



## COUPLE

### Votre conjoint vous a insultée

**Lors d'une dispute, il s'est emporté comme jamais auparavant. Que faut-il en penser ?**

**N**e dramatisez pas si vous sentez que les mots ont dépassé sa pensée sous le coup de l'énerverment et si votre conjoint manifeste des regrets rapidement. Cependant, les insultes vulgaires, lancées sur un ton de voix violent, menaçant ou méprisant, montrent qu'une limite a été franchie. Si cela se produit pour la première fois, il faut marquer votre désaccord tout de suite. La meilleure façon est d'arrêter net la dispute. Cela permet d'éviter l'escalade d'insultes destinées à blesser l'autre et à rejeter la faute sur lui, sans jamais régler le problème. C'est une spirale dans laquelle vous ne devez pas vous engouffrer. Marquer un temps d'arrêt, partir, aller marcher ou faire un tour permet de montrer à votre conjoint que vous refusez de continuer sur ce ton et que quelque chose d'anormal vient de se passer.

Quand vous serez tous les deux calmes, discutez-en pour ne pas laisser

de malentendus s'installer. Dites à votre compagnon que vous êtes prête à entendre ses désaccords, que ceux-ci font partie de la vie de couple mais que vous ne tolérez pas qu'il vous manque de respect en vous insultant. Exprimez vos sentiments afin qu'il en prenne conscience : dites-lui que vous êtes déçue, blessée ou effrayée par son comportement. Ainsi, il comprendra que l'insulte est dégradante et dévalorisante, pour la personne qui la reçoit mais aussi pour celle qui la prononce. Dites-lui que votre amour vaut mieux que cela ! Dans le cas où l'altercation a eu lieu devant les enfants, votre compagnon doit s'excuser devant eux et leur dire qu'il regrette son attitude.

Si votre conjoint tient à nouveau des propos insultants ou méprisants et que des tensions conjugales persistent, c'est le signe que votre couple a besoin d'aide. Proposez à votre compagnon de consulter un psychologue ou un thérapeute de couple. S'ils y refusent dans un premier temps, vous avez tout intérêt à y aller seule afin d'apprendre à vous protéger de cette violence verbale.

*Merci à Céline De Donno, psychothérapeute sur Parshtip.fr.*

*Sophie Pasquet*

## Nos conseils

La situation est différente si votre conjoint a l'habitude de vous insulter mais se montre également sarcastique à votre égard, vous dévalorise, vous donne des ordres dans l'intimité et en public... Il s'agit d'une violence psychologique qui ne s'arrêtera pas d'elle-même. Parlez-en autour de vous, même si vous éprouvez de la honte à être traitée de cette manière. Vous prendrez conscience que vous n'êtes pas responsable de cette violence.

Par ailleurs, ne tardez pas à entrer en contact avec des professionnels qui pourront vous aider à vous extirper de ce fonctionnement. Vous taire n'est pas la solution, car c'est ce silence qui permet à votre conjoint d'exercer librement cette violence verbale. Violences Femmes Info : 39 19.

Envie d'en lire plus  
[www.maxi-mag.fr](http://www.maxi-mag.fr)