Date: 21.11.2018

Le Nouvelliste

Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 37'157
Parution: 6x/semaine

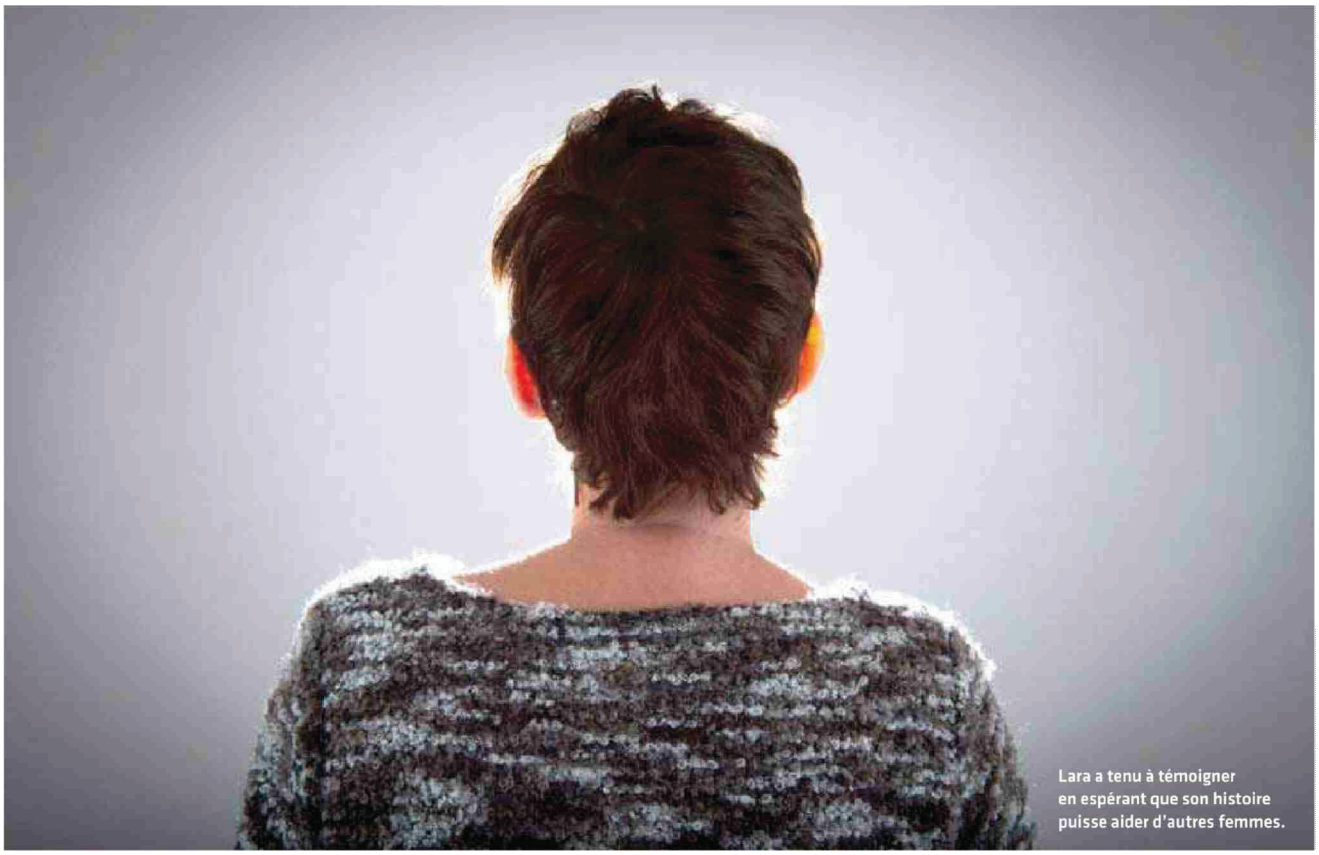
Page: 6
Surface: 127'839 mm²

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Ordre: 1095432
N° de thème: 999.099

Référence: 71654097
Coupure Page: 1/3

«Je ne suis pas une victime, mais une guerrière qui a vaincu son bourreau»



Lara a tenu à témoigner en espérant que son histoire puisse aider d'autres femmes.

Date: 21.11.2018

Le Nouvelliste

Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 37'157
Parution: 6x/semaine

Page: 6
Surface: 127'839 mm²

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Ordre: 1095432
N° de thème: 999.099

Référence: 71654097
Coupure Page: 2/3

SÉRIE 2/3

Dans la cinquantaine, une Valaisanne raconte comment elle a réussi à quitter son mari qui lui a fait subir des violences verbales, physiques et économiques.

PAR **CHRISTINE.SAVIOZ**
@LENOUVELLISTE.CH
PHOTO: **HELOISE.MARET**
@LENOUVELLISTE.CH

La main posée sur le dossier qu'elle a constitué, Lara (prénom d'emprunt) est prête à raconter son parcours de combattante. La Valaisanne, dans la cinquantaine, a gagné la bataille de sa vie. Elle a réussi à s'échapper de l'univers violent érigé par son mari pendant plus de vingt ans. «Je n'avais plus le choix. Il fallait que je sauve ma peau et celle de mon enfant. C'est pour cela que je ne me considère pas comme une victime, mais comme une guerrière.»

Lara a accepté de raconter sa traversée de l'enfer pour aider les femmes dans la même situation. «Quand on est dedans, on croit vraiment être seule au monde.» Pour se raconter, elle se réfère au journal de bord des violences subies qu'elle a écrit ces dernières années. Après chaque acte violent. «Une psychologue m'a suggéré de le faire. Cela me permet de donner les dates avec précision. C'est indispensable pour la justice et la police qui demandent sans arrêt quand tel ou tel événement a eu lieu.»

> Au début, je croyais que le comportement de mon mari était juste du machisme. Je n'ai rien vu venir."

Insidieux

Lara déroule le film de sa vie conjugale avec émotion et détermination. Lorsqu'elle rencontre son futur mari, elle voit un homme «respectueux, drôle, gentil et avenant». Aucun indice d'un bourreau n'est perceptible sous la parfaite armure. «Au début, je croyais que son comportement était juste du machisme. Je n'ai rien vu venir.» Les violences domestiques s'insèrent dans le couple de façon insidieuse. Progressivement. «Mon mari était comme une araignée qui tisse sa toile. Il m'a conditionnée peu à peu sans que je m'en aperçoive. Au point que je ne me rebellais pas.» Lara, en quête d'amour depuis son enfance chaotique, s'applique au contraire à faire tout ce que son époux lui demande. «Je voulais être parfaite, pensant que c'était la garantie pour qu'il m'aime.»

Les violences domestiques sont d'abord psychologiques, érodant peu à peu la confiance en elle de Lara. «Rien de ce que je faisais n'allait. Mon époux me rabaissait pour tout. Cela allait du plat trop salé à la poussière sur le sommet des portes en passant par le stylo mal placé sur la table», explique Lara, en déplaçant instinctivement la plume. Peu à peu, un seul regard de son mari suffisait à lui mettre la pression. «Il a réussi à instaurer un dialogue non verbal que seuls nous deux comprenions. De l'extérieur, les gens ne pouvaient rien voir.» La Valaisanne se formate ainsi mécaniquement aux exigences de son conjoint, s'empêchant tout acte spontané. Elle semble anesthésiée. «J'étais séquestrée avec la porte grande ouverte.»

«Personne ne m'aurait crue»

S'ajoutent les violences économiques. Son conjoint lui demande de lui verser la moitié de son salaire – Lara travaille alors à 100% – de payer la nourriture lorsqu'elle invite sa famille et contrôle ses courses jusqu'au moindre centime. «Un jour, j'ai acheté un crayon pour les yeux. Il m'a demandé de lui rembourser le montant.» En disant ces mots, Lara se fait

> Mon mari me disait que ma place était à la cave

Date: 21.11.2018

Le Nouvelliste

Le Nouvelliste
1950 Sion
027/ 329 75 11
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 37'157
Parution: 6x/semaine

Page: 6
Surface: 127'839 mm²

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Ordre: 1095432
N° de thème: 999.099

Référence: 71654097
Coupure Page: 3/3

avec les rats. Je l'écoutais sans arriver à répondre."

soudain gagner par l'émotion. Pour continuer son récit, elle s'accroche à son journal de bord. «C'était dur, car mon mari était perçu comme quelqu'un de génial. Personne ne m'aurait crue.»

D'autant plus qu'il n'y a aucun témoin des violences, à part l'enfant du couple. Lara subit ensuite des insultes récurrentes, avec un sentiment d'impuissance. «Mon mari me disait que ma place était à la cave avec les rats. Je l'écoutais sans arriver à répondre. Je n'étais pas encore prête à partir.» Son corps, lui, n'en peut plus. Il crie au secours. Un matin, la Valaisanne est soudain privée d'ouïe et peine à parler. Au médecin des urgences, elle confie que son mari la rabaisse sans cesse. «Sa solution a été de m'abrutir de médicaments. Il voulait aussi m'interner. Ce que j'ai refusé. De retour à la maison, mon mari répétait que je déraillais, que je n'avais plus ma tête.»

Des menaces de mort déguisées de son conjoint contribuent à créer un climat de terreur. Après avoir vu des scènes d'exécution à la télévision à côté de son épouse, l'homme mime régulièrement des exécutions, puis imite le bruit du revolver en mettant son doigt sur la tempe tout en regardant sa femme dans les yeux. «Personne ne pouvait le comprendre, à part moi. Ce bruit me paniquait.» A leur enfant, l'homme assène que «sa mère est folle». Un soir, il lance à Lara que sa place est à l'asile psychiatrique. «Je sentais que j'allais vomir, je pleurais.» Elle va s'allonger dans la salle de bains. Son enfant arrive et appelle son papa. Puis téléphone au 144. «Entre le moment où mon enfant est parti chercher le téléphone et est revenu à la salle de bains, j'ai senti un coup au niveau de l'œil. Mon mari disait au téléphone que je venais de tomber. Je pensais que c'était un accident, mais le lendemain il m'a réclamé de lui demander pardon…»

"La prise de conscience m'a fait l'effet d'un tsunami. Cela m'a mise au fond, mais il fallait que je remonte."

Quelques jours plus tard, Lara se fait ébouillanter les mains. Son époux ayant profité que Lara s'en aille à la salle de bains pour verser de l'eau bouillante dans l'évier. «Je faisais la vaisselle avant de m'absenter. Je ne me suis donc pas méfiée à mon retour. Il était là à mes côtés et me regardait me brûler les mains avec un sourire. C'est là que j'ai vu dans ses yeux cette violence et que j'ai compris qu'il fallait que je m'enfuie.»

La prise de conscience m'a fait l'effet d'un tsunami. Cela m'a mise au fond, mais il fallait que je remonte.

Un jour, elle remplit ses valises en cachette et les dépose chez l'une de ses amies. Son mari ne remarque rien. «Jamais il n'aurait pu s'en douter. Il pensait que je n'aurais pas la force de partir.» La Valaisanne et son enfant trouvent refuge chez ces amis. «J'étais en état de choc en voyant comment c'était une vie de famille, quels respect, échange et amour il y avait. Chez eux, je n'arrêtais pas de tout ranger; j'étais stressée au moindre désordre. J'ai compris combien j'avais été instrumentalisée.» La prise de conscience lui fait «l'effet d'un tsunami». «Cela m'a mise au fond, mais il fallait que je remonte.»

Sur le chemin de sa reconstruction, elle se décide enfin à déposer plainte pénale contre son mari. Le juge la rejette. «C'était sa parole contre la mienne.» Lara refuse cependant de se décourager. Elle se bat au quotidien pour construire la confiance en elle et, surtout, pour protéger son enfant. Un chemin long et chaotique. «Mais, je n'ai plus peur. C'est déjà beaucoup.»

Demain: dernier volet avec les auteurs de violence conjugale