. Une sensibilisation des femmes
5. Des espaces de paroles pour hommes
6. Une "Maison des hommes"
7. Une "Maison des femmes et des hommes"
8. L'instauration de services "labellisés hommes"
9. Une sensibilisation du monde politique
10. La promotion et l'amélioration des espaces de médiation
11. La création d'une solidarité masculine
12. Une recherche complémentaire où les vécus des deux partenaires seraient intégrés et confrontés
13. Le lancement d'un processus de "dialogue hommes-femmes" sur la question de la violence
14. Une vision nouvelle : du rapport de force à *l'alliance des forces* dans le couple

Selon sa propre spécificité, le RHB propose de collaborer à la mise en place de ces propositions en partenariat avec d'autres acteurs engagés et volontaires dans ce domaine.

Introduction

Ce document rend compte d'une recherche-action menée durant quatre mois auprès de membres du Réseau Hommes Belgique (RHB)³ concernant leur vécu de la violence conjugale et leurs besoins "pour en sortir".

Nous avons structuré ce document selon les chapitres suivants :

- Afin d'en cadrer la spécificité et l'ampleur, le **contexte particulier** dans lequel la recherche-action fut mise en œuvre
- **L'analyse détaillée** des résultats de la recherche-action, appuyé d'extraits bibliographiques en illustration
- La **synthèse** de la recherche-action
- Des **questionnements** majeurs qui ont surgi en analyse de ces résultats
- Les **recommandations** que nous proposons sur base des témoignages et de notre analyse
- Enfin, une **conclusion** en forme d'appel

³ Une description du RHB est donnée ci-dessous, sous "I. Contexte spécifique de cette recherche-action"

I. Contexte spécifique de cette recherche-action

De manière à rendre clair le contexte dans lequel cette recherche-action a été menée, les précisions suivantes nous semblent importantes.

1) *Quelles spécificités présente le RHB ?*

○ **Une culture particulière proposée aux hommes**

Le Réseau Hommes Belgique (RHB) oeuvre à la mise en place de groupes de parole pour les hommes. Créée au début des années 90, cette association regroupe actuellement plus de trente groupes et a jusqu'à présent offert un lieu privilégié de rencontre et de cheminement personnel à plus de 1.500 hommes. Le RHB a des homologues dans de nombreux pays de la francophonie⁴.

Les hommes participant au réseau des groupes de parole du RHB sont invités à développer une capacité à entrer en contact avec leur vécu intérieur (ressenti, sentiments, élans, ...) et à le partager dans une écoute respectueuse de l'autre. Ils ont également l'occasion d'être à l'école de l'autogestion (absence de hiérarchie dans le groupe). Les sujets partagés au sein des groupes de parole, tout au long de leur existence, sont de tous ordres et choisis par les participants eux-mêmes.

○ **Une association d'hommes en chemin**

Ces valeurs expérimentées durant plusieurs mois et même plusieurs années au sein du groupe de parole conduisent ces hommes à cheminer intérieurement. Sans vouloir idéaliser outre mesure car l'expérience du RHB est propre à chaque homme, ils sont susceptibles de témoigner de façon particulière sur la thématique qui nous occupe ici.

○ **Un groupement au service de l'évolution des mentalités chez les hommes**

Le RHB se positionne comme un **acteur "d'éducation"** pour les hommes, en leur offrant une possibilité de se responsabiliser dans la prise en charge de leur évolution. En aucun cas, le RHB ne se positionne comme un mouvement revendicatif. Il oeuvre à l'émergence d'une nouvelle masculinité au sein de la société en offrant à ses membres des espaces où leur mentalité a l'occasion d'évoluer et en sensibilisant la société aux enjeux impliquant les hommes dans leur relation à leur partenaire, leur famille et la société.

⁴ Voir le site fédérateur <http://www.reseauhommes.com/>

○ **Un groupement qui refuse toute forme de violence**

Et, plus directement relié à la présente thématique, le RHB s'inscrit en total refus de toute forme de violence à l'égard de quiconque, et de toute justification de celle-ci.

2) Quels étaient les objectifs et les moyens de cette recherche-action ?

L'objectif poursuivi par le RHB en lançant cette recherche-action est, in fine, de favoriser l'évolution des mentalités et des comportements en ce qui concerne la violence relationnelle. Pour ce faire, nous avons donné la parole à des hommes "en chemin" par rapport à leur vécu de la violence. Au sein de cette parole, nous souhaitions également identifier leur vision sur les "moyens pour en sortir".

D'un point de vue méthodologique, les moyens mis en œuvre dans notre recherche-action ont été :

- l'étude d'une bibliographie sur le sujet
- l'écriture de questionnaires destinés aux groupes et aux individus,
- l'écriture de guides d'entretiens individuels et de groupe,
- l'écriture d'un guide méthodologique pour les tables rondes et les groupes,
- la visite – et l'animation - de groupes, d'une table ronde, la rencontre d'individus volontaires, la réception de témoignages écrits,
- l'organisation d'une table ronde dite "d'enrichissement" et finalement,
- la prise en compte des suggestions d'un comité d'accompagnement
- l'écriture d'une brochure de sensibilisation à destination des professionnels de la matière ainsi que du monde politique.

Nous avons finalement recueilli au total une cinquantaine de témoignages, nombre qui dépassait nos espérances de départ. Tous les témoins sont membres du RHB et ont témoigné sur base volontaire, soit en groupe, soit en individuel.

Le lecteur intéressé par plus de détails quant à la méthode et au contenu des documents de travail et de la recherche-action, pourra trouver ceux-ci sur notre site Internet à la page : www.rhb.be/DocumentsRechercheActionViolence.

Il est intéressant de noter que les auteurs de la recherche-action et de la présente brochure font eux-mêmes partie du RHB. Ils furent donc reconnus par les hommes-témoins comme partageant la même culture. Ce fut un élément déterminant pour que, lors des interviews, la confiance réciproque s'installe dans le groupe et permette de libérer une parole authentique. En effet ces groupes sont, par leur nature, habituellement fermés à des personnes extérieures.

II. Analyse détaillée

Nous ferons précéder cette analyse détaillée de la recherche-action par trois préambules :

- nous préciserons comment les hommes-témoins nous sont apparus durant la recherche-action ;
- nous donnerons un léger avertissement aux lecteurs quant au caractère parfois abrupt des témoignages ;
- nous évoquerons l'origine de nos extraits bibliographiques.

Nous entrerons ensuite dans l'analyse détaillée des témoignages proprement dite et évoquerons les constats que nous en déduisons.

1) Comment les hommes interrogés nous sont-ils apparus ?

Nos témoins ne sont pas des hommes qui ont été jugés concernant des faits de violence. Ils ne sont pas non plus Monsieur tout le monde. Nos témoins sont représentatifs des membres du RHB : ils sont, à une exception près, de culture occidentale et également d'un milieu culturel généralement élevé. Ils sont âgés de 35 à 65 ans, avec une prédominance de la tranche 40-50 ans. Ils sont des hommes "en chemin" qui témoignent à partir de leur expérience, pas plus mais pas moins. Nous pouvons penser qu'ils ne sont pas, à l'origine, des hommes animés de plus ou de moins de violence que Monsieur tout le monde ni des hommes qui sont en ménage avec des femmes différentes de Madame tout le monde. **Nos témoins sont juste plus habitués à poser un regard sur ce qu'ils vivent, et à en parler** lorsqu'ils sont dans le cadre sécurisant d'un groupe de parole pour hommes : c'est la particularité connue au départ de notre échantillon. Mais nous allons voir que les entretiens vont en dégager d'autres.

Comme mentionné plus haut, les thèmes abordés dans les groupes de paroles sont très divers. Nos témoins n'ont donc pas développé l'habitude de s'exprimer sur le thème spécifique de la violence conjugale. Que du contraire, les participants à cette recherche-action ont témoigné du fait que ce thème, en tant que tel, avait été très peu souvent, voire jamais, l'objet des partages.

Aucun des témoins de notre échantillon ne nous est apparu comme un macho réactionnaire, ou comme un potentat désireux de garder les pleins pouvoirs au sein de sa famille, ou encore comme un homme qui fait régner sa volonté en terrorisant sa compagne. Ces portraits d'hommes abrupts qui émaillent la bibliographie des ouvrages traitant de violence conjugale, nous ne les avons pas retrouvés au sein des membres-témoins du RHB. Ce qui ne signifie aucunement que les hommes qui nous ont apporté leur parole soient totalement "aboutis", qu'ils soient déjà des hommes à la fois tendres et solides, d'une force tranquille, qu'ils soient

tous des connaisseurs en matière de psychologie masculine et féminine, qu'ils soient pleinement conscients de leur manière de fonctionner au sein du système relationnel qu'ils forment avec leur compagne, pleinement conscients des émotions qu'ils vivent, pleinement conscients de leurs besoins, qu'ils soient des maîtres communicateurs, et ainsi de suite... Et surtout, cela ne signifie nullement qu'ils sachent mettre en application tout ce qu'ils connaissent sur "comment être heureux en couple". Mais ils sont tous "en chemin"... et, nous le verrons, en chemin à des degrés divers.

Nous nous trouvons en présence de femmes et d'hommes de bonne volonté, non dénués de connaissances sur eux-mêmes et l'autre sexe, mais qui sont en butte aux difficultés usuelles dans les couples et ont laissé petit à petit s'installer "la violence".

2) *Avertissement à la lectrice et au lecteur*

Nous allons étayer ce document de citations reprenant mot pour mot des fragments de témoignages. Certaines de ces citations revêtiront une forme assez abrupte, les mots seront parfois durs et les vécus évoqués pourront sembler choquants à certaines lectrices ou certains lecteurs. Eu égard au cadre de la recherche-action, les témoignages se sont focalisés sur les aspects difficiles de la vie conjugale des témoins en ce compris ce qu'ils perçoivent comme les côtés "sombres" de leur conjointe ou ex-conjointe. Le cadre de la recherche-action ne nous a pas conduit non plus à nous entretenir avec les compagnes ou ex-compagnes de nos conjoints. C'est donc uniquement le point de vue de ces hommes qui est ici repris. Et nous n'avons donc pas eu d'information de la part des partenaires sur ce qui serait, selon elles, en amont des situations de violence décrites par nos témoins.

Nous ne voulons aucunement jeter l'opprobre sur "les femmes" de même que nous estimons qu'il n'est pas juste de faire de même sur "les hommes". L'équipe de recherche a relayé les témoignages tels que recueillis et, en aucun cas, elle ne peut se prononcer sur les intentions réelles de la partenaire ni sur le fait que ces témoignages dépeindraient "des femmes harcelantes" ou au contraire des femmes normales entrant, le plus souvent sans s'en rendre compte, dans un harcèlement moral au sein de leur couple. D'où l'intérêt à attirer leur attention sur un type de souffrance d'homme qui échappe peut-être encore à nombre d'entre elles. Puis, libre à chacune d'évacuer l'information ou de se rendre attentive dans l'action...

Nous reconnaissons d'entrée de jeu que la lecture des témoignages et des constats qui en émergent peut susciter des réactions d'interrogation, de questionnements voire de doute. Nous vous proposons d'abord d'en prendre connaissance avec intérêt et bienveillance. Nous aborderons clairement au chapitre "Questionnements" une réflexion sur la pertinence, la justesse et l'ampleur de ces propos.

3) *Illustration des témoignages au moyen d'extraits bibliographiques*

Nous étayerons nos constats d'extraits de nos témoignages associés à des références bibliographiques coïncidentes. Ces extraits bibliographiques viendront d'ouvrages écrits par des auteurs qui se positionnent de manières très diverses par rapport à la thématique et surtout par rapport aux responsabilités de la violence conjugale. A un extrême, nous trouvons le livre écrit par Robert Mark Alter : "C'est (presque) toujours la faute aux hommes"⁵. Le titre lui-même rend clair l'arrière-plan de cet auteur. Juste un peu plus léger pour les hommes, on trouve le livre de Philippe Brenot : "Les violences ordinaires des hommes envers les femmes"⁶. Assez équilibrés selon nous concernant le partage des responsabilités, nous aurons le livre de Jean Monbourquette : "La violence des hommes"⁷ ainsi que celui de Geet Ethier "La côte d'Adam"⁸. Nous avons aussi choisi de citer Paule Salomon, grande connaisseuse de l'évolution des sexes, qui dans son ouvrage "La sainte folie du couple", nous partage le caractère évolutif et dynamique de sa vision, laquelle nous permet de mettre les constats de notre recherche-action en perspective.

Les livres cités ici ne constituent pas, et de loin, les seules sources bibliographiques consultées dans ce cadre⁹. Ils sont cependant ceux qui nous ont semblé coller le mieux avec notre thème de recherche et sont donc ceux que nous citerons le plus souvent.

4) *Constats émanant des témoignages*

Au début des entretiens, nous n'avions sciemment pas donné de définition de la violence au sein du couple de manière à pouvoir, par les témoignages, appréhender ce que nos témoins identifiaient comme situation de violence.

⁵ Marabout, juillet 2007

⁶ Odile Jacob 2008

⁷ Novalis, 2006

⁸ Les Editions de l'Homme, 1995

⁹ Une bibliographie sommaire figure en fin d'ouvrage

4.1 Dans son couple, l'homme de notre échantillon n'est pas à l'aise avec la parole

Une bonne partie de nos témoins soulignent leur inconfort face à la maîtrise verbale et/ou psychologique de leur conjointe ou ex-conjointe :

"Ma femme est très forte dans les mots"

"Je suis quelque part quelqu'un d'instinctif mais je ne sais pas mettre des mots directement. Je ressens un malaise."

"Ma femme face au conflit : elle dit les choses posément et sèchement."

D'autres de nos témoins se sentent d'égal à égal au niveau de la maîtrise du langage avec leur femme. Leur perception est cependant que celle-ci prendra l'ascendant grâce à sa propension à complexifier le verbal en mêlant l'émotionnel au factuel, le passé avec le présent, "l'outrancier" avec la réalité telle que vue par l'homme, etc...

Voyons si nos témoignages sont complètement atypiques ou si l'on retrouve des éléments semblables dans la bibliographie.

Philippe Brenot¹⁰ : *"... s'affrontent ici deux archétypes dont nous ne connaissons pas la nature : des femmes habitées par la parole et des hommes qui ne communiquent pas, ou peu. Cet archétype autour de la parole est si fréquent, et rarement en sens inverse, qu'il n'est pas impossible qu'il existe des raisons naturelles organisant ces tendances fortes... Aucun terrorisme n'est acceptable, ni la parole à outrance, ni le silence total."*

Jean Monbourquette¹¹ : *"Habituellement, dans un échange verbal entre époux, la femme se montre plus volubile et l'emporte. L'homme, impuissant à identifier et à dire ses émotions, se défend alors en frappant sur sa conjointe"* Nous observerons plus loin que, dans le cas des hommes en chemin, la stratégie est différente : l'homme ne va pas frapper mais tenter de fuir comme il peut.

4.2 Dans son couple, l'homme de notre échantillon se sent jugé

Nos témoins se sentent également très inconfortables vis-à-vis de la capacité féminine à entrer dans le jugement : *"Elle doit toujours avoir raison et moi tort."* Ou encore *"Dans le dénigrement, je me sens dominé : elle utilise cela et pas moi"*. Ou encore *"Je n'ai pas eu l'impression de jamais*

¹⁰ In "Les violences ordinaires des hommes envers les femmes" p 43

¹¹ In "La violence des hommes" p 121

demander à mes compagnes ce qu'elles devaient faire. Mais elles avaient des tas d'idées sur ce que moi je dois faire et ce que je ne dois pas faire et de savoir mieux que moi ce qui est bon pour moi et blablabla...[...] Ce type de comportement d'exigence, de besoins complètement exagérés sur l'autre dans lequel j'étouffe... [...] Parfois, j'ai tenté de la réassurance, mais après du bla bla de ma part du type "j'entends bien...", venait le leitmotiv "oui mais si tu m'aimes, tu feras ce que je dis" "

Un autre témoin, qui se sent en position dominante lorsque le débat s'installe, se sent par contre dominé "par le travail de sape" opéré par le jugement de sa femme : "C'est terrible ce jugement qui est là et qui peut être posé par rapport à mes faits et gestes..." Le même continue "J'ai vécu un couple où je me trouvais être responsable de tous les problèmes et ça devait être confortable pour l'autre".

Un autre de nos témoins "Je me sens désavantagé quand l'autre est dans le jugement et moi pas, juste dans la défense. J'ai l'impression d'être un gladiateur avec juste un bouclier face à un autre gladiateur qui a trois glaives et deux massues, et les utilise. [...] Il y a, pour moi, une différence énorme entre jugement et discernement : le discernement, c'est une qualité qui permet de voir la réalité objective, le jugement c'est nier l'autre dans ce qu'il est, dans ce qu'il porte, et c'est une atteinte à son intégrité..."

Un de nos témoins donne son interprétation de la racine du jugement chez son ex-conjointe : "Elle vient avec des attentes que je sois un homme comme ceci comme cela pour sa propre estime d'elle-même. Elle tirait sa valeur de me disqualifier".

La violence psychologico-verbale au quotidien avait comme thème : "Tu n'évolues pas comme je veux, donc on va se séparer tôt ou tard..." ou encore "Ou je me coule dans le moule du parfait mari ou on se quitte ; or, entre les deux, il y a peut être des solutions..."

Connectons ces témoignages avec quelques références bibliographiques en commençant avec une citation qui a recueilli l'assentiment général lors de notre table ronde d'enrichissement : "Les amoureux sont violents, quand ils n'accueillent l'autre que conforme à leurs besoins affectifs. Les parents sont violents, quand ils n'accueillent pas leur enfant tel qu'il est, mais ont sur lui un projet, une idée bien arrêtée de ce qu'il doit être. Toutes les stratégies déployées relèvent alors de la violence ; et particulièrement la plus dramatiquement efficace de toutes : la culpabilisation. Culpabiliser, c'est dire à l'autre, ou pire encore, lui faire sentir : si tu es ce que tu es, si tu agis en fonction de ce que tu ressens, alors je souffre, alors je suis déçu. C'est la forme la plus subtile de la négation de l'autre."¹²

¹² "Chacun d'entre nous peut être violent" Denis Marquet, Revue Psychologies, dossier sur la violence 1999

Et : *"Les travaux rapportés par le psychologue Daniel Goleman ont levé un voile sur la genèse de la violence relationnelle des "ennemis intimes" en disant tout d'abord que les scènes de ménage font beaucoup moins peur aux femmes qu'aux hommes, celles-ci étant mieux pourvues biologiquement pour gérer le stress. Les hommes sont plus rapidement submergés par l'attitude négative et les critiques de leur partenaire. Cette submersion se manifeste par de nombreux signes physiologiques: sécrétion d'adrénaline, augmentation de la tension artérielle, accélération du rythme cardiaque, tensions musculaires..."*¹³

Et aussi : *"De plus, si les hommes violents (dans leur couple) se servent souvent de leurs poings, les femmes quant à elles manient beaucoup mieux l'arme psychologique (regardez le nombre de fois où apparaît le mot "humiliation" dans ces témoignages, ou le fait de retourner les enfant contre leur père par exemple). Violence verbale beaucoup plus difficile à prouver devant des policiers ou un juge qu'elle ne laisse pas de traces sur le corps."*¹⁴

Ou encore : *"Les auteurs de violences sont incapables d'accepter les différences de leur partenaire, ce qui les amène à faire pression pour qu'il ou elle adopte leur façon d'être et se plie à leurs exigences"*.¹⁵

Pour quelques uns de nos témoins, ce comportement de jugement des femmes qui déplaît tant aux hommes s'enracinerait, pour partie, dans une capacité à se brancher émotionnellement à la colère. Celle, éventuelle, de leur histoire personnelle ou celle, collective, qu'évoque ici Robert M. Alter dans "C'est (presque) toujours la Faute des hommes"¹⁶: *"A la base, toutes les femmes sont furieuses parce que depuis dix mille ans les hommes les maltraitent."*

Un de nos témoins exprime cette pensée de la manière suivante : *"Pour moi, il y a un mouvement d'entraînement entre le niveau collectif de souffrance des femmes, de leur colère, de leur jugement, de leurs revendications, et comment nos compagnes (qui ne sont objectivement pas du tout dans ces conditions) manifestent les mêmes symptômes. Quelque part, une femme en colère l'est pour toutes les autres, une femme qui veut être reconnue le fait pour toutes les autres, une femme qui veut gagner face à l'homme le fait pour toutes les autres..."*

¹³ In "La violence faite aux hommes..." Yvon Dallaire : p 28

¹⁴ "Hommes battus, les oubliés des violences conjugales", dossier réalisé par Nathalie Grigorcuik pour France Soir et publié sur de nombreux forums du web

¹⁵ <http://www.cpvf.org/> : Centre de Prévention des Violences Conjugales et Familiales asbl

¹⁶ Ibidem, p159

4.3 Face au jugement, l'homme de notre échantillon n'est pas insensible

A chaque fois, ce jugement de sa conjointe amène chez nos témoins l'impression de ne pas être respectés : *"Ça m'est arrivé de lui foutre des baffes lorsque j'en avais assez de lui dire "je ne me sens pas respecté"*.

Au niveau du ressenti, certains vivent de la honte, les regrets et la culpabilité.

"Je suis en contradiction avec mes propres convictions".

"Je me sens coupable, en rage et incapable de l'exprimer. Je me sens pris au piège avec des reproches que je trouve justifiés"

Ou *"Je me sens coupable de ne pas avoir eu le courage de partir"*

Ou, plus affiné : *"Je me rends compte que je m'enferme dans un délire dans lequel je me sens victime alors que je ne le suis pas du tout."*

Les émotions majeures vécues par nos témoins étaient la tristesse qui parfois évoluait en colère :

"Ici et maintenant, en colère sur moi. Je préfère retourner cette colère contre les autres que contre moi, c'est plus pratique. Dans les situations, je me sens en colère contre le monde entier (y compris mes enfants). Et je me sens malheureux de cette situation."

"Ma femme ne se sent pas entendue et en est triste ; moi je suis plus dans la colère" dit un des rares témoins qui se sent dominant au niveau du rapport de pouvoir dans le couple.

Une conséquence suite au jugement : la perte d'estime de soi : *"Je me suis senti impuissant"*.

4.4 L'homme de notre échantillon cherche plutôt à contenir la violence de sa conjointe

A une exception près, les rares moments de violence physique de nos témoins n'ont pas eu pour objet d'attaquer mais de "contenir" la femme ; soit celle-ci est en train d'agresser physiquement par des objets lancés, soit elle escalade dans une agression verbale qui devient insoutenable pour notre témoin.

4.5 L'homme de notre échantillon perçoit chez lui aussi une violence relationnelle

Certains de nos témoins sont conscients de la violence psychologique qu'ils peuvent exercer à l'encontre de leur conjoint :

"La bouderie de ma part est une violence agie qui fait beaucoup de mal. Tout d'un coup, j'en ai marre et je boude pour le montrer."

"C'est une violence très forte car l'autre est en demande de contact et d'information et je me bloque et m'enferme dans le silence"

"Elle m'engueulait et moi je gardais le silence. J'étais très dominant"

"Dans mon couple, je vis comme violent les colères de mon épouse. Je la ferme. Je rentre dans mon trou... J'attends que ça passe. Ma violence à moi : je la boucle"

Une description sortie de la bibliographie : le mur de pierre¹⁷

"...Ils ont une autre tactique dite par Judith Viorst "du mur de pierre". Soit, en termes triviaux : ils font la gueule pour interférer sur la vie de l'autre et ne faire que ce qu'ils ont décidé pour deux. Silences, air excédé, porte claquée... A la question pertinente : "Qu'est-ce qui ne va pas ?", une réponse laconique : "Rien". Un rien qui dit tout – désapprobation, distance, mépris – et se révèle très éprouvant pour la victime. La stratégie s'exerce alors en terrorisant l'autre et serait, à 85%, une spécialité masculine."

4.6 L'homme de notre échantillon peut se faire violence à lui-même

Certains (peu) de nos témoins sont conscients aussi de la violence psychologique qu'ils exercent vis-à-vis d'eux-mêmes, par exemple en embrayant dans la dévalorisation de leur personne... Ils ressentent alors souvent de la colère par rapport à eux-mêmes : *"Il y a une autre violence que j'ai subi à cette époque : celle que je me suis fait à moi-même ; je me dépréciais, je m'étouffais, plutôt que de voir la situation comme un défi enthousiasmant, je diminuais mon estime de moi, je diminuais mon énergie de vie, je cherchais des compensations."*

4.7 Les enfants peuvent être "utilisés"

Les témoignages ne sont pas nombreux à évoquer des situations où les enfants soient concernés par la violence. Cela a été le cas dans quelques évocations du manque de respect ressenti au départ par le père. *"J'essaye de me faire respecter par eux, par la parole, puis les gestes, puis les coups, puis je pète un câble."*

Souvent les enfants sont utilisés, soit dans la période où la structure familiale est encore existante : *"elle me mettait à l'écart vis-à-vis de l'éducation de mes enfants"*

"Si mon fils ne réussit pas, j'en suis responsable. Ma femme essaye de casser mes compétences de père" soit à la suite du processus de séparation :

"Mon ex-épouse, elle m'a fait perdre ma place de père", "Elle me niait comme père. J'ai accepté des concessions. Et j'étais très en colère."

¹⁷ "Famille : petits abus de pouvoir en privé" par Valérie Colin-Simard juin 1999 dans la revue Psychologies

4.8 Les rapports de force dans le couple

Un rapport de pouvoir dominant/dominé est identifié dans ces processus menant à la violence ; il n'est pas surprenant que nos témoins, lorsqu'ils racontent des situations de violence subie, se voient comme dominés ; cependant, il y a matière à réflexion à partir d'un certain nombre de témoignages.

"Je me sentais comme un gamin à qui on tire l'oreille. Je me sentais humilié, triste, déçu. Je refoulais la colère contre moi."

"Je me vois victime (gentil attentif à l'autre), lui faire du bien, ne pas lui faire de mal, me sentant mal à l'aise dès qu'il y avait reproche. J'étais incapable d'être en contact avec mes besoins. Cela me semble pouvoir expliquer la violence de beaucoup d'hommes. Moi, timoré face aux conflits : la peur de la rupture."

"J'ai appris à rentrer ma colère. J'étais un enfant colérique et à l'adolescence, je suis devenu introverti."

"Dans cette relation de 8 ans, je me suis réfugié de plus en plus dans le profil bas, ce qui a renforcé une espèce de colère rentrée de toutes les fois où j'ai déposé les armes une sorte de ras le bol de toutes les fois où je ne me suis pas senti entendu, quitte à se rendre compte qu'on n'est pas d'accord mais qu'on est dans un espace où il y a de la place pour chacun. Mais non, je disais "T'as raison..." tout en faisant lamentablement comprendre que je n'en pensais rien. Et sa réaction était d'être frustrée. Parce qu'on n'est pas arrivé à faire des pas chacun vers l'autre."

"Je n'ai jamais été un garçon batailleur, je m'y retrouve contre mon gré, quand je rentre déjà dans un territoire de cri, ce n'est pas là où je veux être, elle a déjà réussi à m'amener là où elle veut"

"Je ne disais rien ; je me refermais ...aussi pour ne pas amplifier sa colère. Je me sentais coupable et je me protégeais pour ne pas envenimer la situation"

"Je me suis mis dans la position du dominé pour garder l'harmonie ; pour garder l'amour, je m'écrase."

"Là où je suis dominé, c'est dans le travail de sape, où je choisissais de fuir, et quand j'affronte, là c'est elle qui fuit. Et sur le plan macro, quand moi je commence à être en affirmation, c'est là où on va se séparer."

Nous avons également quelques témoins atypiques, nous déclarant :
"Je n'ai pas peur des conflits, bien souvent je les suscite."

Sur la manière d'être face au conflit qui est celle de la majorité de nos témoins, retrouvons-nous des éléments similaires dans notre bibliographie ?

Brenot¹⁸ : *"Les psychologues ont bien montré les différences entre hommes et femmes lors des conflits conjugaux. Sur une série de 132 couples choisis au hasard, Lyse Turgeon, psychologue au Centre Fernand-Seguin à Montréal, a mis en évidence le lien existant entre la détresse conjugale et le retrait de l'homme. Devant le conflit, les femmes sont plutôt critiques, volontaires et décisionnelles, tandis que les hommes sont dans le retrait, l'immobilisme et la fuite."*

Daniel Welzer-Lang repris dans Brenot¹⁹: *"Quand les hommes modernes sont confrontés à un conflit, ils fuient. Ils ne frappent plus, ils ont intégré ce nouveau tabou moderne sur les violences, mais n'ont pas encore les mots pour dire, pour parler. Là où leur compagne aimerait discuter, rationaliser par des mots, eux s'en vont."*

Monbourquette²⁰ : *"Dans notre société, la masculinité est fragile et de plus en plus fragilisée (voir les statistiques concernant le suicide, l'alcool, les drogues, les incarcérations, la basse estime de soi...)."*

Les hommes-témoins vont tenter de quitter ce pôle de "dominé", entre autres en essayant de "parer les coups" dans ce travail de sape qu'ils décrivent subir. Les manières qu'ils auront de le faire ont été évoquées sous le point 5 supra. Est-ce pour autant que s'inverse ce rapport de domination ? Nous ne le pensons pas... *Garder le silence, boudier, rentrer dans son trou...* toutes ces réactions des hommes s'apparentent selon nous à ce qui est appelé en psychologie la désensibilisation. Le phénomène de l'autruche qui se met la tête sous la terre pour croire qu'elle est à l'abri...

4.9 Il y a un enchaînement entre les types de violence

"Un soir, j'ai décidé de ne pas céder... Et donc, j'ai échangé les rôles : lorsqu'elle a argumenté, j'ai monté le ton ; lorsqu'elle a monté le ton, j'ai commencé à crier ; lorsqu'elle a commencé à crier, j'ai crié plus fort... Mais elle a continué, elle n'a pas arrêté. Et dans l'intensité de ce moment-là, la seule chose que j'ai vue possible pour ne pas encore "être défait" a été d'arriver sur elle physiquement pour la maintenir et la faire s'arrêter. Mais elle n'a pas arrêté. Elle s'est débattue, elle a crié de plus belle..."

"Je mets la violence physique au même niveau que la violence de la non reconnaissance de l'autre. La violence physique peut mener à des choses

¹⁸ Ibidem p 57

¹⁹ Ibidem p 89

²⁰ Ibidem p14

irréversibles, mais les autres types de violence aussi. Certaines femmes ont ce don de titiller le mec jusqu'à ce qu'il sorte de ses gonds..."

"J'ai secoué mon bébé d'un an ; la violence que j'avais sur lui était la conséquence de la pression mise par ma conjointe".

4.10 Qui porte la responsabilité des situations de violence conjugale ?

Globalement, nos témoins ont l'impression que c'est toujours la femme qui initie la violence. Un certain nombre ont conscience qu'il est possible que ce soit leur comportement premier qui ait pu initier la situation où ils subissent la violence psychologique. Un certain nombre ont conscience que c'est leur comportement second qui a pu mener à durcir le conflit, à savoir, la plupart du temps, ne pas être à l'écoute. Ceci étant et nous le verrons ci-dessous, lorsque dans l'entretien nous attirons l'attention du témoin sur la question des responsabilités, un grand nombre se déclarent coresponsables.

Tentons de construire une gradation quant à cette question de la responsabilité.

- Certains de nos témoins ne voient aucunement leur éventuelle responsabilité car *"je n'ai jamais été "l'acteur" de la violence."* En même temps, il était clair pour l'observateur extérieur que nous étions à ce moment-là que le contexte que ce témoin décrivait donnait nombre d'informations sur ce que son ex-conjointe, quant à elle, aurait pu dire des responsabilités que notre témoin portait dans la situation. Un autre témoignage : *"Mon expérience personnelle est que je n'entre pas pour le plaisir dans la violence, verbale et encore moins physique. Je m'y sens poussé (d'où un éventuel sentiment de non responsabilité)."*
- Le plus grand nombre de nos témoins acceptent le partage : ils identifient cette répartition de responsabilités en décrivant que chacun adopte un comportement inadapté, qui est le plus souvent en "vases communicants".

"Dans le combat de coq entre nous, ma femme va me dénigrer, bouder puis claquer la porte et moi je fais l'hyper serein, l'intouchable, je fais le gros dos".

Ou encore " Dans les premières années, ma femme, plus expansive, claquait la porte et moi je rentrais dans ma caverne. Elle, sa violence, c'est dans les mots, jeter un objet par terre, la pression extérieure (maison ou parents). Moi, ma violence était d'être silencieux, mes sourires froids. Elle vivait ça comme une torture. Mon contrôle sur mes émotions la fait bouillonner (elle ressent ça comme très violent)"

Voici une autre manière de voir la responsabilité partagée :

"Elle est bloquée sur ses positions, je commence à pouvoir écouter l'autre, je me rends compte que je parle beaucoup mais j'écoutais pas des masses... J'ai fait ensuite des stages de CNV²¹".

Ou "Dans la communication, j'ai plutôt tendance à me mettre dans ma caverne quand je me sens agressé. Je suis sensible au ton qui monte. Je suis blessé. Elle commence à hurler pour que je communique. Je suis loin, je n'entends plus les cris."

Ou "Tout au début, j'avais tendance à dire : le problème c'est toi. J'avais l'impression d'avoir rempli toutes les cases : je bosse, je ramène de l'argent, je ne vais pas voir ailleurs et donc le problème est chez elle. Et je mettais la pression sur elle. La leçon à retenir c'est de ne pas mettre la pression sur l'autre. Elle a eu une pression psychologique de ma part et est entrée en dépression."

Un peu similaire : *"Ma responsabilité est de ne pas croire en moi et de m'écraser."*

▪ D'autres témoins ont évolué à travers le temps : *"Je me suis très longtemps considéré comme responsable, coupable, de ce qui n'allait pas bien; le succès de mon couple dépendait de moi, il fallait que je m'en occupe. Maintenant, je considère que c'est du 50/50"*

A travers ce témoignage, on voit l'illustration de ce que pose le Centre de prévention des violences conjugales et familiales : *"La victime se sent coupable de ce qui lui arrive. D'autant que son partenaire ne cesse de rejeter sur elle la responsabilité des comportements qu'il ou elle a à son encontre."²²*

Une réflexion forte qui montre également l'évolution dans le temps : *" Il a fallu sortir de la culpabilité pour prendre la responsabilité."*

▪ Certains expriment clairement qu'ils assument une grosse part de responsabilité mais plutôt dans les témoignages évoquant de la violence physique : *"Les coups que je donne, je suis responsable" ou "La responsabilité m'incombe. Je suis dans l'œil pour œil dent pour dent. Si j'arrive à relativiser les choses, je me dis "Peut-être qu'elle a raison", et que je l'écoute, je ne vais pas m'emporter. Mais si je ne suis pas capable d'être dans cet état d'esprit, si je reviens d'une journée où on m'a fait chier, je vais exploser. Et ça elle ne supporte pas. Car elle est toujours un peu l'aiguillon et c'est selon que j'accepte ou pas la piqure que les choses vont mal tourner ou pas. Elle va me traiter de sale con alors que paradoxalement elle a envie que je la prenne dans les bras."*

▪ Un de nos témoins est dans la prise de responsabilité à peu près totale:

²¹ CNV = Communication Non Violente

²² <http://www.cpvcf.org/PRO/pro.html>

"La responsabilité, c'est 95% chez moi. Certains jours, quand la journée a été épouvantable, je suis plus irascible, je n'ai pas envie de communiquer. Je suis persuadé que de sa part ce n'est pas de l'agression, c'est plutôt une aide à grandir. Je n'ai jamais communiqué mes attentes, mes besoins, mes désirs, mes frustrations... Donc elle ne pouvait pas deviner." C'est d'ailleurs le même qui voit comme racines des situations de violence : "J'ai toujours l'impression que je ne suis pas respecté ou même pas aimé".

- Développant un point de vue qui dépasse la notion de responsabilité, quelques uns de nos témoins considèrent leur compagne comme *"une partenaire de progrès dans le chemin de la vie"*

Comme nous l'évoquions plus haut, nous avons donc peu d'hommes (mais il y en a) qui parlent de ce que eux sont, de ce que eux font, qui amène comme conséquence l'insatisfaction de leur compagne. Et il y a, évidemment, une corrélation entre ce type d'expression et la prise de responsabilité. Nous pouvons donc ici, dans une certaine mesure, rejoindre Philippe Brenot lorsqu'il commence le premier chapitre de son livre de la manière suivante : *"J'accuse en premier lieu les hommes d'aveuglement à l'égard de ce que vivent, ressentent et souffrent les femmes au quotidien."* Pour être équitable, mentionnons que Brenot ajoute, quelques lignes plus loin : *"Cet aveuglement n'est pas à sens unique, les femmes sont à leur manière également aveugles de notre vécu masculin..."*.

Sur les différents facteurs sous-tendant la responsabilité, on lira :
"Ma responsabilité, c'est mon incapacité à prendre ma place"
"A moi l'erreur d'avoir fait semblant que ça ne me faisait rien."
"Mon épouse me torpillait. Elle me poussait à bout. Ma principale responsabilité est d'avoir été inconscient (j'ai perdu pied dans ma famille d'une manière inconsciente)"
"Avec mon ex-compagne, je suis resté en escalade symétrique plutôt que partir."
"Ma responsabilité est dans la lâcheté ou dans la peur. Au plus quelque chose me faisait peur à dire, au moins je le disais, et je le disais finalement tard."

Nous allons terminer ce chapitre "Responsabilité" par trois citations qui nous semblent à pointer pour leur qualité en la matière, chacune se situant à partir d'un point de vue néanmoins différent. La première, hors témoignages, par Sophie Torrent, de l'Université de Fribourg, auteur de "L'homme battu, un tabou au cœur du tabou" *«Chacun est responsable de ne pas émettre de violence et de ne pas accepter que de la violence soit émise à son endroit»*. La deuxième vient de la bouche d'un membre du RHB : *"Chacun est 100% responsable de ses 50%"*.

La troisième, et selon nous celle qui pourrait se situer bien en haut de l'échelle de conscience, c'est ce que partage un de nos témoins : *"Chacun est responsable de qu'il vit"*

Nous avons développé assez bien ce chapitre sur les responsabilités, en l'illustrant d'exemples, car pour nous la capacité à prendre responsabilité de ce que nous vivons est, d'une part un révélateur de l'estime de soi – dont nous verrons la reliance avec la violence - et, d'autre part un des facteurs majeurs qui peuvent conduire à des comportements dénués de toute violence, pour l'autre et pour soi.

4.11 Dans quoi s'enracinent les situations de violence conjugale ?

Nos témoignages démontrent :

a) des compréhensions lucides comme

"Elle vit aussi des moments de stress et ça sort comme ça chez elle". Ou "Nos conflits peuvent être un choc de valeurs : nous avons des profils psychologiques très différents additionnés à une non acceptation de ce qu'est l'autre".

Peu de nos témoins ont, lors de leur témoignage, une réflexion sur ce que peut éprouver leur partenaire ou ce qui peut la mener à lui faire subir cette violence :

"Quand je lui tenais tête, elle me disait "Ah, enfin, tu réagis"." Notons au passage que cette partie du témoignage n'a pas été assortie par notre témoin d'une réflexion sur la signification et les implications de cette expression de sa conjointe.

b) des réappropriations

"Je n'aime pas le conflit, j'ai peur de déplaire, je veux qu'on m'aime. C'est lié à l'estime de soi."

ou "Mon éducation par mes parents : il faut s'oublier, les émotions sont contenues"

ou "La racine de cette situation (témoin dominé qui s'écrase) : pas moyen de contestation avec mon père"

ou "Je ne prenais pas ma place d'homme. Il m'a fallu des années de développement personnel pour prendre ma place."

c) mais aussi des expressions plus abruptes en remettant chez l'autre l'origine de la violence

"Elle n'avait pas ce qu'elle voulait". ou "Elle refusait mes propositions pour résoudre le problème" ou "Un malentendu de départ fondamental : cet a priori féminin qui rêve d'enfin tenir un mec."

d) racines partagées

"Une histoire de place : l'engrenage fonctionne bien si les pignons sont à la bonne distance ; s'ils sont trop proches ou trop éloignés, ça ne marche pas. Nous étions trop éloignés, il y avait un manque de communication, je ne trouvais pas ma place..."

e) des réflexions sur les arrière-plans

" Le principal facteur qui crée la violence, c'est la peur : elle a eu tellement peur qu'elle est devenue très, très agressive et offensive et à d'autres moments j'ai eu tellement peur que je suis devenu très, très agressif et offensif. C'est là où je me suis senti le plus insécurisé. La peur, ça a amené ma colère."

"La violence physique de l'homme souvent est la preuve qu'il est dominé dans la relation."

"Ma violence était le résultat d'un abandon de mon territoire, d'un manque d'agressivité c'est-à-dire quand je n'avais pas encore "agi vers" ce qui est bon pour moi. Il y a eu des violences où je disais très clairement à l'autre ce qui était important pour moi et où l'autre n'en tenait pas compte. Alors je montais dans une escalade. Et pour moi, ces colères-là sont saines. Les autres pas. Si je marque mon territoire et que l'autre n'en tient pas compte, je vais être obligé de monter ou de partir."

"Pour moi c'est très clair : la violence, elle vient de la souffrance. C'est pour atténuer la souffrance à court terme que j'entre dans la violence. Et donc, les besoins et les chemins pour ne plus entrer en violence sont les chemins pour travailler ma souffrance (et la souffrance de l'autre). Voir d'où émerge ma souffrance. Apprendre à la gérer... idem pour la souffrance de l'autre..."

f) bon nombre de nos témoins mentionnent l'influence forte de leur éducation face aux situations de violence. Bon nombre de nos témoins mentionnent l'influence forte de qui étaient leurs parents. Ce qui sont deux choses différentes.

Lors d'un groupe spécifique, chacun des témoins a, par exemple, confirmé que la culture familiale ("*Pas de conflit*") a imprégné son comportement ou l'imprègne encore. "*La culture familiale chez moi : aimer, c'est faire ce que l'autre veut qu'on fasse.*"

Dans les échanges lors de la table ronde d'enrichissement, bon nombre de nos témoins se sont reconnus dans ce témoignage : *"En terme de violence subie, je ressens profondément l'empreinte en moi de la domination des femmes qui composaient ma famille : ma mère et mes grandes sœurs... Elles savaient mieux que moi ce qui était bon pour moi. Je n'avais pas l'occasion de prendre une place, étant le plus jeune."*

Le rapport de force vécu dans la relation à la mère semble donc être pour ce témoin un facteur d'origine de la violence

Connectons ces témoignages sur "Les racines de la violence" avec quelques avis qui nous paraissent pertinents

L'avis de Jacques Salomé : la violence est un langage ²³ : *"La violence ne peut être évitée, si l'on n'entend pas ce qu'elle tente de dire, de crier. Vous le savez certainement, la violence est aussi un langage. Mais c'est un langage archaïque qui ne correspond ni à votre sensibilité, ni à vos attentes. Souvent la violence est le langage de l'impuissance. Impuissance à se dire, à exprimer son ressenti. Impuissance à dire ses demandes réelles, impuissance à se montrer dans sa vulnérabilité. Impuissance à se définir clairement face à l'autre. C'est aussi un langage utilisé par les adultes quand ils ont le sentiment de ne pas être entendus ou compris "spontanément" (mais aussi sans avoir besoin de dire) par ceux qui sont censés les aimer."*

L'avis de Alain Legrand ²⁴ : *"La violence n'est pas d'abord un problème de communication, mais plutôt un problème de contrôle et de gestion des affects : émotions, sentiments, pulsions ou impulsions. On ne trouve plus les mots, parce que les pensées s'emmêlent, deviennent confuses.*

On ne supporte pas que l'autre continue à parler ou à se taire, alors que l'on éprouve de tels sentiments et que l'on pense qu'"elle" en est responsable. Le coup part pour arrêter "ça", pour faire taire ce qui est vécu comme une agression. La violence est presque toujours liée à des blessures d'amour-propre, son utilisation est un moyen de reprendre le contrôle sur les événements. Dans ces blessures, il existe des troubles de l'estime de soi, le plus souvent dus à différentes formes de maltraitances dans l'enfance : un père dévalorisant, dur et autoritaire en est l'exemple type. C'est l'enfance qui resurgit alors dans ces situations et vient augmenter la tension éprouvée. Bien entendu, ceci n'est qu'un pan de l'explication."

L'avis de Jean Monbourquette ²⁵ : *"Les débordements de violence chez les hommes sont dus trop souvent à leur incapacité à entrer en contact avec leur intériorité. Ils accumulent tension et stress... jusqu'au*

²³ Revue Psychologies, dossier sur la violence 1999

²⁴ Revue Psychologies, dossier sur la violence 1999

²⁵ Ibidem p120

moment où ils éclatent. Souvent insensibles aux sensations de leur corps et donc à leur émotivité, ils n'arrivent pas à se libérer de leur stress. Au lieu d'y parvenir, ils se mettent à éclabousser leur entourage de leur agressivité. Ces hommes se sentent incapables de nommer ce qu'ils vivent, faute d'en saisir la nature émotive. Habituellement, dans un échange verbal entre époux, la femme se montre plus volubile et l'emporte. L'homme, impuissant à identifier et à dire ses émotions, se défend alors en frappant sa conjointe."

L'avis de Jacques Arènes ²⁶ : *"il est impossible d'éliminer la violence, car elle habite chacun de nous. Il s'agit donc d'apprendre à la rendre féconde et à éviter l'escalade."*

L'avis de Geet Ethier ²⁷, qui décrit l'origine de la violence de manière systémique, et donc ne rejetant pas "la faute" sur l'un des deux partenaires : pourquoi dans la violence, ce sont les hommes qui frappent ? Son hypothèse est que la violence physique des hommes est une réponse à la violence émotionnelle des femmes et que la violence émotionnelle des femmes est une réponse à la distance mise par les hommes. La distance mise par les hommes trouverait sa racine dans la volonté fusionnelle des mères vis-à-vis de leurs fils. Qui elle-même serait enracinée dans la tristesse vécue dans les divers souhaits fusionnels déçus qui ont été les siens dans son histoire, déception due à un homme qui a mis distance (son père, son premier amour, etc).

4.12 Quelles stratégies nos témoins utilisent-ils dans les situations de violence conjugale ?

Face à la violence subie, dans les situations mêmes, les stratégies se situent bien évidemment dans les deux axes bien connus : la fuite ou l'affrontement. Comme la plupart de nos témoignages émanent d'hommes ayant une tendance initiale à fuir le conflit et se sentant dominés dans le rapport de force (pas forcément dominés dans leur couple, mais dominés dans les situations menant à la violence), il n'est pas étonnant que la fuite soit la stratégie préférentiellement adoptée par nos témoins, du moins dans un premier temps. Cette fuite prend diverses formes, observons-les dans leurs expressions de plus en plus qualitatives :

²⁶ In Dépasser sa violence, Editions de l'Atelier, 2001

²⁷ Inspiré de La côte d'Adam

a) Stratégies d'évitement

▪ L'indifférence

Une des approches les plus dommageables, selon nous est "*Laissons pisser le mouton*", c'est-à-dire, "*je suis là mais je ne suis pas là*", ou "*cause toujours tu m'intéresses*"...

▪ Quitter l'espace

Une autre approche, assez classique, est "*Je quitte la pièce*" ou "*Dans les conflits, j'essaie de prendre de la distance. Je change de pièce, elle me poursuit... Quand je m'en fous, je ferme la porte. Et c'est ce que j'utilise le plus souvent comme stratégie.*" ou "*J'adopte des stratégies d'évitement : me protéger moi*" ou "*La fuite car je me suis toujours interdit la violence physique sur elle.*"

▪ Accumulation

"*Dans le conflit, j'ai l'espoir que les choses s'arrangent ; donc j'accumule, j'accumule, puis j'explose. Pendant l'accumulation, il y a un dialogue où chacun veut avoir raison. Je pars en claquant la porte ou je prends une chaise et je la casse.*" ou "*Nous avons des différences de personnalité : ma femme est colérique, elle est très émotionnelle, moi pas ; au départ, moi je vais tempérer longtemps avant la saturation et souvent, je prévient que je rentre en colère, le plus souvent verbalement ou, si je peux, je quitte la pièce.*"

▪ Trouver un palliatif

Une variante, plus sophistiquée, mais toujours en évitement : "*Ma stratégie maintenant est d'essayer de sentir quand la violence monte et trouver un palliatif (aller faire la vaisselle...).*"

▪ Un dialogue intérieur

Une autre forme de stratégie, qui peut paraître, vu de l'extérieur, identique à "laisser pisser le mouton", mais qui, à nos yeux, ne l'est qualitativement pas du tout, dans le sens où l'homme "effectue un travail intérieur".

"*A certains moments, il y a des choses qui ne me plaisent pas ; alors je me fais violence à moi-même plutôt que d'engager un éventuel conflit ; je déteste les conflits. Alors, ma stratégie pour me protéger est de me mettre en retrait de la situation intérieurement, je me débranche. C'est ma façon à moi de ne pas laisser monter une colère qui serait trop forte. Je m'apaise en me raisonnant (dialogue intérieur et empathie envers moi-même). Et à certains moments je me dis que c'est à elle que je devrais le dire plutôt que de faire le dialogue juste à l'intérieur.*"

- **Le recours au mental**

Allant dans le sens de la constatation que fait notre précédent témoin, voilà une autre stratégie, qui est sans doute partagée par beaucoup d'hommes et qui, d'un certain point de vue, peut être insérée parmi les stratégies d'évitement : le recours au mental, à l'intellect, la tendance qu'on "les Martiens" à analyser la situation rationnellement et proposer des solutions:

"Ma stratégie favorite était de faire appel au mental et ce n'est pas ça qu'elles attendaient de moi. Elles attendaient que je fasse ce qu'elles attendaient de faire. C'est en tous cas ce que j'interprète."

- **Une option "stratégique"**

"...essayer de sentir jusqu'où ne pas laisser aller trop loin l'autre ; si elle va trop loin, alors c'est non, là tu ne vas pas. Couper la relation, le temps que l'autre descende de son émotion. Alors elle change d'émotion : tristesse. J'aime mieux la voir en pleurs qu'en colère. Et là, il y a plus de portes ouvertes pour le dialogue."

- **Différer dans le temps**

Un autre témoin exprime la même stratégie de la manière suivante : *"Il y a une autre possibilité : faire le mort : je me tais, je respire, je laisse l'autre déverser son truc. Et je prends un autre moment pour me faire entendre."*

Notons ici encore la différence notable de cette approche avec la stratégie du "laisser pisser le mouton" face à laquelle la femme va avoir tendance à entrer dans la colère car ne se sentant pas entendue. Or ici, notre homme témoigne : *"Je lui dis : j'entends bien ce qui se passe pour toi, je peux même être empathique, refléter etc."* Ce qui est pour nous, relationnellement, un stade encore plus qualitatif que le témoignage précédent.

Toutes les approches ci-dessus évoquées constituent des stratégies "d'évitement". Dans un second temps, les témoins partagent des stratégies à plus long terme leur permettant de "sortir ou de prévenir la violence". Nous les évoquons ci-dessous.

b) Stratégies de développement personnel

- **Entrer dans l'affirmation de soi**

"En dehors de la situation, ne pas laisser des non dits"

"Oser s'affirmer au risque de la rupture".

"Exprimer le plus rapidement possible (plus tôt je le dis, mieux j'arrive à le dire)"

"Dans ces situations de violence, j'ai appris à me respecter. J'ai appris à me dire de suite. Besoin de me respecter et pour cela être dans l'écoute de moi-même."

"Pour moi, pour éviter la violence, la voie c'est pouvoir exprimer ma colère. Et ça peut être ressenti comme violent par l'autre. J'ai été très méchant parfois verbalement dans ma colère ... je m'achemine vers "aller to the point" sans passer par la méchanceté".

"Mes stratégies étaient l'évitement, peur du conflit. Maintenant, j'ai envie d'entendre ce que vit l'autre et que l'autre entende ce que je vis."

- **Se faire aider**

"J'ai reconnu que j'avais besoin d'aide : c'est la case départ"

"J'ai beaucoup été vers l'extérieur pour me faire aider."

"J'ai entamé une démarche sur moi-même. J'ai appris à m'affirmer, à taper du poing sur la table. Tout d'un coup, ça ne l'arrangeait plus. Notre relation a éclaté dans cette phase d'affirmation."

- **Travailler l'histoire personnelle**

"Pour moi, pouvoir faire face au jugement de ma femme, c'est régler mon problème avec ma mère... A ce moment-là, je désarçonne le fait qu'elle peut prendre la position de ma mère qui disait qui j'étais, ce que je devais faire etc... Je lui répondrais : Tu dis ça, ok, ça t'appartient... Je n'ai pas besoin d'être le bon garçon qui..."

- **Une approche très "zen"**

"ça m'intéresse de moins en moins d'avoir raison. C'est ce qui mène à la guerre. Il faut lâcher prise, se laisser traverser par les choses."

- **Une approche responsable et engagée vis-à-vis de soi et de l'autre**

Pour clore cette partie dédiée aux stratégies mises en place par nos témoins et afin de montrer au lecteur la conscience et le cheminement que certains peuvent développer dans ce domaine, il nous semble opportun de citer in extenso un passage du témoignage écrit par l'un d'eux.

"...En accord avec moi, elle prend en charge la gestion du ménage, elle choisit d'être "femme au foyer". Mais elle ne va voir que la difficulté pour elle d'assumer les tâches du ménage, qu'elle a pourtant choisies en toute liberté.

Régulièrement, elle va me faire comprendre que je ne suis pas assez présent à la maison, que je ne remplis pas mon rôle de père, de mari, que je choisis en permanence de faire ce que je veux, toujours de façon égoïste, uniquement pour mon profit et mon épanouissement personnel.

Tout au long de notre vie commune, je suis blessé par le dénigrement continu et le jugement négatif que porte continuellement ma femme sur moi. Cela

étant, je lui donne le pouvoir de me définir. Je suis entièrement responsable de lui laisser la possibilité d'affirmer qui je devrais être, ce que je devrais faire. C'est mon manque d'estime de moi qui me rend dépendant de l'avis de l'autre.

Plutôt que de choisir de l'attaquer, elle, en réaction à son positionnement sur moi, je vais entreprendre une démarche de changement personnel. Cela va durer plus de 10 ans.

A partir de la relecture de mon histoire personnelle au travers de plusieurs processus psychothérapeutiques, je décèle que je grandis dans une famille à fort pouvoir matriarcal et que mon expression est bridée par les femmes qui m'entourent. En thérapie, je vais un jour exprimer une colère immense de ne pas me sentir écouté par elles. Cette colère pouvait être destructrice, cette colère aurait pu être dirigée un jour vers ma femme ou mes enfants. Elle révèle une profonde inscription en moi de la soumission au règne "féminin".

Lors de ma séparation avec ma femme, elle va rentrer dans l'affichage et la proclamation presque diffamatoire de faits de manipulation dont elle aurait fait l'objet de ma part. Cela me mettait dans un état de rage intérieure terrible qui pouvait se transformer en violence, envers les autres et envers moi-même. J'ai réussi à transformer celle-ci dans des processus thérapeutiques puissants. Ces derniers reposaient sur le principe d'identifier, de reconnaître et de transformer toute la manipulation que j'avais moi-même pratiquée sur moi-même au travers de ma vie. En complément à cet aspect, j'ai développé une estime de moi en identifiant et en déployant mes ressources propres dans la vie. C'est donc un travail sur moi, une exploration et une relecture intérieures ainsi qu'un déploiement de mes dons et qualités qui ont rendu possible que j'évacue et me libère de ressentiments profonds pouvant entraîner la violence.

Par ce témoignage, je tiens à partager que la transformation intérieure vécue seule en accompagnement par des thérapeutes adéquats permet d'éviter l'escalade de la violence."

Le témoignage qui précède pointe, entre autres, l'importance de l'histoire personnelle. Voyons, dans le point suivant, comment d'autres témoins se sont également exprimés en ce sens.

4.13 La reliance entre violence et histoire personnelle

"Mon père m'a frappé avec sa ceinture, d'où mon tabou sur la violence physique"

"Mon père était dominant, j'ai continué dans la tradition familiale. Je crois que la tradition familiale joue beaucoup dans nos schémas respectifs. On venait de deux familles qui fonctionnaient différemment."

"Comme racine : la violence de mon père, j'ai vu mon père battre ma mère, des colères horribles. Je n'osais plus bouger. Je vois les conséquences dans ma

propre famille par rapport aux enfants. C'est arrivé une fois que j'aie pris un de mes enfants par le col en criant. Et je vois que je prends le relais de mon père..."

4.14 Demander de l'aide

Seule une minorité de nos témoins n'est pas dans l'idée qu'il aurait été bien de se faire aider :

"Je me disais : je ne dis rien, je ne demande rien, donc ça se résoudra tout seul."

Mais la majorité a démarré une thérapie personnelle et/ou une thérapie de couple (lancée aussi bien à l'initiative de nos témoins que de leurs compagnes) :

"J'ai ressenti le besoin de me faire aider et j'ai trouvé : thérapie personnelle sur ma propre colère."

Ou déjà cité : *" J'ai entamé une démarche sur moi-même. J'ai appris à m'affirmer, à taper du poing sur la table. Tout d'un coup, ça ne l'arrangeait plus."*

"Qu'est-ce que j'ai appris : à me respecter plus moi-même. J'évite le conflit beaucoup moins qu'avant sachant qu'il contient des bénéfices en retour potentiels."

Et néanmoins :

"Je me sens parfois dans un mic-mac parce que j'ai l'impression que j'ai appris beaucoup de choses sur la résolution de conflit et je reste pourtant dans une impuissance émotionnelle dramatique, je n'arrive à rien agir à cause de ce que j'ai peur de casser la relation."

Il nous semble intéressant de noter que, pour la plupart, les thérapies familiales n'ont pu résoudre le problème du couple en crise. A ce sujet, épinglons un témoignage :

"Ces thérapies ne sont finalement que de peu de secours car elles ne se combinent pas avec un travail personnel de chacun des partenaires, une remise en question de ceux-ci, de part et d'autre. Surtout si la thérapie familiale est le lieu d'expression de la plainte de(s) victime(s) au sein du couple."

Une belle description de ce "chemin" que peuvent démarrer les hommes est faite par un homme du Québec²⁸ *"J'ai entrepris de me connaître profondément et d'apprivoiser mes démons intérieurs, la partie sombre de mon être, celle qui, comme tout le monde, m'habite et me fait adopter - généralement inconsciemment - des comportements toxiques à l'endroit des autres autant qu'à mon endroit."*

Les groupes d'hommes sont unanimement reconnus comme un apport positif, voire très positif, pour des raisons semblables :... Pour

²⁸ Jean-Pierre Charbonneau, Québec

certaines de nos témoins, il leur a permis de passer à l'étape supérieure (affirmation de soi, entamer une procédure de séparation) :

"Entre-temps, j'avais intégré un groupe d'hommes et le groupe m'a soutenu et je pense que s'il n'y avait pas eu le groupe, je n'aurais rien fait du tout (NDLR : en termes de démarche de développement personnel). J'y aurais pensé mais je ne l'aurais pas fait."

"Les groupes d'hommes sont le premier endroit où j'ai pu en parler car il y a de la bienveillance, pas de jugement."

En même temps, un témoin a évoqué l'intérêt qu'il voit à un autre type de groupe d'hommes, qui serait cette fois accompagné par un professionnel

Monbourquette²⁹ évoque le problème, pour naître à sa masculinité, de l'absence de groupes d'hommes prêts à initier les garçons³⁰. Dans le sens où la reconnaissance par les pairs peut s'y vivre, les groupes d'hommes comme ceux du RHB ou d'autres à inventer pourraient, à leur manière et sur un terme plus long, rencontrer ce manque.

4.15 Un cheminement face à la violence

Nos témoins ont tous le sentiment d'avoir évolué face à ces situations de violence : *"Avant, j'acceptais les coups sans réagir parce que je ne comprenais pas ce qui se passait."* ou *"Je fuis maintenant comme la peste toute relation qui pourrait tomber dans un rapport de force"*

4.16 L'homme de notre échantillon peut vivre la violence des institutions

Ceux de nos témoins qui ont eu à vivre des séparations impliquant avocats et cours de Justice décrivent pour la plupart le même syndrome si fréquemment évoqué en ce qui concerne les simples conflits conjugaux : faire le gros dos en espérant que cela facilite les choses.

"J'ai accepté que tout ce qui se passait était de ma faute, j'ai pas mal culpabilisé".

"Je lui ai laissé tout en me disant : ça va se calmer et ça s'est jamais calmé."

Ces témoins ont aussi un vécu d'agression

"Dans la rupture, elle devient dominante, agressive, dure..."

Les ex-femmes de nos témoins leur paraissent extrêmes dans leurs demandes en justice.

"Mon ex-épouse avait des revendications en dehors de tout concept".

"Son idée était de provoquer le conflit pour que le juge puisse dire que cet homme devait être mis dehors. Elle m'agressait sur tout, je ne disais rien."

²⁹ Ibidem p19

³⁰ Cfr les rites d'initiations dans certaines sociétés tribales destinés à faire sortir l'adolescent mâle de l'enfance et, par des épreuves, le faire entrer symboliquement dans le monde adulte.

Les ex-femmes de nos témoins demandent à leur avocat de salir leur ex-conjoint, ce que eux s'interdisent. "Les femmes se plaignent, les hommes non". Et nos témoins en gardent un très grand ressentiment.

"Les femmes ont une aptitude à se plaindre différente des hommes. Plus tu te plains, plus tu obtiens. Plus on ment, plus on est convaincant."

"Il y a une différence énorme entre quelqu'un qui va essayer de raconter les choses objectivement et quelqu'un qui va les raconter émotionnellement" mais ce barème n'est pas dans la tête du juge. L'objet du droit devrait être d'évacuer tout ce bazar existentiel et d'en revenir aux faits."

"Et les juges tranchent le plus souvent en faveur des femmes, écoutant leurs plaintes... Ils devraient pourtant savoir."

"Le droit avantage les femmes et je me sens impuissant".

"Moi, j'étais incapable d'attaquer de cette manière".

"Tout cela est lié à ma position face au conflit : calme, doux, et si on préservait la paix..."

Voici une citation que nous extrayons d'un forum Web et qui va dans le sens des témoignages: *"Il est à noter qu'un certain nombre de violences graves perpétrées contre les pères par les mères dans les couples en situation de divorce ne sont pas comptabilisées comme "violences conjugales". Il s'agit des fausses accusations de violences physiques ou sexuelles à l'encontre des enfants, de la non-représentation des enfants, de l'aliénation parentale des enfants, des déménagements à longue distance destinés à rendre difficiles les contacts entre les enfants et le père"* ³¹

Une autre *"Je suis la conjointe d'un homme divorcé qui a vécu des moments terribles avec son ex-conjointe. Je fus témoin d'événements qui m'ont écoeuré car je ne croyais pas qu'une femme puisse être aussi méchante et mesquine!! J'en suis venu à croire que celles-ci sont tellement aveuglées par leur rêve de grandeur qu'elles (les féministes) sont prêtes à écraser tout sur leur passage, femme ou homme, pas de différence. Je suis une femme et ma vie fut pratiquement détruite par le désir de vengeance d'une autre femme! Et celle-ci est secondée par notre système juridique aveugle. Mon conjoint est un homme fort physiquement et mentalement. Mais cette femme a quand même réussi à l'affaiblir à un point inquiétant.*

Marie du Québec,"³²

Une constatation qui nous semble intéressante est le phénomène de miroir entre comment la plupart de nos témoins disent se situer dans le conflit privé et la manière dont ces témoins-ci se décrivent dans le conflit juridique : minorisés, car ne voulant pas attaquer, et se défendant maladroitement. Il nous apparaît donc que les remèdes pour ces hommes pourraient être moins dans ce qu'ils revendiquent (une évolution juridique ou, à tout le moins, une évolution culturelle dans la mentalité des juges)

³¹ Citation anonyme extraite du site Wikipedia sur les Violences conjugales envers les hommes

³² "Hommes battus, les oubliés des violences conjugales" par Nathalie Grigorcuik sur le web

que similaires à ceux que nous décrivons infra concernant la psyché masculine.

4.17 Nos hommes-témoins ne sont pas "uniformes"

Certains de nos témoins sont atypiques par certains côtés.

L'un aime le conflit (et c'est le même qui témoigne que "*je me suis rendu compte que, la fuite dans le conflit, je ne connaissais pas.*") Et le même qui témoigne se sentir dominant lorsqu'il rentrait dans la violence physique. Et le même qui témoigne qu'il poursuivait son ex dans l'escalier parce qu'il voulait parler et qu'elle lui demandait de se taire...).

Un deuxième témoin estime avoir l'ascendant dans les joutes verbales : il peut casser l'estime de soi de sa compagne, mais c'est sa compagne qui a l'ascendant au niveau physique : également atypisme...

"Je suis probablement quelqu'un d'autoritaire" nous confie-t-il³³.

Un troisième cherche la communication et se trouve en butte au refus de sa femme...

"Nous sommes un couple où l'on a toujours évité le conflit : moi, j'essaye de discuter (verbalement, je suis plus à l'aise), elle bloque, disant : ça sert à rien"

On va voir que notre quatrième témoin renverse les rôles classiques : il se met dans la position standard des femmes et sa femme agit comme un homme standard. Dans un conflit, c'est d'abord lui qui part dans l'escalade verbale. Ensuite, cette escalade s'arrête parce que

- soit sa compagne se tait, et lui se sent frustré, dominé. Dès lors, il lui lance quelque chose de très cinglant pour la blesser ou il part en claquant la porte et laissant une incertitude sur où il va et sur le fait qu'il rentrerait ou pas.
- soit sa compagne ne se tait pas, continuant sur le thème "je veux être respectée" ou "je veux avoir le dernier mot" alors notre témoin nie son existence, il ne lui parle plus, il la dénigre au sein de la maison et vis-à-vis de leur entourage.

Un autre de nos témoins est également atypique, mais dans un tout autre sens : dans le sens où, a posteriori, il manifeste une grande compréhension de ses mécanismes intérieurs et cependant, c'est lui qui nous a décrit l'agression physique la plus forte sur sa conjointe. La scène aurait pu décrire l'agissement de ces hommes dont on retrouve les méfaits dans les faits divers des journaux. C'est aussi un des (très) rares qui a déclaré sans ambages : "*je rentre à fond dans le conflit* "

³³ Ce que Monbourquette appelle un "passif agressif" cfr p75

4.18 Les besoins de nos hommes-témoins par rapport à la violence

Comment nos témoins décrivent-ils ce dont ils auraient besoin ?

a) sur le plan personnel

Pouvoir en parler. *"J'étais dans une extrême solitude. Et j'avais peur d'en parler. On devrait avoir des espaces de parole. Des lieux physiques où on peut se réfugier (il y a bien des maisons de la femme...)."*

"Mon besoin dans ces situations de violence, ç'aurait été de la médiation."

"Je pense que, parmi les remèdes que j'aurais voulu avoir à l'époque, c'est un accompagnateur qui me dise "Vous avez la possibilité que ça cesse ! Vous l'avez !"

"On n'est pas initiés à des techniques de résolution : je frappe ou je fuis mais je ne sais pas ce qu'il y a entre..."

"Mon besoin : canaliser ma violence : je pense à la CNV"

"J'ai beaucoup de mal à parler en "je" dans mon couple (je m'entraîne dans mon groupe d'hommes)."

"Sortir du syndrome du bon garçon, être plus proche de soi... Comment on fait ? Il y a beaucoup de chemins différents. Les groupes d'hommes sont un chemin vraiment intéressant."

"Apprendre aux gens à valoriser leurs forces plutôt que de se considérer par rapport à d'autres. Valoriser la capacité à s'allier plutôt que d'entrer en concurrence."

"Pour moi, parvenir à gérer la violence extérieure passe par pouvoir gérer son conflit intérieur ; pouvoir sentir qu'on a de la valeur, pouvoir mettre en paix des parties qui s'écartèlent va me permettre de se comporter dans la société en étant cool . Si je me réconcilie avec ma partie féminine, je crois que je vais pouvoir me comporter beaucoup plus paisiblement avec les femmes."

"Mon besoin : me respecter moi. Dit autrement, arriver à retrouver la confiance en moi pour tenir la tempête."

Et pour terminer, une manière très "holistique" d'exprimer la chose : *"Les hommes ont des problèmes, les femmes ont des problèmes mais c'est très égalitaire. Le problème est la déresponsabilisation : si ta femme prenait sa vie en main, ça irait mieux pour toi et si tu prenais ta vie en main, ça irait mieux pour elle... Et pareil pour tout le monde. Tant que je vois les problèmes*

ailleurs, je ne peux pas les régler. Les problèmes sont au-dedans de moi, alors je peux les régler."

b) Sur le plan relationnel (les demandes concernant l'autre)

Un grand besoin des hommes témoins pourrait être résumé en :

"Qu'elle arrête !"

ou plus précis *"Qu'elle se taise !"*

ou interprété différemment *"Qu'elle cesse de me juger!"*

Dans le même sens :

"Mon besoin : qu'elle puisse accepter mon point de vue".

"Mon besoin : être respecté. D'où ma stratégie "tu te calmes et tu me parles autrement""

"Soyez attentives à qui nous sommes, ne nous demandez pas l'impossible, etc..."

c) Sur le plan collectif

"Dans les moments de rupture, il est souvent très difficile pour les hommes de pouvoir accueillir ses enfants. Il faudrait créer des infrastructures. "

"Je me suis retrouvé virtuellement à la porte de chez moi..."

"En situation de crise, l'homme ne peut aller nulle part. Et donc, il va accepter toutes les exigences de sa femme pour s'en sortir en perdant le moins de plumes possible."

"Il n'y a pas de maison de l'homme comme il y a une maison des femmes battues. Il n'y a aucun endroit où un homme en difficulté peut aller. Il faut payer un thérapeute. "

"Il n'y a pas non plus de maison des papas, qui servirait aux hommes à exercer sa parenté un week end sur deux s'il ne peut l'exercer dignement ailleurs. "

"Il faudra une évolution culturelle : que ce soit compris que, comme homme, on a besoin de pouvoir parler, qu'on sorte de ce rôle de macho qui se maîtrise, qui en impose. "

"Il faut un lieu d'accueil pour entendre les problèmes des hommes : qu'on nous écoute"

"Les hommes devraient être éduqués : les hommes violents le sont à la maison et pas devant les copains. On donne de l'éducation par rapport au tabac, on devrait le faire par rapport à la violence, sur comment détecter les signaux et sur quelles sont les alternatives à la violence qui permettent de ne pas arriver jusque là. "

*"Et si c'était à nos mères de nous éduquer à être différents avec nos femmes ?
"*

"Dans le RHB, ça m'a aidé à parler de ces choses ; mais, pour mettre un petit bémol, comme on est tous des profanes, si on était accompagné, on pourrait avancer plus. C'est ainsi dans les "nouveaux guerriers"³⁴. Cela manque à un groupe comme le nôtre. "

"Des campagnes d'info grand public où on passe des messages aux hommes. "

"Faire évoluer les cours de religion ou de morale vers des cours de respect de l'autre, de communication, de réflexion sur la place de l'homme et de la femme dans la société aujourd'hui. "

"Il me semble vraiment important de faire savoir de diverses manières aux hommes qu'ils sont nombreux à vivre ça et qu'il y a des voies pour que ça s'améliore, que la souffrance qu'ils vivent suite à la violence psychologique au sein de leur couple peut, à termes divers, déboucher sur de la violence physique de leur part à l'encontre de leur partenaire et que, en attendant, ils se font violence à eux-mêmes. Et de le faire savoir aux femmes idem..."

"Faire savoir que les femmes et les hommes ne vivent pas les choses de la même façon, faire savoir aux hommes que les femmes souffrent par leur silence et leur immobilisme, faire savoir aux femmes que les hommes souffrent de leurs jugements, faire savoir aux hommes et aux femmes que la violence est au bout, ou la rupture, ou la maladie grave ou la dépression, montrer des pistes d'évolution..."

³⁴ NDLR : un mouvement qui propose aux hommes des week end "d'initiation masculine"

4.19 Enchaînement entre violence subie et violence agie, et prise de responsabilité

En clôture de cette analyse des témoignages recueillis, où des morceaux sont mis bout à bout en fonction des thématiques, nous souhaitons présenter quasi in extenso les dires d'un de nos témoins car ils nous semblent bien exemplatifs de la problématique.

Ce témoin est un des rares hommes qui commence par nous parler d'une violence agie par lui. Est-il plus agressif que les autres ? Est-il plus conscient de sa propre violence ? Y a-t-il une corrélation entre sa conscience et sa capacité à prendre responsabilité ? Les extraits qui suivent nous éclaireront sur ces questions...

Il raconte la scène unique où "il en est venu aux mains" avec sa compagne de l'époque. Il décrit en détail le processus qui a mené à ce moment de violence : une répétition par sa compagne des choses qu'elle voulait qu'il fasse, principalement par rapport à son axe professionnel ; un contact profond de notre témoin avec son "projet de vie" qui ne correspondait pas à court terme aux demandes de sa compagne ; des tensions répétées au sein du couple eu égard à cette divergence de vue. Tout ceci importe finalement peu, les conditions étant toujours les mêmes: une appréciation différente sur certaines choses, et des demandes, puis des exigences répétées de la compagne qui en arrivent à saper l'énergie du témoin, lequel tente par diverses manières de rencontrer les demandes de sa compagne, puis de discuter, puis...

On trouve ici un témoin qui reste standard, au sens de l'échantillon de notre recherche-action, jusqu'à un certain point : il se trouve dans la même situation que la quasi globalité de notre échantillon : il essaye de gérer la relation avec une femme qui le critique. Comme la plupart de nos témoins, il a plutôt tendance, à cette époque de sa vie, à fuir le conflit. A cette fin, il n'utilise pas la stratégie de beaucoup (prendre la porte ou "laisser pisser le mouton") mais il tente à chaque fois d'utiliser la raison pour argumenter et démontrer sa bonne foi et sa bonne volonté. Et ceci tout autant pour tenter de rencontrer les demandes de son ex-compagne que pour faire diminuer la fréquence ou l'intensité des conflits qui le minent. Ce faisant, il se sent dominé dans cette partie de la relation. Et ceci pour plusieurs raisons qui nous semblent bien exemplatives de ce que vivent pas mal d'hommes. En effet, sa compagne de l'époque cumulait les "avantages féminins" que nos témoins redoutent dans les situations décrites : elle avait une grande facilité de parole, elle entrait facilement dans une émotion qui croissait avec le temps, elle accompagnait cette émotion de jugement. A ces trois caractéristiques, notre témoin en ajoute une quatrième dont, faute d'avoir posé la question directe, nous ne savons pas si elle est répandue : l'ex-compagne de notre témoin ne baissait jamais pavillon. Selon notre témoin, son ex-compagne répondait toujours par une contre argumentation, elle montait le ton petit à petit,

elle n'acceptait jamais que notre témoin "ait le dernier mot"... Notre témoin nous décrit donc les multiples fois où "il a dû s'écraser", où il ne s'est aucunement senti écouté, voire reconnu dans sa légitimité à avoir son propre avis. Avec la perte d'enthousiasme à la relation qui semble bien normale, et avec la perte d'énergie de vie qui l'accompagne souvent... Jusque là, notre témoin rejoignait un bon nombre de ses pairs. Là où son témoignage se démarque (et devient fort intéressant pour notre recherche-action), c'est lorsqu'il nous dit : *"Un soir, j'ai décidé de ne pas céder. Et, avec le recul, je crois que, dans mon for intérieur, je pensais vraiment que, puisque j'avais cédé tant de fois auparavant, elle allait accepter de le faire rien qu'une fois ! Avec le recul aussi, je pense que ma motivation à "ne pas céder cette fois" n'était pas d'avoir raison enfin, mais était d'arrêter de subir ces "défaites" que j'alignais face à elle depuis des mois. Et donc, j'ai échangé les rôles : lorsqu'elle a argumenté, j'ai monté le ton ; lorsqu'elle a monté le ton, j'ai commencé à crier ; lorsqu'elle a commencé à crier, j'ai crié plus fort... Mais elle a continué, elle n'a pas arrêté. Et dans l'intensité de ce moment-là, la seule chose que j'ai vue possible pour ne pas encore "être défait" a été d'arriver sur elle physiquement pour la maintenir et la faire s'arrêter. Mais elle n'a pas arrêté. Elle s'est débattue, elle a crié de plus belle. Alors j'ai resserré mon étreinte sur elle (je la tenais par derrière), je l'ai collée au sol pour qu'elle s'arrête et je pense lui avoir donné quelques coups (mesurés en force) sur le dos en lui criant "Mais arrête, arrête !!!". Elle n'a pas arrêté.*

J'ai arrêté. Je l'ai lâchée, j'ai fait quelques pas vers le téléphone et j'ai appelé un de nos amis en lui disant "B., il faut que tu viennes sinon je vais la tuer !". Le B. en question était évidemment complètement ahuri au bout du fil mais il ne lui a fallu que quelques minutes pour arriver. C'est tout." Notre témoin ajoute "Je crois que, ce soir-là, j'ai gagné. Pas de la manière à laquelle j'avais pensé, mais de manière vraiment plus qualitative. Est-ce que j'aurais joui de me retrouver dans sa position de domination ? Même rien qu'une fois... Peut-être, mais le sentiment d'avoir pu me maîtriser dans cette situation paroxystique a été, rétrospectivement, beaucoup plus fort... Et l'estime de moi que j'en ai construit a été beaucoup plus importante que si "j'avais gagné" autrement".

Notre témoin continue : *" Dans notre relation, et y compris dans nos conflits, je n'attendais pas de voir l'autre s'écraser, mais je ne souhaitais pas avoir à m'écraser en permanence. Or l'expérience que j'ai décrite montre que, à défaut, on allait vers la rupture immédiate... Je souhaitais que nous puissions exprimer chacun notre point de vue, se sentir écouté, et respecté là-dedans. Je suis quelqu'un qui comprend la différence et accepte la confrontation non violente de ces différences. Lorsque cela passe au conflit, c'est-à-dire lorsqu'un aspect violence apparaît (et cela commence pour moi lorsqu'une place est laissée au jugement.), je ne me sentais pas confortable et avais tendance à essayer de rétablir un état non violent. Si je n'y parvenais pas, je cétais. Je cétais, mais je n'incluais pas la position de l'autre.*

Rétrospectivement, je pense que son point de vue était "J'ai raison, et donc je continue jusqu'à ce qu'il cède, c'est pour le bien de tous." Selon moi, elle

préférerait la rupture qu'avoir à moduler son point de vue. Je peux maintenant identifier les choses qui, dans son histoire personnelle, ont pu la mener à cela. Tout comme, je vois celles qui m'y ont mené dans mon histoire personnelle. Je pense que nous n'étions pas outillés, à l'époque, pour pouvoir avancer vers une solution gagnant-gagnant, et je suis sûr maintenant qu'elle existait. Notre limitation était que nous nous exprimions en termes de position : "C'est ça qu'il faut faire, non c'est ça..." et cela, fatalement, ne mène qu'à des culs-de-sac. Si nous avions pu nous exprimer sur nos motivations, ce qui était dans notre arrière-plan, nous aurions pu construire quelque chose qui aurait convenu aux deux, avec un minimum de lâcher prise, quelque chose de consensuel..."

Une chose vraiment intéressante du point de vue méthodologique, c'est que notre témoin, si clairvoyant sur l'autre et la situation, va véritablement entrer dans une expression plus équilibrée lorsque la question lui est posée sur les responsabilités. A cette question, il répondra comme la majorité de ses pairs : *"A tête reposée, les responsabilités me semblent partagées 50/50. J'aurais tendance à ne pas voir immédiatement la mienne (et dans le feu de l'action, c'est clair que je l'oubliais) car je ne me sens pas quelqu'un de violent. Mais je peux quand même voir qu'il y avait dans ces situations violentes un challenge concernant ma peur. J'avais peur du conflit. Cela même attirait le conflit. J'avais peur du jugement. Cela même attirait le jugement. C'était ma part de responsabilité. La sienne était d'entrer dans le jugement. A un autre niveau, ma violence serait d'être dans qui je suis et de rester ferme avec cela, autant que je peux."*

Il y a une autre violence, subie : celle que je me fais à moi-même ; je me déprécie, je m'étouffe, plutôt que de voir la situation comme un défi enthousiasmant, je diminue l'estime de moi, je diminue mon énergie de vie, je cherche des compensations..."

5) Questions sociétales

5.1 Influence de l'évolution des sexes

Comment nos témoins voient l'évolution des sexes jusqu'à aujourd'hui :

"Oui, l'évolution des sexes a eu des conséquences sur l'expression de la violence. Le revers de la médaille du développement des femmes, c'est que les femmes expriment plus de violence maintenant."

"Le féminisme et la surprotection des femmes a amené plus de violence."

"Car ceux parmi les hommes qui ont fait l'effort d'un partenariat équilibré, ce sont ceux-là qui en ont pris plein les gencives. Mais encore aujourd'hui les jeunes filles vont quand même encore vers les mâles dominants."

"Moi personnellement je suis très en colère par une société où on met énormément en avant la violence physique et on passe sous silence la violence émotionnelle."

"L'indépendance financière leur a donné plus de culot, elles prennent plus de risques quitte à faire éclater la relation"

"De manière générale, on est relativement sorti des schémas de femmes soumises et d'hommes qui savent et qui dirigent. Les femmes ne restent plus souffrir en silence pendant 30 ans. Mais qu'est-ce qu'elles veulent ? Je me sens moi, un homme de type féminisé, mais je me dis allez à vous de jouer mesdames... Allez femmes faites un petit effort"

"Le nombre de femmes que je rencontre qui se plaignent de la violence abusive des hommes et qui sont complètement dominantes dans leur couple, c'est ahurissant. Le nombre de femmes amazones... Au nom du fait que la femme a été dominée pendant des décennies... S'il vous plaît, laissez de la place à l'autre. "

Voici, en termes simples, une description de l'évolution des sexes, telle qu'elle recueillait l'assentiment de nos témoins³⁵ :

"Le féminin, contraint dans une situation de sous-droits sociaux au niveau du collectif, et dans une situation de domination par l'époux au niveau privé, petit à petit se met en route pour une reconquête de l'égalité des chances au niveau collectif et de répartition du pouvoir (et donc des tâches) au niveau privé. Cela, c'est au niveau du "pouvoir faire". Mais depuis une ou deux décennies, certaines femmes se sont mises en route vers des revendications au niveau de la relation de couple. Elles le font le plus souvent en critiquant ce qu'est ou ce que fait le mari et en demandant puis exigeant le changement. Les stratégies du mari en réaction à ça sont diverses mais semblables : L'homme, par effet miroir, va avoir tendance à résister aussi fort au niveau de son couple que les hommes au niveau collectif. "

Trouvons-nous dans notre bibliographie de quoi rejoindre ces témoignages ?

Elisabeth Badinter : *"Mais, dès lors que l'on assiste au partage des pouvoirs qu'appelle la démocratie, il est inévitable que de plus en plus de femmes, en position de domination, tendent à en abuser, c'est-à-dire à être violentes à leur tour."*³⁶

Un témoignage écrit se veut optimiste quant à une évolution du sexe féminin : *"Elles, qui se sont tant battues, sont à même de comprendre notre combat, similaire au leur qui a duré cent ans."*

³⁵ Lors de la table ronde d'enrichissement

³⁶ dans L'Express du 20/06/2005

Philippe Brenot évoque le fait que les hommes, moins préparés au changement, ont peu évolué.³⁷ Nous pensons que nos témoins, hommes en chemin, font partie de ceux qui ont commencé à évoluer. Et par là, ils se trouvent face à des challenges encore inconnus des autres hommes.

"Comment réagir différemment que mon père et son père avant lui ?"

Ils sont en train d'inventer de nouvelles manières d'être homme au sein du couple. Evidemment et nous l'avons vu, ils sont plus ou moins loin sur ce chemin...

5.2 L'influence des stéréotypes de genre

La plupart de nos témoins ne croient pas être pris aux pièges des stéréotypes de genre, que nous leur avons présentés comme étant "des a priori que, collectivement et dans notre culture, "les hommes" ont sur "les femmes".." Par contre, ils auraient bien remplacé les stéréotypes collectifs par des croyances personnelles, tout aussi dominantes et limitatrices. Ces croyances semblent s'enraciner tant dans la culture familiale que dans l'histoire personnelle.

Epinglons quelques exemples de croyances émergeant des témoignages :

- ◆ *Les femmes sont expertes en mots, c'est leur terrain et il est miné !*
- ◆ *Les femmes sont critiques par essence*
- ◆ *Les femmes s'expriment toujours émotionnellement, c'est leur terrain et je ne m'y sens pas confortable*
- ◆ *Je n'ai que deux solutions : fuir ou attaquer.*
- ◆ *Les femmes sont très dures lorsqu'elles vont en justice et elles influencent le juge*

Cependant, pour d'autres témoins, les stéréotypes de genre étaient effectivement efficaces avant les groupes de paroles.

"Lorsque nous sommes arrivés dans le groupe d'hommes, il y a douze ans, nous étions porteurs de stéréotypes plus figés que maintenant. Les groupes de paroles donnent l'occasion de remettre les stéréotypes de genre en question (par exemple, "un homme cela doit être dur")."

Lorsque l'on sait que bon nombre de comportements "inadéquats" d'hommes sont basés sur les stéréotypes de genre, il nous semble intéressant de noter l'apport des groupes d'hommes dans cette distanciation d'avec les stéréotypes.

³⁷ P101-102

III. Synthèse de l'analyse détaillée

Nous observons qu'il y a des points sur lesquels nos témoins se rejoignent en grande majorité et des points sur lesquels nous pouvons observer une assez grande dispersion des réponses.

1) Sur le type de violence

En début d'entretien, nous ouvrons la possibilité que nos témoins s'expriment sur une situation (ou succession de situations) de violence agie par eux ou une situation (ou succession de situations) de violence subie par eux. L'accent a été mis par nos témoins principalement sur la **violence subie** par eux, dans le cadre conjugal ou dans un cadre institutionnel relié à la séparation du couple. Ils parlent principalement d'un travail de sape psychologique généré par le jugement des femmes à leur encontre. Dans leur grande majorité, ils soulignent que, dans un premier temps, ils vont avoir tendance à fuir la situation de violence ressentie.

Les témoignages visent toujours une violence entre conjoints avec, quelques fois, l'évocation des retombées sur les enfants ; ceux-ci sont parfois les otages de la situation, surtout lors des violences dites "institutionnelles".

Ce type de violence, subie sur le long terme, peut mener à une violence forte, qu'elle retombe physiquement sur la conjointe ou psychiquement sur notre témoin qui devient démotivé, désénergétisé ou dépressif.

2) Un rapport de force est présent

A la question de savoir si, dans les situations de violence décrites, ils se sentent dans un **rapport de force** au sein du couple, la réponse est massivement "oui" et nous constaterons que nos témoins s'y sentent majoritairement dans le pôle du "dominé".

3) La violence au féminin

Nos témoins affirment vivre une violence pratiquée par les femmes. Elle est provoquée par différents comportements qui sont tous ou presque présents dans la quasi-totalité des scènes racontées. Il s'agit principalement de la propension des femmes à utiliser le langage, à se connecter émotionnellement, à entrer dans le jugement de l'homme, et à "ne pas lâcher", d'où le "travail de sape" évoqué plus haut. Cette violence ressentie par nos témoins est donc verbo-psychologique ; elle est également, bien qu'en minorité, dans l'utilisation des instruments juridiques par l'ex-compagne de manière à acquérir une position avantageuse lors de la séparation, notamment en termes de droit de visite minimaliste pour le père.

4) Une grande disparité dans la capacité de responsabilisation

Nos témoins ont l'impression que c'est toujours la femme qui initie la violence. Un certain nombre ont conscience qu'il est possible que ce soit leur comportement premier qui ait pu initier ou faire perdurer cette violence psychologique qu'ils considèrent comme initiale. Un certain nombre ont conscience qu'il est possible que ce soit leur comportement second qui ait pu mener à durcir le conflit, à savoir, la plupart du temps, ne pas être à l'écoute.

Nous avons ainsi observé une assez grande différence entre la capacité de nos témoins, à froid, à identifier leur responsabilité et leur capacité, à chaud, à entrer dans cette conscience de manière à améliorer in vivo la situation conflictuelle.

5) Une grande disparité dans la conscience des facteurs d'origine de la violence

La conscience que nos témoins ont des facteurs qui amènent ces situations de violence (origines, liens avec l'histoire personnelle, liens avec des facteurs extérieurs...) est également très diverse.

6) Une grande variété de stratégies de résolution de la situation

Par nos questions sur les stratégies mises en place dans les situations de violence, nous constaterons chez nos témoins des positionnements très divers quant à leur capacité présente à faire évoluer positivement ces situations.

Dans notre échantillon, l'évitement semble être (ou avoir été) la première réaction ; lorsque la pression semble atteindre un niveau trop important pour le témoin, il entre dans une violence qui peut être verbale et parfois physique. La plupart de nos témoins manifestent, avant la mécanique d'explosion, une mécanique d'implosion.

Quand ils ont fait appel à une aide extérieure, elle s'est souvent révélée trop tardive pour permettre de sortir de la situation problématique.

Cependant, le travail de développement personnel, dont la participation aux groupes de parole fait partie, fut pour un certain nombre de nos témoins la voie qui leur a permis de retrouver une harmonie, si pas avec leur partenaire, au moins dans leur vie relationnelle future.

7) *Une grande échelle de conscience des enjeux*

Nous avons également cherché à identifier si nos témoins disposaient d'une conscience pointue de leurs besoins, par rapport à la violence subie ou agie. Et s'ils avaient mis en œuvre une démarche pour rencontrer ces besoins. Nos témoins se trouvent chacun à des étapes différentes de conscientisation, en chemin pour aller au-delà de la violence.

8) *De nombreuses propositions de solutions à la violence intra-familiale*

Nous avons enfin posé à nos témoins des questions qui sortaient de leur expérience propre pour les amener à faire des propositions par rapport aux situations de violence vécues par les hommes globalement. Sur ce point également, nos témoins ont été prolifiques, et relativement consensuels : ils appellent à "des formations" au sens large pour accroître leurs capacités sur de nombreux aspects qui leur permettraient de ne pas entrer en violence et ils confirment le rôle important de leur groupe de parole RHB. Nous les évoquerons davantage dans la partie "recommandations" de ce document.

En résumé, sous forme d'un tableau synthétique

<p align="center">Nos témoins se rejoignent à propos de :</p>	<p align="center">Nos témoins sont dispersés à propos de :</p>
Témoignages sur un même type de violence (violence subie de la part du conjoint)	Comment ils voient la responsabilité des situations de violence
Grande majorité de violence verbalopsychologique	Leur conscience des facteurs d'origine de la violence
Soumission au jugement de l'autre : " <i>Je dois être autre ou faire autrement</i> "	Comment ils voient les racines des situations de violence
Nos témoins se sentent surtout dominés dans le rapport de violence	Comment ils voient les liens des situations de violence avec l'histoire personnelle
Nos témoins fuient (ou fuyaient) le conflit	Comment ils perçoivent leurs besoins face à ces situations
Nos témoins adoptent assez bien les mêmes stratégies dans les situations de violence	
Nos témoins ont quasi tous fait appel à une aide extérieure, mais beaucoup sur le tard (ou le trop tard...)	
Nos témoins apprécient tous l'apport des groupes d'hommes par rapport à leur vécu vis-à-vis de la violence	
Nos témoins ont tous le sentiment d'avoir évolué face à ces situations de violence dont un bon nombre ont été vécues dans un passé proche ou lointain	
Nos témoins se rejoignent sur les stratégies sociétales adéquates selon eux dans ce cadre	

IV. Questionnements

Avant de définir des pistes pour "sortir de la violence conjugale" et, mieux encore, "pour la prévenir", nous allons d'abord nous interroger sur un certain nombre d'aspects qui émergent des résultats de notre recherche-action en prenant du recul par rapport aux témoignages et en nous posant un certain nombre de questions. Ces questions seront :

1. Nos témoins appartiennent-ils à une "espèce" d'hommes marginale ou sont-ils assez représentatifs des hommes en général ?
2. Les témoignages recueillis dépeignent-ils de simples conflits ou de la réelle violence conjugale ?
3. Les témoignages recueillis amènent-ils à penser que les femmes sont seules à agir la violence conjugale psychologique ?
4. La violence ici décrite peut-elle être racine d'autres types de violence ?

1) Nos témoins appartiennent-ils à une "espèce" d'hommes marginale ou sont-ils représentatifs des hommes en général ?

Nous sommes conscients que nos témoins sont, par deux fois, passés par un entonnoir. Il sont des hommes certes, mais de cette espèce particulière qui ressent le besoin de - ou l'attire à - se dire et se découvrir face à d'autres hommes, comme ils le vivent au sein du RHB. Et parmi ces hommes du RHB, il y a ceux qui se sont sentis prêts à apporter leur témoignage dans ce cadre particulier. Par deux fois donc, un échantillon de volontaires.

Les témoins du RHB sont-ils "d'une espèce particulière" ? Paule Salomon, entre autres auteurs, propose une description d'un type d'homme dans son livre sur l'évolution des couples.³⁸ Selon elle, après être passé par l'étape matricielle, puis patriarcale, puis, conflictuelle, puis éclairée, le couple peut devenir lunaire, cinquième stade de l'évolution des couples qui, toujours d'après Paule Salomon, en comporte sept. La description qu'elle fait du couple lunaire correspond assez bien à une bonne part des témoignages que nous avons recueillis. Ce type de couple est composé d'une femme masculinisée et d'un homme féminisé. La femme émerge dans le couple, elle y est dominante. *"L'homme, lui, est entré dans une profonde remise en cause de lui-même et de son comportement patriarcal dominant, mais il est déstabilisé entre ses habitudes d'hier et sa recherche de nouveaux comportements auprès d'une femme qu'il ne reconnaît plus. Lui qui, hier encore, se vivait comme*

³⁸ La sainte folie du couple, Albin Michel, 1997

le chef tout-puissant de sa famille, qui se permettait des attitudes désinvoltes et même méprisantes avec sa femme, se présente maintenant en quémandeur et se sent le perdant d'une bataille."

Et Salomon de continuer plus loin "Les femmes dominantes jeunes sont légion. Ce sont des filles du père qui ont développé leur partie masculine avant même d'incarner leur féminin, elles sont actrices et dominantes. Elles s'intéressent à leurs études, à leur métier, elles sont construites et décidées et elles rencontrent généralement un fils de la mère, plus lunaire que solaire, plus féminin que masculin, plus poète que guerrier..."

Et encore : "Ce déséquilibre femme dominante/homme dominé est tout aussi mortel pour l'harmonie du couple et pour l'amour que le déséquilibre patriarcal." [...] "Au cinquième stade, on a l'impression de revenir au point de départ puisque l'opposition dominant/dominé se rejoue plus que jamais, avec une inversion des rôles [...] De plus en plus les couples actuels ressemblent à ce cinquième stade parce qu'ils sont composés d'un homme dominé et d'une femme dominante".

Par cette dernière phrase, cette auteure renommée sur l'évolution des sexes nous indique que les témoins du RHB seraient de moins en moins "spéciaux".

En même temps, nous n'avons pas identifié formellement que nos témoins se soient trouvés face à ce type de femmes dominantes par essence. Le ressenti d'être dominé provenait surtout du travail de sape causé par le jugement répétitif de la partenaire. Alors ?

La violence subie est souvent la résultante d'un manque d'estime de soi. Nos témoins, ces hommes en recherche de leur masculinité, seraient-ils plus enclins à être des hommes "faibles", manquant d'estime de soi et donc propices à subir de la violence ? C'est possible... Comme est possible aussi le fait qu'ils subissent un affaiblissement dû à un changement de valeurs, à une période de transition où ils sont en décalage par rapport aux modèles passés du patriarcat dominant et à la recherche de cette nouvelle masculinité plus équilibrée qui est en train d'émerger au sein de notre société. Et cet affaiblissement donne prise aux jugements venant de l'autre autant qu'aux siens propres... Écoutons ce qu'en dit encore Paule Salomon³⁹ : *"Au stade suivant (NDLR : le 5^{ème}, celui du couple lunaire), nous trouvons cet homme trop "mou", [...]. Quoi que l'on puisse en penser, ce n'est pas une régression, mais l'acceptation d'un processus d'évolution qui se traduit temporairement par un affaiblissement. Une intégration est en cours, celle du féminin à l'intérieur de l'homme, et c'est bien d'une réconciliation qu'il s'agit quand on émerge d'une société encore déséquilibrée par la dévalorisation du féminin."*

Il nous semble intéressant de noter que cette évolution suivie depuis quelques années par certains hommes est demandée par bon nombre de femmes, celles qui réclament la fin d'un patriarcat hégémonique sur le

³⁹ Ibidem p290

plan collectif et au niveau des couples. Il y a sans doute une réflexion à mener pour certaines femmes qui se trouvent dans cette situation de couple sur les conséquences que cette évolution peut, à un certain stade, engendrer chez l'homme qui s'y sent appelé et sur un comportement qui pourrait accompagner l'homme vers un meilleur pour tous les deux... Nous y reviendrons très succinctement plus loin.⁴⁰

2) Les témoignages recueillis dépeignent-ils de simples conflits ou de la réelle violence conjugale?

Reprenons comme base la définition donnée dans le texte adopté le 8 février 2006 en conférence interministérielle dans le cadre du Plan d'Action National belge 2004-2007 contre les violences conjugales : *"Les violences dans les relations intimes sont un ensemble des comportements, d'actes, d'attitudes de l'un des partenaires ou ex-partenaires qui visent à contrôler et dominer l'autre. Elles comprennent les agressions, les menaces ou les contraintes verbales, physiques, sexuelles, économiques répétées ou amenées à se répéter portant atteinte à l'intégrité de l'autre et même à son intégration socioprofessionnelle. Ces violences affectent non seulement la victime, mais également les autres membres de la famille, parmi lesquels les enfants. Elles constituent une forme de violence intrafamiliale."*

Dans une brochure sur la prévention de la violence une représentante des Femmes Prévoyantes Socialistes écrit ce qui suit : *"Les violences dans le couple constituent un problème majeur de société. [...] Elles se fondent sur des relations inégalitaires : une personne en domine une autre.[...] A cette fin, il faut pouvoir distinguer les conflits qui sont les avatars normaux des relations interpersonnelles, des violences qui ont pour résultat la domination d'une personne par une autre"*⁴¹

Nous constatons que les témoignages exprimés convergent essentiellement sur une répétition de situations psychologiquement difficiles subies par nos témoins. Nous nous sommes donc posé la question de savoir si ce type de comportements relationnels se trouve bien faire partie de ce qui est considéré comme violence. Ou bien si nos témoins se trouvent être des personnes hypersensibles que la moindre critique déstabilise...

Nous commencerons pas poser les choses de manière comparative. Replaçons-nous dans un couple patriarcal "classique" : l'homme y est dominant et la femme dominée. L'homme a créé un rapport de force que

⁴⁰ Voir infra sous "V Recommandations", deux portes de sortie aux situations de jugement

⁴¹ Liliane Leroy in "Prévenir les violences dans les relations interpersonnelles par l'éducation aux relations égalitaires", FPS, novembre 2006

lui a permis la culture sociale et la culture du couple. A partir de ce rapport de force, toutes les sortes de violences peuvent émerger : verbale, psychologique, physique, économique, sexuelle... La femme essaye bien de se prémunir, comme elle peut, lorsque la violence de l'homme se manifeste. Cela ne change pas la permanence du rapport de domination au niveau où il est installé.

Connectons à une citation. Il s'agit d'une description, faite par un centre du Québec travaillant sur la violence conjugale⁴² :

"Au début la victime renonce à ses besoins pour préserver la relation; néanmoins, peu à peu, elle ne sait plus que dire, que faire pour ne pas susciter la mauvaise humeur voire la violence psychique ou physique et perd progressivement confiance en elle. Elle peut également développer des troubles psychosomatiques, de la dépression et perdre peu à peu son énergie et sa joie de vivre. Elle vit dans une sorte de prison dont les règles de vie changent selon le bon vouloir de celui ou celle qui les lui impose"

Cette citation concerne les victimes au sens large, principalement des femmes nous dit ce Centre. Pourtant, lorsque nous l'avons lue devant une partie de nos témoins⁴³, à la question : *"Pouvez-vous vous y reconnaître?"*, tous ont acquiescé.

Nous pensons que, autant la violence verbale et psychologique peut être une réalité dans les couples patriarcaux, autant elle peut l'être lorsque le rapport de domination est inversé. Et nous pensons, comme Paule Salomon citée plus haut, que c'est le cas de la situation conjugale de la plupart de nos témoins. L'homme y est dominé et ses efforts⁴⁴ pour parer au rapport de force ne renversent jamais vraiment celui-ci. Comme nous le mentionnons plus haut,⁴⁵ la désensibilisation de l'homme dominé n'est qu'un semblant de reprise de pouvoir.

Au-delà de ce constat général, nous avons regardé ce que dit notre bibliographie sur le type spécifique de violence ressentie par nos témoins.

Philippe Brenot écrit *"Je ne dénonce pas ici les errances de la maladie mentale mais la banalité de la violence ordinaire."*⁴⁶ et un peu plus loin *"Cette violence ordinaire... le plus souvent niée par des hommes qui se sentent injustement accusés, tant la "faute" est insignifiante à leurs yeux."* Nous reprendrons cela, en l'appliquant à la violence psychologique ordinaire que nos témoins nous ont dit subir. Beaucoup sont persuadés que, aux yeux de leur conjointe, cette violence est insignifiante...

⁴² <http://www.cpvcf.org/>

⁴³ Lors de la "table ronde d'enrichissement"

⁴⁴ Voir supra sous 4.5

⁴⁵ Voir supra sous 4.8

⁴⁶ Ibidem, p12-13

Une émission télévisée québécoise : *"Il y a la Violence avec un grand V, celle des faits divers, des bulletins de nouvelles, celle du sang et des bleus, et il y a l'autre, la violence psychologique. Celle que nous portons en nous, dont nous sommes tous, à l'occasion, propagateurs. Mais lorsqu'elle s'érige en système ou en mode de vie, alors, rien ne va plus. La violence psychologique est invisible à l'œil nu, on n'en parle pas, mais elle sape la confiance en soi, mine toute joie de vivre, et, subie à répétitions fréquentes, peut causer des états dépressifs profonds, voire suicidaires. Qu'elle se manifeste sous forme de harcèlement, au travail ou à la maison, de mensonges chroniques, d'intimidation, de négligence, elle implique toujours un oppresseur qui, par des moyens souvent d'une redoutable subtilité, met au point une stratégie de dévalorisation de sa victime, afin de mieux la dominer.*"⁴⁷

La fédération pour femmes en difficulté du Québec : *La violence psychologique se caractérise par diverses formes de comportement où l'un des deux partenaires cherche à rabaisser ou à contrôler l'autre.*

Nous constatons donc qu'il existe bien des sources extérieures à notre recherche-action qui vont dans le sens du ressenti exprimé lors des témoignages.

En outre, à l'instar de plusieurs auteurs, nous pensons que, depuis quelques décennies, la sensibilité à la violence est en train de croître et, corollairement, le seuil de tolérance de chacun est en train de baisser. Ce qui était jadis considéré comme banal est maintenant ressenti comme violence. Philippe Brenot décrit ce phénomène de la manière suivante : *"... Le seuil féminin de perception des affects et de sensibilité aux agressions a profondément changé. Ce qui ne faisait pas signe autrefois le fait aujourd'hui, les exigences féminines semblant avoir décuplé"*.⁴⁸ Nous pensons (et expérimentons) que cette sensibilité accrue à l'agression de l'autre est également le fait des "hommes en chemin", ces hommes qui acquièrent la capacité à mieux se connecter à leur vécu. Ils sauront peut-être mieux que Monsieur tout le monde identifier ces nouvelles situations de violence qu'ils subiraient dans leur couple. C'est dans ce sens que des hommes osent maintenant se dire "victimes de violence". C'est dans ce sens aussi que nos témoins pourraient accepter l'idée que le silence des hommes, leur incapacité (ou mauvaise volonté) à communiquer avec leur conjointe, leurs manières de "fuir" la relation à certains moments... peuvent maintenant être ressentis comme éminemment violents par les femmes.

Nous pensons que la conceptualisation de la violence conjugale est amenée à fortement évoluer en fonction de ces deux facteurs principaux,

⁴⁷ Chroniques de la violence ordinaire (<http://www.telequebec.tv/violenceordinaire/>)

⁴⁸ Ibidem, p 101

d'ailleurs liés entre eux : l'évolution personnelle de certains hommes et de certaines femmes et une évolution culturelle de sensibilité collective.

En ce sens, l'équipe de recherche appelle à ce que le harcèlement moral tel qu'il est manifesté dans notre recherche-action soit effectivement intégré explicitement dans ce qu'il est convenu d'appeler la violence psychologique.

Après avoir écouté nos témoins, nous considérons en effet que le travail de sape sous forme de jugement, par l'un ou l'autre partenaire, est une forme du harcèlement moral et que, comme telle, elle se doit d'être considérée comme de la violence psychologique.

3) Les témoignages recueillis amènent-ils à penser que les femmes sont seules à agir la violence conjugale " psychologique " ?

Nos témoins déclarent qu'ils ont expérimenté une violence psychologique répétée de leurs compagnes ou ex-compagnes au sein des couples qu'ils ont formés. Certains déclarent qu'ils ont pu manifester une violence équivalente dans leur inertie, dans leur mutisme, dans leur fuite, dans leur apathie, dans leur manque de compréhension, dans leur manque de communication...⁴⁹

Nous ne dirons certainement pas que tous les hommes vivent le type de situation décrites ici, ni que toutes les femmes génèrent ce type de violence psychologique, de même que nous ne dirons pas que tous les hommes sont résistants au changement, résistent à la communication, sombrent dans le mutisme, etc...

Nous disons que, au sein de notre échantillon, les situations étaient décrites par le quasi globalité de nos témoins de manière clairement similaire. L'équipe de chercheurs n'écarte pas la possibilité qu'il y avait peut-être d'autres choses qui pouvaient être dites par les hommes-témoins. De même que nous pensons que cela doit être le cas également lorsque l'on donne la parole aux femmes : une forte propension à parler de la violence de l'autre sexe sans forcément adresser la sienne propre...

4) La violence ici décrite peut-elle être racine d'autres types de violence ?

La violence naît sur un terreau. Y a-t-il une passerelle à tracer entre conflit et violence? Ne nous épuisons pas sur cette querelle. Finalement, que les situations ici décrites soient ou non intégrables dans ce qui est considéré actuellement comme de la violence nous semble secondaire. Ce qu'il nous semble très important de pointer est le fait que les situations décrites ici sont dangereuses non seulement par rapport aux dégâts

⁴⁹ Voir supra sous 4.5

qu'elles provoquent chez la victime mais également parce qu'elles constituent le ferment d'autres formes de violence, éventuellement agies par l'homme.

"En plus d'évaluer les perturbations affectives et la souffrance causées par la violence psychologique, il est important de comprendre que cette forme de violence peut dégénérer et aller jusqu'à la violence physique ou l'accompagner. Selon l'ESG de 1999, le pourcentage des actes de violence subis sur cinq ans au cours d'une même relation était dix fois plus élevé parmi les hommes qui révélaient avoir aussi subi de la violence psychologique. Des études antérieures indiquent également une forte corrélation entre la violence psychologique et la violence physique, bien qu'il faudrait disposer de données longitudinales pour déterminer s'il existe une orientation causale".⁵⁰

Et ce qui nous semble important en définitive, c'est de **travailler à trouver des remèdes** appropriés à ces situations.

⁵⁰ La violence à l'égard des hommes dans les relations intimes (Agence de santé publique du Canada) voir http://www.phac-aspc.gc.ca/nfv-cnivf/violencefamiliale/html/mlintima_f.html

V. Les recommandations

Les recommandations qui vont être citées ici se construisent à partir des situations et besoins évoqués par nos témoins. Nous pensons cependant que les racines de la violence sont les mêmes pour tous les hommes et donc que nos recommandations sont généralisables pour les hommes de manière globale en termes de prévention de la violence ou en termes curatifs. Dans ce sens, nous allons sciemment parler ci-dessous de "les hommes" et non plus de "les hommes-témoins".

Comment, en tant qu'homme, se mettre en chemin - ou continuer à avancer - vis-à-vis de la violence ?

De manière à décrire un sentiment partagé chez les hommes en chemin, ramenons un cri du cœur d'un de nos témoins : *"Il y a beaucoup de choses en place pour les femmes, mais pas pour nous."*

Nous avons survolé les carences et/ou déficiences des hommes en chemin face aux situations de violence. Les sciences humaines possèdent un bon nombre d'outils pour accompagner les femmes et les hommes vers une plus grande capacité "d'être ensemble". Les hommes qui ont témoigné appellent à se faire aider⁵¹. En effet, nombre de nos témoins ont démarré cette démarche très tard vis-à-vis des situations de violence qui s'étaient installées. Il importe donc de démarrer préventivement ou au plus tôt lorsque les "signaux" commencent à apparaître. Et pour beaucoup, se faire aider, cela ne se fera pas tout seul.

Concernant ces "espaces d'aide" pour les hommes, nous reprendrons bien évidemment ce que nos témoins eux-mêmes ont exprimé à ce sujet. Il y a cependant chez beaucoup une zone grise de conscience quant aux racines de la ou de leur violence. Nous ajouterons donc à ces demandes explicites les déductions en termes de besoins de formation qu'il nous a semblé logique de faire suite aux constats réalisés dans le chapitre III de notre document.

⁵¹ Cfer point 4.18 : les besoins de nos hommes-témoins

Une question centrale issue des témoignages

Et la première de ces ajoutes reposera sur un regard que l'on peut développer sur une question centrale déduite de notre recherche-action : **"Que peut faire un homme confronté au jugement répétitif de sa femme ?"** Risquons-nous à apporter quelques éléments de réponse.

Notre hypothèse est la suivante : le fait que la femme sente qu'elle doit dénoncer "ce qui ne va pas" est basé sur la non reconnaissance par l'homme de sa part d'ombre, au sens Jungien. Parce que l'homme ne va pas reconnaître ses peurs, ses faiblesses, ses carences..., adresser donc sa part du côté obscur que chaque être humain possède, ce sera à sa partenaire de prendre le rôle de "révélateur". Le problème pour l'homme vient du fait qu'elle le fera le plus souvent sur un mode "dénonciateur". Ce qui aura tendance, en réflexe, à provoquer chez l'homme le fait de nier ce que sa femme "lui reproche". Et, partant, de s'enraciner dedans plus encore...

Selon nous, il y a deux portes de sortie : une chez l'homme, une chez la femme.

Un homme qui arrive à reconnaître sa part d'ombre et à partager cette conscience avec sa partenaire va enlever à cette dernière une grande part de son fardeau conjugal. Reconnaître sa part d'ombre sans se sentir mauvais, message que le jugement de sa partenaire tend à lui envoyer. Reconnaître sa part d'ombre sans se sentir victime, sentiment que la répétition des jugements féminins aura tendance à installer chez lui. Reconnaître sa part d'ombre comme une étape sur le chemin d'évolution de son être et de sa vie. Et comme l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse faire à son couple.

La plupart des hommes vont résister à cela pour diverses raisons qui s'enchaînent. La première et la plus courante, c'est une incapacité à voir que cette part d'ombre existe en nous. Si cette étape est franchie, la deuxième raison est la peur que l'homme va avoir à s'avouer à lui-même qu'une part d'ombre réside en lui et le domine par instants. Si cette étape est franchie, la troisième raison est la réticence que l'homme va avoir à avouer cela à sa partenaire, de peur que celle-ci utilise cet aveu pour acquérir une position de force dans le couple et/ou culpabiliser l'homme, voire le quitter car ne souhaitant pas rester "avec un tel monstre" ou "un tel faible". Dans le cas d'un homme qui reste soumis à ces résistances, une seconde porte peut être ouverte, par la femme cette fois.

Pour évoquer ce que peut être cette porte, il nous faut faire un détour : revenons à l'homme dans son "travail" avec l'ombre. Ce que nous évoquions ci-dessus comme "la porte de l'homme" n'est en fait, selon nous, qu'une des parties de ce travail avec l'ombre. Reconnaître sa part d'ombre est la première étape. Accepter cette part d'ombre est la deuxième étape, et non la moindre. Si nous voyons notre ombre mais que nous ne l'acceptons pas, que nous nous jugeons pour cela, nous confirmons cette ombre dans son existence et lui donnons un surcroît de force. Si, au contraire, nous voyons notre ombre et nous l'acceptons

comme faisant partie intégrale de la nature humaine⁵² et, même, pouvant constituer une force une fois transmuée, alors nous entrons dans cet état de conscience que nous évoquons plus haut : reconnaître sa part d'ombre sans se sentir ni mauvais ni victime. Et alors seulement nous laissons le champ libre à la troisième et ultime étape de ce travail sur l'ombre humaine : voir la vie qui fait son travail d'évolution avec cette ombre identifiée et acceptée, et s'en réjouir.

Une femme qui arrive à voir sa propre part d'ombre mais reste jugeante de celle-ci va indéfectiblement voir l'ombre de son partenaire et la juger de la même manière.

Une femme qui arrive à voir sa propre part d'ombre et commence à l'accepter peut devenir capable, de la bonne manière, de "révéler" celle de son partenaire.

Il est donc nécessaire, à notre sens, de passer par une expérience d'identification, d'accueil et de transformation de son ombre de manière à ne plus rendre nécessaire le jugement de l'autre. Celui-ci n'a même plus à émerger.

Cette expérience nécessite un accompagnement sous forme de formation personnelle. Nous reprendrons cela pour les hommes dans les recommandations rassemblées ci-après.

De manière à **favoriser** le fait que **de plus en plus d'hommes se responsabilisent**, nous pensons qu'il y a lieu d'investir autant dans le préventif que dans le curatif. Dans ce sens, nos **recommandations** seront les suivantes :

1) Des formations spécifiques

Nous n'entendons pas ici "formation" au sens classique du terme mais plutôt, au sens large, toute approche destinée à favoriser, chez les personnes, une évolution de savoir et de savoir être avec soi et avec les autres.

1.1 Les hommes ne comprennent pas les femmes

- ◆ Des formations qui permettront aux hommes d'apprendre les différences psychologiques et relationnelles entre les sexes⁵³ ; apprendre aux hommes à décoder les expressions préférentiellement utilisées par les femmes et qu'ils perçoivent comme émotionnelles ou irrationnelles. (et donc disqualifiées par l'homme)

⁵² "On est une chose et son contraire"

⁵³ Pour Philippe Brenot (Ibidem, p32) : "La différence des sexes est un des fondements les plus profonds et les plus méconnus de la violence dans les couples".

- ◆ Des formations de type "Mars et Venus" pour faire prendre conscience des conditionnements initiaux auxquels les hommes et les femmes de notre société occidentale sont soumis, formations assorties d'approches pour aller au-delà de ces cadrages limitatifs dans l'évolution de l'homme
- ◆ Des formations sur les spécificités féminines présentes chez tous les hommes, l'anima au sens Jungien, que l'homme a tendance à nier ou à minimiser tout comme il peut avoir tendance à nier ou minimiser sa compagne⁵⁴
- ◆ Des formations qui permettront aux hommes de comprendre comment évoluent les femmes actuellement, quels sont leurs besoins et leurs attentes⁵⁵

1.2 Au sein du couple et face aux difficultés qui émergent, les hommes ne communiquent pas, ou peu, ou pas bien...

- ◆ Il faudra donc des formations à la communication : que les hommes apprennent à ne pas se sentir inconfortables dans un espace de communication avec leur compagne. Cela implique
 - comprendre, sur le principe, l'importance de la communication au niveau du couple
 - identifier les stratégies négatives (fuite ou confrontation)
 - apprendre l'une ou l'autre approche de communication saine
 - profiter d'un soutien (thérapeute ou groupe) lors des incontournables premières phases difficiles de la mise en place de cette stratégie
 - acquérir l'habitude, dans des espaces où hommes et femmes sont réunis autour d'un même objectif, de mener un dialogue homme/femme.

1.3 Les hommes ont tendance à installer ou laisser s'installer des rapports de force au sein du couple

- ◆ Des formations qui permettent d'identifier les rapports de force, ceux qu'on met en place, ceux qu'on subit ; des formations qui permettent de gérer les conflits de manière telle que ceux-ci ne débouchent pas sur des rapports de pouvoir.
- ◆ Des formations qui permettent de désamorcer l'installation d'un rapport de force basé sur le jugement. Comme évoqué plus haut,⁵⁶ cette formation adresserait les aspects "ombre" de la personne, homme ou

⁵⁴ Montbourquette (Ibidem, p102) : "Il est facile de discerner la nature des liens qui unissent un homme avec son anima : il suffit de le voir agir avec les femmes"

⁵⁵ Brenot (Ibidem, p154) : "Comprendre cette nouvelle femme est une étape fondamentale dans la prise de conscience par les hommes de la nature de leur compagne".

⁵⁶ Dans l'introduction de "V Recommandations"

femme, et construirait chez celles et ceux qui la suivent la capacité de reconnaître et accepter cette part d'eux-mêmes, puis de la communiquer à l'autre, sans violence.

1.4 Les hommes ont tendance à fuir le conflit, à se sentir "dominés" lorsqu'une situation de violence survient

- ◆ De manière à "oser affronter" les situations conflictuelles dans lesquelles auparavant ils se sentaient "dominés" et adoptaient un comportement de fuite, des formations en estime de soi, spécifiquement sur les aspects du nouveau masculin⁵⁷, seront nécessaires. Ces formations apprendront à l'homme, entre autres, "à se respecter lui-même". Elles lui permettront de faire face au jugement émanant de l'autre. Elles lui permettront de ne pas entrer dans la culpabilité, le jugement de lui-même. Elles lui permettront de prendre sa part de responsabilité dans les situations qu'il contribue à engendrer, quitter son éventuel sentiment d'être "victime". En gros elles lui permettront de développer la capacité à ce qui nous semble être une belle définition de la non-violence : "Le refus de se battre ou de se soumettre"⁵⁸
- ◆ Des formations où l'homme apprend à identifier ses peurs, à les accepter, à les gérer puis les dépasser.⁵⁹

1.5 Les hommes sont peu capables d'identifier leurs zones d'inconfort, voire leur souffrance

Nous adhérons à la thèse suivant laquelle la violence de l'un ou de l'autre, quelle que soit la forme qu'elle adopte, a son origine dans la souffrance. Et les comportements qui y mènent, aussi. Les hommes semblent tout aussi incapables de reconnaître leur souffrance qu'ils le sont de percevoir la souffrance de leur conjointe. Il est de l'intérêt des femmes, pour être perçues dans leurs besoins et demandes, que les hommes puissent entamer une démarche par rapport à leur intériorité.

Nous suivons Jean Monbourquette⁶⁰ lorsqu'il déclare l'importance de "*Maîtriser sa colère en prenant contact avec son intériorité*".

Nous préconiserons donc :

- ◆ Des formations où l'homme apprend les capacités de base de l'être humain : identifier les signaux qui lui indiquent qu'il vit une situation

⁵⁷ Brenot (Ibidem, p150) identifie "Dans les qualités attendues aujourd'hui par les femmes, on peut reprendre toutes celles qui faisaient la valeur chevaleresque et qui manquent aux hommes d'aujourd'hui : le courage, la fierté, le respect, la déférence, la noblesse, l'élégance, l'honneur et la tolérance."

⁵⁸ Monbourquette (Ibidem, p183)

⁵⁹ Monbourquette (Ibidem, p155) : "La maîtrise de sa violence commence par la maîtrise de sa propre peur"

⁶⁰ Ibidem, p149

dans un inconfort (signaux corporels, signaux émotionnels, croyances limitatives) et pouvoir les gérer.

1.6 Les hommes ne comprennent pas bien "les règles du jeu" des situations conflictuelles

- ◆ Des formations où sont décryptées les situations classiques de violence conjugale, où les racines sont identifiées ainsi que les responsabilités basées sur des comportements inadéquats quel que soit le sexe, où l'on apprend à voir le conflit positivement et à en tirer effectivement parti⁶¹

1.7 Les hommes peuvent être parasités par les stéréotypes de genre

- ◆ Des formations où l'homme apprend à reconnaître ces stéréotypes et s'extraire de leur influence

1.8 Les hommes sont parasités par les limitations du passé

- ◆ Des formations où l'homme apprend à reconnecter à son histoire personnelle⁶², et au sein de celle-ci, identifier puis dépasser les facteurs qui le limitent encore dans le présent. Deux accents majeurs : le premier sur la relation entre l'homme et sa mère, puis entre l'homme et son père ; le second sur la vision que l'homme a eu de la relation entre son père et sa mère de manière à identifier comme il reproduit le schéma des situations de violence. Au cours de ceci, l'homme sera amené à identifier les différentes croyances limitatives qui le handicapent (croyances sur lui-même, sur les autres, sur le monde et la vie). Ces croyances constituent les "nouveaux stéréotypes" des hommes en chemin.

⁶¹ Cfr "Comment bien se disputer en couple" Serge et Carole Vidal-Graf, Editions Jouvence septembre 2005

⁶² Geet Ethier propose une vision large et systémique : *"Comprendre le passé est le premier pas pour donner un sens aux sentiments contradictoires qui nous habitent. Comprendre son partenaire actuel est le deuxième pas."* Par "comprendre le passé", Ethier signifie les aspects suivants : *"Pour apprendre graduellement à ne pas toujours être sur la défensive dans ses rapports affectifs, l'homme gagne à repérer l'image négative de la femme qu'il a forgée en lui durant sa relation incestueuse (NDLR : psychologiquement parlant) avec sa mère... La compagne d'un homme qui travaille à la réconciliation peut en profiter de son côté pour éclaircir certains points. Pour apprendre à n'être pas toujours sur la défensive, cette femme gagne à chasser l'image négative de l'homme que lui a léguée son père, cet homme marqué par la confusion du désir et par la réserve affective. A cause de l'image du "mauvais père" qui s'est gravée dans son inconscient, la femme négligée méprise chez "les" hommes ce qu'elle perçoit comme de "l'infantilisme", de "l'égoïsme" et de "l'obsession sexuelle"*

1.9 Les hommes restent marqués de leurs expériences de violence avec leur ex-compagne

- ◆ Des formations au lâcher prise, qui permettront de ne plus garder de ressentiment
- ◆ Des formations qui permettent de décrypter le jeu de l'ego de manière à permettre un regard qui "sorte du système"

1.10 Les hommes ont tendance à projeter à l'extérieur des enjeux qui leur sont intérieurs

- ◆ Créer un espace pour favoriser la conscientisation que les enjeux extérieurs sont le plus souvent le reflet d'enjeux intérieurs à la personne.

Bon nombre de ces formations existent déjà. Ce n'est pas pour autant que les hommes soient nombreux à s'y investir. Les raisons à cela nous semblent résider dans la séquence suivante :

- ❖ Il est nécessaire que les hommes prennent conscience qu'ils vivent effectivement des situations de violence (subie et/ou agie)
- ❖ Il est nécessaire que les hommes prennent conscience que leur bien-être personnel et celui d'être qui leur sont chers sont en jeu
- ❖ Il est nécessaire que les hommes prennent conscience qu'il y a des possibilités d'améliorer grandement cet état de fait.
- ❖ Il est nécessaire que les hommes soient sensibilisés à "se mettre en route" vis-à-vis de la violence au quotidien. Il y aura d'ailleurs une attention particulière à mettre à la question de comment faire venir les hommes aux formations sans qu'ils doivent reconnaître qu'ils sont en manque quelque part.

Nous développons ceci sous le point 3 infra.

2) *Un guide sur les formations*

Bon nombre des formations décrites ci-dessus existent effectivement, mais en ordre dispersé. D'autres sont encore à mettre en place... Nous préconisons donc l'écriture d'un document de synthèse reprenant les principes et les opportunités de ces formations.

3) *Une information et sensibilisation des hommes*

Souhaitant nous inspirer de ce qui se fait ailleurs, nous suivrons pleinement le réseau québécois "À Cœur d'hommes" qui regroupe 25

organismes de soutien pour hommes. Ce mouvement a lancé une première campagne publique de sensibilisation pour inciter les hommes à demander de l'aide avant que leurs frustrations et leurs colères envers leurs conjointes ne dégénèrent en violence physique et en drames irréparables. *"Je fais un homme de moi... je demande de l'aide". Voilà un message fort important, car il est vrai que les hommes sont pas mal moins portés que les femmes à demander de l'aide quand ils sont aux prises avec de la détresse psychologique. Le taux de suicide plus élevé chez les hommes autant que les statistiques de meurtres d'épouses ou d'ex-épouses causés par des hommes enragés sont là pour le prouver."*

Concrètement, voici nos propositions :

- ❖ Effectuer vis-à-vis de plusieurs publics cibles masculins des campagnes d'information sur "la violence au quotidien" et les différentes formes qu'elle peut prendre. Intégrer une campagne sur "l'éducation des parents".
- ❖ Axer la campagne sur les aspects positifs d'une vie sans violence
- ❖ Y impliquer des "hérauts", des personnages connus du grand public
- ❖ Regrouper dans un seul espace de nombreuses possibilités de formation aura de nombreux avantages :
 - Faciliter la promotion
 - Faciliter l'accès
 - Faciliter le choix des hommes quant aux approches
- ❖ La sensibilisation des hommes se fera, entre autres, grâce au fait d'apprendre que de plus en plus d'hommes sont déjà sur ce chemin, et s'en trouvent bien. Des émissions TV comme la version originale québécoise⁶³ de "Un gars, une fille" possèdent beaucoup des qualités nécessaires pour servir de catalyseurs aux prises de conscience des deux sexes...

4) Une sensibilisation des femmes

S'il existe un chemin positif pour l'homme dans sa relation à la violence, qu'est-ce qui pourra favoriser le fait que des hommes se mettent en mouvement ? Nous avons évoqué plus haut l'importance de l'information, de la sensibilisation, des facilités d'accès... Et si nous imaginions que les hommes qui bougent, les hommes qui changent, la "nouvelle masculinité", tout cela devienne "tendance" ?

Dans ce sens, que penser d'une sensibilisation des femmes ? Leur faire savoir que l'homme peut évoluer, pour son plus grand bien à lui et celui de la relation avec elle. Leur faire savoir que certains sont déjà en chemin...

Mais savoir que les hommes sont en chemin va de pair avec reconnaître que les hommes aussi sont en souffrance. Leur homme...

⁶³ Et, selon nous, en aucun cas la version française...

Geet Ethier⁶⁴ : *"Les gars se morfondent. Leurs blondes disent qu'ils ne communiquent pas", mais il faut voir à quel point elles sont loin de la blessure des hommes. La blessure, elles n'ont aucun problème à la voir en elles. Mais la reconnaître chez les autres semble impossible. C'est difficile pour elles de donner le droit aux hommes d'être blessés."*

Or donc, si les femmes commencent à évoquer "ce chemin" auprès de leur partenaire, il nous semble qu'elles seront d'autant plus crédibles qu'elles sauront, au quotidien, reconnaître et donner place à cette blessure masculine.

5) Des espaces de paroles pour hommes

Les témoignages recueillis sont unanimes à reconnaître combien les groupes de paroles pour hommes ont présenté une importante valeur ajoutée pour l'évolution de l'homme. Nous préconiserons donc de favoriser le développement quantitatif de ces groupes de parole.⁶⁵ Nous préconiserons également de favoriser un développement qualitatif des groupes de paroles en permettant à certains d'entre eux d'être accompagnés par un professionnel, ne serait-ce que pour lancer une dynamique différente durant une période.

Nous avons constaté la multiplicité des différents facteurs qui peuvent mener l'homme à la souffrance, au rapport de force, à la violence... Dans un groupe d'homme accompagné d'un professionnel de la relation d'aide, tous les besoins des hommes pourraient être adressés conjointement et la dynamique propre aux groupes pourrait jouer à plein.

6) Une "Maison des hommes"

Dans le sens de "regrouper dans un seul espace de nombreuses possibilités de formation" et suivant ce que nos témoins expriment des "besoins des hommes-témoins"⁶⁶, il serait opportun d'envisager (et de financer) la création d'une "Maison des hommes" qui pourrait répondre à plusieurs besoins : espace-accueil, espace-formation pour les formations évoquées supra, espace-relais pour information, espace-aide (y compris aide psychologique), espace "père isolé" (locaux adéquats pour pères ayant des difficultés d'espace disponible pour recevoir leurs enfants après la rupture). On pourrait ainsi y trouver des DVD sur différentes thématiques, une bibliothèque spécialisée... A l'instar de ce qui a récemment été mis en place en Espagne, on peut aussi imaginer la mise

⁶⁴ Ibidem, p131

⁶⁵ En concertation avec les associations qui sont spécialisées dans ce cadre

⁶⁶ Voir supra sous 4.18

en place dans cette maison d'une ligne téléphonique pour hommes "souhaitant cheminer vis-à-vis de la violence, subie ou agie".⁶⁷

"Ah, s'il y avait une maison des hommes, avec assistance psychologique gratuite, films, conférences, espace de rencontre..."

7) Une "Maison des femmes et des hommes"

Dans le sens d'améliorer le dialogue entre les sexes, créer un espace où des femmes et des hommes "en chemin" peuvent, éventuellement guidés par un(e) professionnel(le) et hors des enjeux de couple, mettre en pratique les apprentissages qu'ils/elles auront eu l'occasion de faire dans des démarches individuelles. Dans cet espace clairement identifié et promu vers le grand public, des occasions seraient offertes pour que "les femmes parlent aux hommes et les hommes parlent aux femmes" de manière à ce que "les choses soient (enfin) dites entre les hommes et les femmes" : des questions sont posées, non pas à un homme en particulier mais "aux hommes" et c'est un ou plusieurs hommes qui répondent, au nom des leurs ; et vice versa pour les femmes ; cette généralisation permet à chacun de parler en vérité sans pour autant, dans un premier temps, devoir trop dévoiler "sa vérité".

8) L'instauration de services "labellisés hommes"

...dans un maximum de structures subventionnées par les pouvoirs publics concernant les questions de genre, d'égalité des chances, de violence, etc.

9) Une sensibilisation du monde politique

Pour tout ce qui précède, nous sommes conscients qu'une sensibilisation du politique sera nécessaire.

Revenons sur un de nos témoignages : *"Moi personnellement je suis très en colère par une société où on met énormément en avant la violence physique et on passe sous silence la violence émotionnelle."*

Nous croyons que cet homme parle pour beaucoup. Nous recommanderons donc que les instances officielles s'occupant des questions de violence et d'égalité des sexes intègrent dans leurs documents et dans leurs politiques cette notion : il existe une violence psychologique, chez chaque sexe, et il faut la brider au même titre que les autres. Que ces instances officielles reconnaisse publiquement qu'il y a lieu de mieux appuyer les hommes et que c'est l'intérêt de toutes et tous. Et qu'il y ait une pratique qui suive les paroles en aménageant le

⁶⁷ La ministre de l'Égalité espagnole annonçait récemment la mise en place d'un téléphone spécial pour les hommes qui souhaitent "canaliser leur agressivité", dans le cadre de la prévention contre les violences faites aux femmes

financement des recommandations citées ici qui seront identifiées comme prioritaires.

10) La promotion et l'amélioration des espaces de médiation

Il ressort de nos témoignages qu'un des moyens d'éviter la "violence institutionnelle" serait l'encouragement des voies de médiation entre conjoints en rupture. Il nous semble cependant éminemment nécessaire que les médiateurs soient mieux formés à gérer les conflits relationnels qu'ils ne le sont à l'heure actuelle.

11) La création d'une solidarité masculine

En ce qui concerne la violence que disent subir nos témoins au niveau institutionnel, reprenons ce qu'un de nos témoins écrit *"La plupart des hommes croient encore qu'il leur suffira d'attendre un peu dans leur coin et de bien analyser le sujet pour trouver "leur" solution "à leur" problème. Grosse erreur. Cette habitude ne leur sera d'aucun secours. Leur lutte doit être collective. Regardons plutôt les femmes entre elles. De tous les pays, de toutes les cultures, elles s'unissent et s'entraident. L'heure est venue de la solidarité entre les hommes. Il leur faut dialoguer, communiquer, se fédérer. Mais cela passe par un accord, un pacte de non-agression entre-nous qui est contre-nature. En effet, les hommes se sont toujours défiés l'un l'autre, se sont toujours entre-tués pour la possession des femmes. La rivalité entre eux tient à leur essence..."* Et plus loin *"... Lorsque des femmes pionnières ont décidé que ce non voulait dire non, et rien d'autre, l'ensemble des femmes s'y sont parfaitement reconnues et identifiées. Mais beaucoup étaient sceptiques au début et ne souhaitaient pas montrer leur approbation. Les hommes actuellement ont cette attitude peureuse et inquiète face à l'émergence d'une identité nouvelle et incertaine. Aux hommes maintenant à dire fermement qu'eux aussi, à leur tour ne toléreront pas plus longtemps l'incompréhension volontaire et parfois même l'ostracisme dont ils sont l'objet."*

12) Une recherche complémentaire où les vécus des deux partenaires seraient intégrés et confrontés

Nous le mentionnions dans le corps du texte, eu égard au cadre de notre recherche-action, nous n'avons pas eu d'entretiens avec les partenaires de nos témoins. Une recherche complémentaire donnant la parole aux deux partenaires de couple présenterait à nos yeux une valeur ajoutée très importante dans le sens de mieux comprendre – et donc de mieux gérer – les situations qui mènent aux violences plus extrêmes.

13) Le lancement d'un processus de "dialogue hommes-femmes" sur la question de la violence

Cette recherche-action rend compte du vécu d'une partie des personnes impliquées dans la problématique. Il soulève par ailleurs une controverse. Nous proposons que son contenu contribue à un dialogue approfondi entre les hommes et les femmes concernés par le sujet. Un temps de rencontre formel ou non, un colloque même, pourraient ainsi être organisés dans un esprit constructif, afin qu'un partage tant conceptuel que de vécu puisse avoir lieu.

14) Une vision nouvelle : du rapport de force à l'alliance des forces dans le couple

En final de ces recommandations dans le domaine de la violence entre partenaires de couple, nous proposons une vision d'évolution de la réalité conjugale des hommes et des femmes qui donnera une orientation et pourra soutenir toutes les propositions énoncées jusqu'ici.

La violence étant liée à un rapport de force entretenu au sein du couple, nous proposons de faire évoluer celui-ci vers une alliance des forces complémentaires de la femme et de l'homme dans le couple. Chacun étant différent, il s'agira pour chacun de développer ses propres compétences, de développer sa propre estime de soi bâtie sur ses qualités, de choisir le ou les rôles qu'il est prêt à assurer en toute conscience et d'allier ces complémentarités dans le respect au sein de son couple. Les formations et les moyens d'action proposés dans ces recommandations peuvent être orientés vers cette finalité afin de favoriser un choix conscient des rôles et des responsabilités de l'homme et de la femme en alliance et en harmonie au sein de leur couple.

Selon sa propre spécificité, le RHB propose de collaborer à la mise en place de ces propositions en partenariat avec d'autres acteurs engagés et volontaires dans ce domaine.

Conclusion

En démarrant notre recherche-action, nous n'avions pas vraiment de vision préconçue ni d'attentes sur ses résultats. Nous saluons néanmoins que, de manière convergente, les témoignages que nous avons recueillis aient mis l'accent sur une part de l'iceberg qui nous apparaît trop peu connue.

Nous pensons que la prise de conscience par les hommes et les femmes qu'il peut exister une violence psychologique également en provenance des femmes, que celle-ci est sans doute par trop banalisée, et la reconnaissance du fait que les hommes en souffrent sera à l'avantage tant des hommes que des femmes. Nous pensons que grand nombre des femmes dont les comportements sont rapportés ici et décrits comme violents ne sont pas conscientes de ce que vit (vivait) leur partenaire. Elles seraient sans doute nombreuses à refuser le fait qu'elles sont effectivement dans une position de domination et effectuent un travail qui sape leur compagnon. Nous voyons, ici encore, l'intérêt de la présente brochure.

Nous pensons que "la paix des ménages" va s'en améliorer lorsque, à la suite de cette prise de conscience, les hommes et les femmes se seront mis en chemin pour améliorer la situation. Et nous sommes convaincus que cela même aura un effet réducteur sur "la violence masculine" subie par tant de femmes.

Au-delà du constat que les hommes peuvent subir une violence des femmes, il est très utile de constater leur prise de co-responsabilité dans cet état de fait et de voir comment nos témoins «hommes en chemin» ont agi pour en sortir ou quelles solutions ils ont suggéré comme aide curative et préventive. Cela pourrait à notre sens inspirer aussi la recherche des solutions pour les femmes victimes de violence.

Nous souhaitons qu'entre les femmes de conviction et d'action et les hommes "en chemin", il puisse se créer une alliance consciente et décidée.

Enfin, pour terminer ce rapport sous forme d'un appel sincère et franc, voici un extrait d'une missive également reçue dans le cadre de notre recherche-action. Elle est une tentative de réponse aux questions "Mais que veulent les hommes ?" et "Quels sont les besoins des hommes ?" : *"Les hommes veulent être écoutés avec bienveillance par les femmes dans la société, avec amour par les femmes dans leur intimité, avec complicité par les hommes dans la société, avec affection par les hommes dans leur intimité. Ils revendiquent le droit au débat paisible, leur droit à ne pas être jugés a priori, leur droit à ne pas être assimilés aux acteurs de violences, le droit à être vus comme personnes indépendamment du lourd historique accroché aux basques du masculin, leur droit à exister en tant que personne unique qui a le droit de faire table rase du passé et vivre sa propre vie au présent et non au passé. Les hommes veulent qu'on prenne leur coeur au sérieux. Et ils ne*

veulent pas qu'on leur rie au nez. Oui, ils craignent le dédain, cette arme dont ils connaissent bien le maniement et l'efficacité. Leur sensibilité n'est pas de la sensiblerie, ce n'est pas une sensibilité de petit garçon, ce n'est pas une sensibilité immature, dont il serait de bon ton de sourire. Le besoin de reconnaissance d'un homme, le besoin d'amour d'un homme est chose naturelle, importante, forte. En revanche, ce manque absolu qui habite les hommes parfois, par contre, n'est pas chose rigolote. Ils veulent que l'unanimité des hommes et des femmes se fasse autour de la respectabilité de cette demande de cœur. L'homme en a besoin pour vivre, comme d'eau pour boire. Il en a besoin, comme d'air pour respirer, pour partager l'amour en retour."

Table des matières

REMERCIEMENTS	2
SYNTHESE DU DOCUMENT	3
INTRODUCTION	6
I. CONTEXTE SPECIFIQUE DE CETTE RECHERCHE-ACTION	7
1) QUELLES SPECIFICITES PRESENTE LE RHB ?	7
2) QUELS ETAIENT LES OBJECTIFS ET LES MOYENS DE CETTE RECHERCHE-ACTION ?	8
II. ANALYSE DETAILLEE	10
1) COMMENT LES HOMMES INTERROGES NOUS SONT-ILS APPARUS ?	10
2) AVERTISSEMENT A LA LECTRICE ET AU LECTEUR	11
3) ILLUSTRATION DES TEMOIGNAGES AU MOYEN D'EXTRAITS BIBLIOGRAPHIQUES	12
4) CONSTATS EMANANT DES TEMOIGNAGES	12
4.1 <i>Dans son couple, l'homme de notre échantillon n'est pas à l'aise avec la parole</i>	13
4.2 <i>Dans son couple, l'homme de notre échantillon se sent jugé</i>	13
4.3 <i>Face au jugement, l'homme de notre échantillon n'est pas insensible</i>	16
4.4 <i>L'homme de notre échantillon cherche plutôt à contenir la violence de sa conjointe</i>	16
4.5 <i>L'homme de notre échantillon perçoit chez lui aussi une violence relationnelle</i>	16
4.6 <i>L'homme de notre échantillon peut se faire violence à lui-même</i>	17
4.7 <i>Les enfants peuvent être "utilisés"</i>	17
4.8 <i>Les rapports de force dans le couple</i>	18
4.9 <i>Il y a un enchaînement entre les types de violence</i>	19
4.10 <i>Qui porte la responsabilité des situations de violence conjugale ?</i>	20
4.11 <i>Dans quoi s'enracinent les situations de violence conjugale ?</i>	23
4.12 <i>Quelles stratégies nos témoins utilisent-ils dans les situations de violence conjugale ?</i>	26
4.13 <i>La reliance entre violence et histoire personnelle</i>	30
4.14 <i>Demander de l'aide</i>	31
4.15 <i>Un cheminement face à la violence</i>	32
4.16 <i>L'homme de notre échantillon peut vivre la violence des institutions</i>	32
4.17 <i>Nos hommes-témoins ne sont pas "uniformes"</i>	34
4.18 <i>Les besoins de nos hommes-témoins par rapport à la violence</i>	35
4.19 <i>Enchaînement entre violence subie et violence agie, et prise de responsabilité</i>	38
5) QUESTIONS SOCIETALES	40
5.1 <i>Influence de l'évolution des sexes</i>	40
5.2 <i>L'influence des stéréotypes de genre</i>	42
III. SYNTHESE DE L'ANALYSE DETAILLEE	43
1) SUR LE TYPE DE VIOLENCE	43
2) UN RAPPORT DE FORCE EST PRESENT	43
3) LA VIOLENCE AU FEMININ	43
4) UNE GRANDE DISPARITE DANS LA CAPACITE DE RESPONSABILISATION	44
5) UNE GRANDE DISPARITE DANS LA CONSCIENCE DES FACTEURS D'ORIGINE DE LA VIOLENCE	44
6) UNE GRANDE VARIETE DE STRATEGIES DE RESOLUTION DE LA SITUATION	44
7) UNE GRANDE ECHELLE DE CONSCIENCE DES ENJEUX	45
8) DE NOMBREUSES PROPOSITIONS DE SOLUTIONS A LA VIOLENCE INTRA-FAMILLIALE	45

IV. QUESTIONNEMENTS	47
1) NOS TEMOINS APPARTIENNENT-ILS A UNE "ESPECE" D'HOMMES MARGINALE OU SONT-ILS REPRESENTATIFS DES HOMMES EN GENERAL ?	47
2) LES TEMOIGNAGES RECUEILLIS DEPEignent-ILS DE SIMPLES CONFLITS OU DE LA REELLE VIOLENCE CONJUGALE?	49
3) LES TEMOIGNAGES RECUEILLIS AMENENT-ILS A PENSER QUE LES FEMMES SONT SEULES A AGIR LA VIOLENCE CONJUGALE " PSYCHOLOGIQUE " ?	52
4) LA VIOLENCE ICI DECRITE PEUT-ELLE ETRE RACINE D'AUTRES TYPES DE VIOLENCE ?	52
V. LES RECOMMANDATIONS	54
1) DES FORMATIONS SPECIFIQUES	56
1.1 <i>Les hommes ne comprennent pas les femmes</i>	56
1.2 <i>Au sein du couple et face aux difficultés qui émergent, les hommes ne communiquent pas, ou peu, ou pas bien...</i>	57
1.3 <i>Les hommes ont tendance à installer ou laisser s'installer des rapports de force au sein du couple</i>	57
1.4 <i>Les hommes ont tendance à fuir le conflit, à se sentir "dominés" lorsqu'une situation de violence survient</i>	58
1.5 <i>Les hommes sont peu capables d'identifier leurs zones d'inconfort, voire leur souffrance</i>	58
1.6 <i>Les hommes ne comprennent pas bien "les règles du jeu" des situations conflictuelles</i>	59
1.7 <i>Les hommes peuvent être parasités par les stéréotypes de genre</i>	59
1.8 <i>Les hommes sont parasités par les limitations du passé</i>	59
1.9 <i>Les hommes restent marqués de leurs expériences de violence avec leur ex-compagne</i>	60
1.10 <i>Les hommes ont tendance à projeter à l'extérieur des enjeux qui leur sont intérieurs</i>	60
2) UN GUIDE SUR LES FORMATIONS	60
3) UNE INFORMATION ET SENSIBILISATION DES HOMMES	60
4) UNE SENSIBILISATION DES FEMMES	61
5) DES ESPACES DE PAROLES POUR HOMMES	62
6) UNE "MAISON DES HOMMES"	62
7) UNE "MAISON DES FEMMES ET DES HOMMES"	63
8) L'INSTAURATION DE SERVICES "LABELLISES HOMMES"	63
9) UNE SENSIBILISATION DU MONDE POLITIQUE	63
10) LA PROMOTION ET L'AMELIORATION DES ESPACES DE MEDIATION	64
11) LA CREATION D'UNE SOLIDARITE MASCULINE	64
12) UNE RECHERCHE COMPLEMENTAIRE OU LES VECUS DES DEUX PARTENAIRES SERAIENT INTEGRES ET CONFRONTES	64
13) LE LANCEMENT D'UN PROCESSUS DE "DIALOGUE HOMMES-FEMMES" SUR LA QUESTION DE LA VIOLENCE	65
14) UNE VISION NOUVELLE : DU RAPPORT DE FORCE A L'ALLIANCE DES FORCES DANS LE COUPLE	65
CONCLUSION	66
TABLE DES MATIÈRES	68
L'ORGANISATION	70
BIBLIOGRAPHIE PRINCIPALE	71
ANNEXES VISIBLES SUR LE SITE WEB DU RHB : PAGE SPECIALE WWW.RHB.BE/DOCUMENTSRECHERCHEACTIONVIOLENCE.	72

L'organisation

Réseau Hommes Belgique asbl (RHB asbl)
Trieux des Scieurs 16 à 5020 Malonne
+32 (0)497 29 75 68
Site : www.rhb.be
Courriel : info@rhb.be

Bibliographie principale

ALTER, Robert Mark

2007 *"C'est (presque) toujours la faute aux hommes"* Marabout, juillet 2007

BLY, Robert

1992 *L'homme sauvage et l'enfant, l'avenir du genre masculin*, Seuil, 1992

BRENOT, Philippe

2008 *"Les violences ordinaires des hommes envers les femmes"*, Odile Jacob 2008

CORNEAU, Guy

2005 *N'y a-t-il pas d'amour heureux*, J'ai lu, 2005

DALLAIRE, Yvon

2002 *"La violence faite aux hommes..."* Collection Option Santé, 2002

ETHIER, Geet

1995 *"La côte d'Adam "* Les Editions de l'Homme, 1995

GLOVER, Robert A.

2005 *Trop gentil pour être heureux*, Petite bibliothèque Payot, janvier 2005

MONBOURQUETTE, Jean

2006 *"La violence des hommes"* Novalis, 2006

SALOMON, Paule

1997 *La sainte folie du couple*, Albin Michel, 1997

VIDAL, Serge & GRAF,Carolle

2005 *Comment bien se disputer en couple*, Editions Jouvence, 2005

Annexes visibles sur le site web du RHB : page spéciale www.rhb.be/DocumentsRechercheActionViolence.

- Questionnaire individuel
- Guide d'animation de groupe pour volontaire appartenant au groupe
- Guide d'animation de groupe ou de table ronde par le chargé de projet du RHB
- Guide méthodologique pour les tables rondes et groupes

Les auteurs

Vincent Commenne (chef de projet) est économiste avec, en outre, une formation en Psychologie Humaniste. Il est membre d'un groupe d'hommes depuis des années. Il est un passionné du développement humain, personnel et collectif. Professionnellement, il coordonne des réseaux qui, au niveau international, travaillent à promouvoir un développement durable. Il a écrit un livre sur "La responsabilité sociale et environnementale des acteurs économiques " dans lequel un chapitre est consacré à la relation entre l'évolution des mentalités masculines et l'émergence d'une société plus soutenable. Il est également coach personnel et coach relationnel. Il donne des conférences et anime des Cafés psycho ainsi que des ateliers sur des questions liées au développement personnel, principalement vis-à-vis de la relation à soi et de la relation de couple.



Luc-André Defrenne, 46 ans, de formation ingénieur civil, est passionné par les enjeux et les moyens de changement et de créativité personnels et collectifs. Il présente à son actif de nombreuses expériences de coaching et de gestion de projet en entreprise et en milieu public. Membre d'un groupe du RHB depuis 10 ans, membre du Conseil d'Administration de l'asbl depuis 2004, il a développé des compétences d'organisation et d'animation de groupes dans une optique de changement, en particulier en situation conflictuelle, et a coordonné l'organisation des journées de rencontre au sein de l'association (Fête des 10 ans du RHB).



Des hommes en chemin, ayant développé une capacité à parler à partir de leur vécu intérieur, témoignent de comment ils peuvent se sentir blessés dans leur relation conjugale.

Loin de vouloir s'établir dans un statut de victime, ils sont nombreux à percevoir leur part de responsabilité dans ces situations qu'ils subissent et la plupart vont tenter de s'affranchir de cette violence.

Ils émettent en ce sens des besoins d'aide qui seront traduits par les auteurs de cette recherche en pistes de recommandations. Des recommandations qui soulignent l'importance des investissements à présent nécessaires à destination des hommes pour les aider à prévenir ou gérer au mieux les situations de violence conjugale.