

SOS-info

Tout ce que vous devez savoir
sur la violence conjugale...
ou presque

Des outils pour les victimes/survivantes,
les proches et les intervenantes

Version 2022

THIBAudeau, Claudine et JOLIN, Jocelyne (2021)

SOS-info : tout ce que vous devez savoir sur la violence conjugale... ou presque

SOS violence conjugale, Montréal

Table des matières

5	INTRODUCTION
6	MISSION ET SERVICES DE SOS VIOLENCE CONJUGALE
7	QUESTIONNAIRE D'AUTOÉVALUATION
15	Répertoire des SOS-info
16	COMPRENDRE
17	Violence conjugale, violence dans les relations intimes, violence dans les relations amoureuses... c'est quoi au juste ?
19	Démasquer la violence conjugale
23	Comme une cage de verre : emprise et contrôle coercitif en violence conjugale
25	6 formes de violence économique
27	4 cibles de la violence conjugale par proxy
29	5 manifestations de violence conjugale qui ciblent le réseau social
31	6 formes de violence conjugale post-séparation
33	De mal en pis : l'escalade de la violence
36	Crise, rémission, tension : le cycle de la violence
38	Les enfants: témoins et victimes de la violence conjugale
41	9 conséquences de la violence conjugale
44	Réagir face au stress : combattre, figer ou fuir
46	Mais pourquoi elle reste ? Le piège de la violence conjugale
48	SOUTENIR ET AIDER
49	8 façons de soutenir une victime de violence conjugale
51	14 messages à transmettre à une victime de violence conjugale
53	LA SÉCURITÉ AVANT TOUT
54	Les scénarios de protection : reprendre du pouvoir sur sa sécurité
59	Préparer son départ : une étape délicate



Introduction

La problématique de la violence entre partenaires comporte presque toujours de nombreux enjeux, un potentiel de danger et un haut degré d'impuissance pour toutes les personnes impliquées. A cause de cette complexité, nous sommes fréquemment sollicitées pour répondre à différentes questions, par des proches, des intervenant.es, des journalistes, et des victimes/survivantes.

Depuis quelques années, SOS violence conjugale publie régulièrement des articles afin de répondre aux questions qui nous sont posées le plus fréquemment. Ce recueil est conçu de façon à ce que chaque article puisse également être imprimé et partagé individuellement au besoin.

Les outils sont classés en trois grandes sections :

Comprendre : Cette section permet de s'informer et de se former sur différentes composantes de la violence entre partenaires intimes : sa dynamique, ses comportements violents, le rapport de pouvoir et l'emprise et ses enjeux.

Soutenir et aider : Cette section permet de savoir quoi faire, comment le faire et quoi éviter quand on souhaite aider quelqu'un ou intervenir en contexte de violence conjugale.

La sécurité avant tout : Cette section permet de développer des stratégies pour favoriser la sécurité des victimes et de leurs enfants.

Une note avant de commencer

Bien que la violence entre partenaires intimes touche aussi les hommes et les personnes issues de la diversité sexuelle et de genre, elle touche encore majoritairement des femmes. Pour cette raison, et malgré le fait que nous ayons tenté de neutraliser les genres de différentes façons, ce fut impossible de le faire à certains moments.

Il faut savoir que tous les contenus s'appliquent aussi bien avec des victimes femmes qu'avec des victimes hommes, cisgenres ou transgenres, et peu importe le genre de leur agresseur ou la forme de la relation intime. Les services de SOS violence conjugale sont également offerts à toutes les personnes touchées par la problématique.

Mission et services de SOS violence conjugale

SOS violence conjugale est un organisme communautaire sans but lucratif qui a pour mission de contribuer à assurer la sécurité et le rétablissement des victimes de violence conjugale de l'ensemble du Québec, en offrant un service d'accueil, d'évaluation et de référence gratuit, bilingue, anonyme et confidentiel. C'est une ressource disponible 24 heures sur 24 et sept jours sur sept, que la population du Québec peut rejoindre autant en situation de crise que pour obtenir de l'information, du soutien ou de l'hébergement.

Contactez SOS violence conjugale, c'est trouver des ressources partout au Québec pour nous écouter, pour nous défendre, pour nous protéger et pour comprendre notre réalité particulière. Que l'on vienne d'ici ou d'ailleurs, peu importe le sexe, l'âge, l'orientation sexuelle ou la condition physique, les intervenantes de SOS violence conjugale sont outillées pour trouver réponses aux différents besoins.

Par téléphone : 1 800 363-9010

Par texto : 438-601-1211

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par courriel : sos@sosviolenceconjugle.ca

Questionnaire d'autoévaluation

Y a-t-il des comportements violents dans ma relation?

REPLISSEZ
CE QUESTIONNAIRE
EN LIGNE



Vingt-cinq questions pour identifier si différentes formes de violence conjugale sont présentes dans votre relation avec un partenaire ou avec un ex-partenaire.

- Pour faire le point sur sa situation.
- Pour mettre des mots sur sa réalité.
- Pour aider quelqu'un à prendre du recul.

Arrive-t-il que votre partenaire intime ou que votre ex-partenaire...

OUI

NON

Vous responsabilise pour les difficultés de la relation ou adopte une attitude moralisatrice à votre endroit.

☐☐

« Si tu ne m'avais pas dit ça, ça ne serait jamais arrivé! »

« Pis toi, t'as jamais rien à te reprocher tu penses ? Regarde-toi avant de juger les autres ! »

« On dirait que tu fais exprès pour me pousser à bout. »

« Ta volonté de m... fait que tout va mal depuis qu'on est séparés ! »

Nie vos perceptions ou remet en question votre vision de la réalité ou votre santé mentale.

☐☐

« Ça ne s'est pas passé comme ça voyons, t'en perds des bouts! »

« Je me pose des questions sur comment ça se passe dans ta tête... »

« Tu t'inventes des histoires! »

« T'es vraiment folle... »

OUI

NON

Vous renvoie une image négative de vous-même, ridiculise vos décisions ou vous insulte.

☐☐

«J'en reviens pas que tu penses ça...»

«Une chance que j'ai de la patience parce que t'es pas vite !»

«T'es rien sans moi.»

«L'intelligence, c'est pas ta force hein ?»

Fasse des menaces (claires ou voilées) de vous laisser, de vous tromper ou de vous trahir.

☐☐

«Je ne sais pas si ça va marcher entre nous si ça continue comme ça.»

«Si je vais voir ailleurs, ça va être à cause de toi.»

Hausse la voix ou utilise des jurons pour imposer sa vision des choses.

☐☐

«Tu ne vas pas me dire sur quel ton parler!»

«OSTIE que tu m'énerves!»

Suscite en vous des émotions négatives (peur, peine, honte, colère, etc.) puis vous blâme pour votre état.

☐☐

«Tu capotes pour rien!»

«Pourquoi tu pleures encore!»

«J'suis plus capable de tes crises de nerfs!»

OUI

NON

Fasse des menaces (claires ou voilées) de vous blesser, de vous tuer ou de se suicider.

☐☐

«T'as aucune idée jusqu'où je pourrais aller...»

«Si jamais tu pars, sache que tu auras ma mort sur la conscience!»

«Si tu penses que j'oserais pas te laisser crever là ! De toutes façons t'es malade, personne va me soupçonner !»

Ait une attitude négative à l'égard de vos proches, ou rende difficile vos contacts avec eux.

☐☐

«Des messages de ta mère ? Peut-être, je ne m'en souviens pas... je ne suis pas ta secrétaire!»

«C'est bizarre ton amitié avec cette fille là, on dirait que c'est ton gourou... elle te remplit la tête avec ses affaires et tu n'as aucune critique...»

«Va falloir que tu choisisses : c'est eux ou c'est moi.»

Présente aux autres une vision négative de vos comportements ou de votre santé mentale.

☐☐

«Faites attention, c'est une menteuse...»

«Tu as vraiment un problème de santé mentale... d'ailleurs, ta soeur est d'accord avec moi.»

«Je sais qu'elle est aveugle mais là elle m'en demande vraiment trop, c'est de la paresse son affaire ! »

Vous force à certaines pratiques spirituelles ou religieuses ou remette en question vos croyances ou vos valeurs.

☐☐

«Tu as des drôles de priorités je trouve...»

«C'est des arnaques ces places là, tu es tellement crédule !»

«À partir de maintenant, notre famille respectera la doctrine que j'ai choisie, de la façon que j'ai choisie.»

OUI

NON

Exerce un pouvoir disproportionné sur les dépenses et la gestion financière.

☐☐

«On dirait que t'as jamais appris à gérer un budget... une chance que je suis là!»

«Je veux des reçus pour TOUS les achats que tu fais avec la pension alimentaire que tu m'obliges à te donner...»

«Si tu m'aimais vraiment et que tu voulais m'aider, tu accepterais de demander un prêt...»

Contrôle votre vie professionnelle ou utilise des arguments financiers pour influencer vos décisions quant à la relation.

☐☐

«C'est pas fait pour toi cet emploi là me semble ? J'appliquerais pas si j'étais toi.»

«Va falloir que tu t'organises pour couper tes heures ou changer de job, parce que là, ça marche pas pour notre famille.»

«T'auras pas une cenne de ma part, jamais.»

«Ils engageront jamais une handicapée voyons !»

Lise vos échanges privés sans votre consentement ou vous force à partager vos mots de passe ou votre position géographique.

☐☐

«C'est pas supposé être stressant que je lise tes textos! As-tu quelque chose à cacher?»

«Oui, j'ai mis une application de géolocalisation sur ton téléphone... tu ne me laisses pas le choix, je n'ai plus confiance.»

Vous force à accepter certaines pratiques sexuelles que vous n'aimez pas ou que vous ne souhaitez pas essayer.

☐☐

«Come on ! Tout le monde fait ça !»

«Tu penses juste à toi pis à tes maudites limites, tu es tellement égoïste j'en reviens pas!»

OUI

NON

Fasse pression ou vous force physiquement à avoir une relation sexuelle.

☐☐

«Tu fais ce que je dis sinon ça va mal aller...»

«Tu ne dormais pas vraiment, c'était évident que tu voulais!»

«Tu le savais que j'avais des besoins quand on a commencé à sortir ensemble!»

«C'est bien la moindre des choses que tu puisses faire pour moi, avec tout ce qu'il faut que je fasse pour t'aider!»

Partage des images intimes de vous sans votre consentement, ou menace de le faire.

☐☐

«C'est moi qui ai pris la photo! J'en fais ce que je veux!»

«Oublie pas que j'ai un film très TRÈS intéressant à montrer à tout le monde...»

Menace ou violente un enfant (ou un animal de compagnie) pour vous contraindre à quelque chose, pour se venger ou pour vous punir.

☐☐

«Si tu pars, je vais partir avec les enfants et tu ne les reverras jamais!»

«Je te l'ai donné ce chien-là, je peux le reprendre quand je veux...»

«Je ne suis plus capable de l'entendre pleurer, fais-le cesser sinon c'est moi qui vais m'en occuper!»

«Personne va croire que t'es capable de t'occuper des enfants toute seule avec ton handicap! Si tu pars, tu les perds!»

Vous harcèle, vous suive, vous épie ou se présente sur votre lieu de travail.

☐☐

«J'étais là par hasard, tu me prêtes des intentions!»

«Tu me réponds sinon je m'en viens te chercher, pis t'aimeras pas ça...»

OUI

NON

Mente aux policiers ou aux intervenant-es sociaux ou judiciaires (ou menace de le faire).

☐☐

«Si tu pars, tu vas voir que j'en ai BEAUCOUP des choses à raconter à ton sujet moi aussi...»

«Personne ne va te croire parce que j'ai plein de monde qui va témoigner pour moi.»

Ne respecte pas les ordonnances ou les jugements de la Cour.

☐☐

«Si tu ne le dis pas que je suis venu, personne ne va le savoir.»

«Tu crois qu'un juge va me dire quoi faire? Regarde-moi ben aller, t'as pas fini avec moi.»

Serre les poings, frappe un poing dans une main ou donne des coups de pied au plancher pour exprimer sa colère.

☐☐

«Je suis vraiment sur le bord de péter un plomb...»

«Une chance que je sais me retenir !»

Brise ou lance des objets, frappe dans les murs ou conduise dangereusement en votre présence.

☐☐

«Regarde ce que tu m'as fait faire !»

«C'était le mur ou ta face !»

«Si tu continues à me gossier, on va se retrouver dans le fossé pis ça va être de ta faute !!»

OUI

NON

Bloque l'accès à la sortie, vous retienne physiquement ou contrôlez vos mouvements.

☐☐

«Je te parle pis toi tu t'en vas!»

«Tu bouges pas de là, j'ai pas fini.»

«Je vais enlever la batterie de ton fauteuil roulant, on va voir si tu vas aller bien loin!»

«Je ne peux pas te faire confiance alors je ne veux plus que tu sortes sans moi.»

Vous mordez, vous pincez, vous tirez les cheveux, vous giflez, vous frappez ou vous poussez.

☐☐

«Tu me mets hors de moi!»

«Tu l'as vraiment cherché cette fois.»

Vous étouffez, vous étouffez ou vous infligez des blessures physiques.

☐☐

«J'ai vu rouge, tu me pousses à bout!!!»

«J'ai jamais eu des réactions comme ça avant toi...»

Avez-vous identifié des comportements violents dans votre relation ?

Le fait d'identifier certains comportements violents dans sa relation ne signifie pas qu'une dynamique de violence conjugale est présente à tout coup. Par contre, c'est un indice très important, surtout si on en identifie plus d'un, qu'ils sont utilisés de façon répétitive ou qu'ils présentent un degré d'intensité ou de risque plus important.

Pour y voir plus clair, il peut être très utile de prendre un moment pour en discuter avec une intervenante qui pourra vous aider à cerner votre situation et vous offrir du soutien, de façon anonyme et confidentielle.

Par téléphone :
1 800 363-9010

Par texto :
438 601-1211

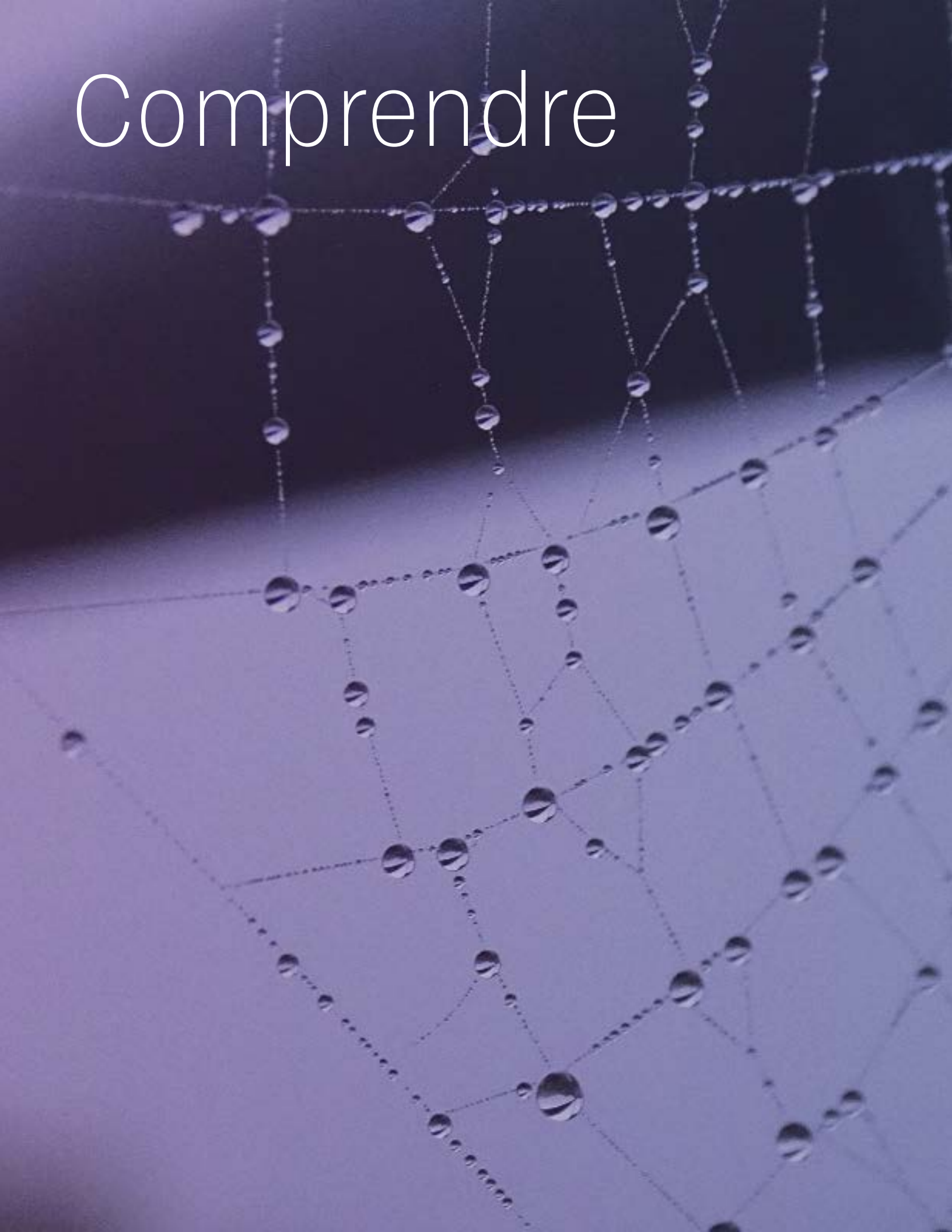
Par clavardage :
www.sosviolenceconjugale.ca

Par courriel :
sos@sosviolenceconjugale.ca



Répertoire des SOS-info

Comprendre



Violence conjugale, violence dans les relations intimes, violence dans les relations amoureuses... c'est quoi au juste ?

Quand un partenaire utilise des comportements violents de toutes sortes pour contrôler comment les choses se passent dans la famille et dans la vie en général, on parle de violence conjugale. Cette violence sert à installer un rapport de pouvoir dans la relation et prend des visages multiples qui sont souvent difficiles à identifier, puisqu'ils se camouflent dans le décor de la relation amoureuse. Cette violence peut se produire dans toutes les formes de relations entre partenaires intimes (relation amoureuse, couple marié ou en union de fait, relation chum/blonde, relation extra-conjugale, etc.), peu importe l'orientation sexuelle et l'âge des partenaires. Elle peut affecter les femmes et les hommes, mais les femmes demeurent encore les plus touchées par cette forme particulière de violence interpersonnelle.



La violence conjugale se caractérise par une série d'actes répétitifs, qui se produisent généralement selon une courbe ascendante. (...) La violence conjugale comprend les agressions psychologiques, verbales, physiques et sexuelles ainsi que les actes de domination sur le plan économique. Elle ne résulte pas d'une perte de contrôle, mais constitue, au contraire, un moyen choisi pour dominer l'autre personne et affirmer son pouvoir sur elle. Elle peut être vécue dans une relation maritale, extra-maritale ou amoureuse, à tous les âges de la vie.

— GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, 1995

Les comportements violents

Les comportements violents ont pour objectif de prendre le dessus et de contraindre l'autre personne à quelque chose. Ils peuvent être de nature non-physique (sacrer, crier, insulter, dévaloriser, culpabiliser, dénigrer, humilier, interdire, obliger, ridiculiser, blâmer, menacer la partenaire, l'empêcher de voir sa famille ou ses ami-es, briser des objets, etc.) ou de nature physique (frapper, bousculer, pincer, retenir, cracher, frapper avec un objet, agresser sexuellement, etc.). La violence peut également se faire via les enfants, les proches ou les animaux (mentir aux proches, manipuler les enfants, se venger sur un animal de compagnie, etc.); elle peut aussi être de nature économique (critiquer la gestion financière, créer des dettes au nom de la victime, voler de l'argent, manipuler l'information relative aux finances, limiter l'accès aux ressources financières, empêcher de travailler ou d'étudier, etc.). Elle peut aussi être spirituelle et identitaire (ridiculiser les croyances spirituelles, forcer ou empêcher la pratique d'une religion, se servir de la religion pour justifier sa violence, s'attaquer aux valeurs profondes ou aux aspirations, etc.) ou judiciaire (porter plainte contre la victime à la Cour criminelle ou à la DPJ, mentir aux intervenant-es socio-judiciaires, ne pas respecter les jugements et ordonnances de la Cour etc.).

Certaines formes de violence conjugale sont criminelles (toutes les formes de violence physique, les agressions sexuelles physiques, les méfaits, les menaces de mort ou de blessures, la séquestration, le harcèlement, les tentatives de meurtre, les meurtres, etc.), mais plusieurs des comportements violents subis au quotidien par les victimes de violence conjugale ne le sont pas, bien qu'ils soient tout aussi destructeurs.

Rapport de pouvoir et domination

Dans une dynamique de violence conjugale, les comportements violents sont utilisés par un partenaire qui veut installer un rapport de pouvoir dans la relation, contrôler comment les choses se passent et mettre ses besoins au centre des préoccupations de la famille. Concrètement, cela signifie qu'une personne s'autorise à avoir des comportements de contrainte, dans le but d'imposer sa volonté à l'autre. Par exemple, imposer son opinion sur un sujet, obliger à faire ou à ne pas faire quelque chose, l'empêcher de sortir, contrôler son argent ou avoir le dernier mot lors d'un conflit. Essentiellement, l'agresseur enlève à la victime son droit de décider pour elle-même.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugle.ca

Démasquer la violence conjugale

Quand un partenaire utilise des comportements violents de toutes sortes pour contrôler comment les choses se passent dans la famille et dans la vie en général, on parle de violence entre partenaires intimes. Les manifestations de violence sont très variées et peuvent être très subtiles ou très manifestes. Peu importe sa forme, la violence conjugale est souvent très difficile à identifier, puisqu'elle se camoufle sous une grande variété de masques qui se fondent dans le décor de la relation amoureuse.

Pouvoir et contrôle

Imposer sa volonté et prendre des décisions unilatéralement; Imposer sa présence, ses amis, ses activités; Imposer certaines tâches ou responsabilités; Punir la victime lorsqu'elle ne se conforme pas aux exigences.

Violence émotionnelle

Créer une souffrance émotionnelle intentionnellement; Faire peur, faire de la peine, faire sursauter; Menacer, ridiculiser, blâmer, insulter, culpabiliser ou humilier la victime; Donner espoir d'un changement sans réelle intention de modifier son comportement; Maintenir la victime dans un état de stress élevé, sur le qui-vive.

Violence psychologique

Créer un état de déséquilibre intérieur chez la victime pour la déstabiliser; La remettre constamment en question; Imposer sa mauvaise humeur ou un climat de tension; Ridiculiser ses compétences et critiquer ses décisions; Responsabiliser la victime pour les difficultés du couple; Nier ses perceptions et manipuler sa vision de la réalité (gaslighting); Réinterpréter les événements de violence de façon à éviter que la victime ne puisse identifier la violence conjugale; Remettre sa santé mentale en question.

Violence spirituelle et identitaire

S'en prendre aux valeurs profondes ou au sens de la vie de la victime ; Se moquer de ses croyances ; Forcer ou empêcher la pratique d'une religion ; Remettre en question ou nuire à la réalisation de ses rêves et ambitions.

Violence physique indirecte

Intimider par de la violence physique exprimée dans l'environnement de la victime, mais sans l'atteindre dans son intégrité physique ; Bloquer l'accès à la sortie ; Frapper dans un mur, lancer des objets, briser des biens ; Conduire dangereusement.

Violence par proxy

Menacer ou blesser une autre personne dans le but d'influencer la victime ; S'en prendre à un animal de compagnie pour punir ou contraindre la victime ; Manipuler les proches ou les intervenant.es contre la victime.

Violence physique directe

Agir de façon brusque ou contraignante, d'une façon qui atteint la victime dans son intégrité physique ; Cracher, mordre, frapper, pincer, pousser, retenir, serrer les bras, tirer les cheveux, étrangler...

Cyberviolence

Utiliser des moyens technologiques pour maintenir ou amplifier l'emprise ; Lire les échanges courriels ou textos privés de la victime ; Filmer la victime à son insu ; Suivre ses allées et venues via les fonctions de géolocalisation ; Écouter ses conversations privées ; La harceler par téléphone, par messages texte ou via les réseaux sociaux.

Violence sexuelle

Imposer sa volonté au niveau sexuel ou utiliser la sexualité pour contrôler ou dégrader la victime ; Faire des commentaires humiliants sur l'apparence physique de la victime ; Faire pression verbalement ou manipuler la victime pour avoir des relations sexuelles ; Accuser la victime d'être infidèle ; Partager des images intimes sans son consentement ; Obliger certaines pratiques sexuelles, forcer à regarder de la pornographie ; Forcer à se prostituer ; Initier un rapport sexuel quand la victime n'est pas en mesure de donner son consentement, lorsqu'elle dort par exemple ; Contraindre physiquement la victime à avoir un rapport sexuel.

Violence judiciaire

Détourner les procédures judiciaires contre la victime ou utiliser des recours légaux pour gagner du pouvoir ; Porter plainte contre la victime, à la police ou à la Protection de la jeunesse ; Mentir aux intervenants sociaux ou judiciaires ; Faire croire que la victime fait de l'aliénation parentale ; Prolonger les procédures de divorce inutilement ; Ne pas respecter les ententes, les conditions, les ordonnances ou les jugements.

Isolement

Contrôler l'environnement social, de façon à restreindre les contacts de la victime avec les personnes qui pourraient lui offrir du soutien ; Faire subir un interrogatoire suite aux contacts ou aux sorties ; Créer ou encourager des conflits avec les amis, les collègues ou la famille ; Exprimer de la jalousie envers les proches ; Imposer un déménagement loin de la famille et des amis ; Interdire ou restreindre l'accès de la victime aux réseaux sociaux.

Violence par proxy... le cas particulier des enfants

Instrumentaliser la relation avec les enfants, qui deviennent un moyen d'atteindre la victime ; Menacer la victime de violenter les enfants ; Violenter les enfants pour punir la victime ; Favoriser que les enfants refusent l'autorité de la victime et ne la respectent pas ; Utiliser les droits d'accès ou les démarches de garde comme moyen de maintenir l'emprise après la séparation.

Violence économique

Restreindre l'accès aux ressources financières dans le but de limiter le pouvoir d'action de la victime ; Contrôler les dépenses et la gestion financière ; Voler de l'argent ; Usurper l'identité de la victime ; Limiter l'accès à l'information relative aux finances de la famille ; Contrôler la vie professionnelle ou scolaire ; Utiliser le pouvoir financier pour contraindre la victime à demeurer dans la relation.



Au fil du temps, la violence conjugale fait des ravages sur la santé psychologique, psychique et physique de la personne. Malheureusement, on a souvent de la difficulté à voir les manifestations de souffrance de la victime comme étant directement liées à la violence qu'elle subit. La violence psychologique mine son estime, sa confiance, son pouvoir d'agir et son sentiment de sécurité. La violence émotionnelle lui fait vivre la peur, la peine, l'angoisse et le désespoir. La violence spirituelle et identitaire détruit ses croyances, ses rêves, et le sens qu'elle donne à sa vie. La violence physique nuit à sa santé, épuise ses ressources, blesse son corps et peut mettre sa vie en danger. La violence sexuelle ravage son intimité. La cyberviolence la surveille, l'écoute et la suit. La violence judiciaire la ruine financièrement et l'empêche de faire valoir ses droits. La violence économique nuit à sa capacité de subvenir à ses besoins et à ceux de ses enfants. La violence via les proches détruit sa crédibilité et son image sociale, s'approprie sa famille et l'isole de son réseau. La violence via les enfants l'oblige à se soumettre pour les protéger.

— SOS VIOLENCE CONJUGALE

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

Comme une cage de verre : emprise et contrôle coercitif en violence conjugale

Il peut être difficile de comprendre la dynamique à laquelle une personne est confrontée quand on ne regarde que les comportements violents qui sont présents dans une relation. Pour comprendre la violence conjugale, il faut aussi la concevoir sous l'angle du rapport de pouvoir, de la domination et de la privation de liberté.

Pouvoir, domination et contrôle coercitif

Dans une dynamique de violence conjugale, les comportements violents sont utilisés dans le but de créer une relation de contrôle, d'emprise et de domination sur l'autre. Le partenaire violent impose sa volonté, ses opinions, sa façon de faire et sa façon de penser, en utilisant des comportements violents pour y arriver. Il prive ainsi la victime de sa liberté et de son droit de décider pour elle-même, dans le confort et le respect.

Une victime qui ne se «laisse pas faire»

Contrairement à ce que nous suggère la croyance populaire, la victime va réagir pour tenter de rétablir l'équilibre des forces. Elle déploie plusieurs stratégies pour y arriver : la rationalisation (essayer de s'expliquer, d'argumenter), la négociation (proposer des compromis), faire appel à la morale (essayer de démontrer à l'autre que ses réactions sont excessives ou que ses attentes sont déraisonnables), faire appel à l'amour (supplier, implorer au nom de la relation), etc. Dans une relation où l'autre ne chercherait pas à imposer son pouvoir, ce serait efficace, mais dans une relation où l'autre veut installer une emprise, les tentatives de la victime sont vouées à l'échec.

La violence réactionnelle de la victime

Quand l'enjeu est important pour la victime et qu'elle n'arrive pas à retrouver son influence légitime, elle risque d'augmenter l'intensité de ses réactions jusqu'à utiliser à son tour des comportements qu'on peut qualifier de coercitifs ou violents : crier, insulter, se défendre physiquement, etc. C'est ce qu'on appelle la violence réactionnelle ou résistance violente. Il est important de ne pas confondre les

comportements violents de l'agresseur (qui visent à gagner un pouvoir illégitime) et les comportements de violence réactionnelle de la victime (qui visent à regagner un pouvoir légitime ou à se protéger).

De l'impuissance à la culpabilité

Il est important de réaliser à quel point les échecs continuels auxquels une victime fait face dans ses interactions avec son partenaire sont néfastes pour son estime et pour sa confiance en soi. Elle se retrouve avec un sentiment d'impuissance très important qui peut se généraliser à toutes les autres sphères de sa vie. De plus, comme le partenaire violent augmente l'intensité de sa violence dès que la victime tente de rétablir le pouvoir, et qu'il utilise sa violence réactionnelle pour lui démontrer qu'elle «ne fait pas mieux que lui», elle risque fort de se sentir responsable de la situation.



*Juste avant mon party de bureau, il m'a prise par les épaules de force devant le miroir. Il me disait que je m'étais maquillée comme une «guidoune». Je l'ai supplié d'arrêter. Il disait que je voulais impressionner quelqu'un. J'avais beau lui dire que ce n'était pas vrai, essayer de le raisonner, lui dire que c'est à lui que je voulais plaire, il continuait. J'étouffais. J'ai fini par crier après lui et j'ai griffé sa main en essayant de me déprendre. Il m'a lâché en me traitant «de cr*ss de folle». Lors de la soirée, une collègue est venue me dire qu'il montrait son égratignure à tout le monde, et qu'il leur demandait comment ils me trouvaient au bureau, parce que j'étais agressive à la maison et qu'il ne savait plus quoi faire...*

— FEMME, 51 ANS · SURVIVANTE

S'affranchir de la violence

Quand on écoute parler les survivantes de violence conjugale, on réalise à quel point la «sortie» tient de l'affranchissement et de la reprise du pouvoir. On réalise aussi que cette libération se fait graduellement plutôt que lors d'un seul moment charnière. C'est un processus qui commence bien avant une éventuelle rupture, et qui continue longtemps par la suite, jusqu'à une réelle libération. A chaque fois qu'une victime fait un choix pour elle même, qu'elle retrouve un peu de pouvoir, d'espace, de sécurité, de confort, de compréhension ou d'ouverture... c'est un lien qui se brise, un fil de moins dans la toile d'araignée, un pas de plus vers la liberté.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugle.ca

6 formes de violence économique

Dans une situation de violence conjugale, plusieurs moyens sont utilisés par l'agresseur pour établir une relation de pouvoir et contrôler les choix de la victime. Des comportements violents ciblant la vie économique de la victime sont très souvent présents, parce qu'ils sont particulièrement efficaces pour limiter les choix de la victime à long terme. Ces formes de violence, souvent très subtiles au départ, contribuent à l'emprise et font en sorte que le conjoint s'approprie les décisions économiques de la famille, crée une dépendance économique envers lui et affecte la capacité de la victime à subvenir à ses besoins de base et à ceux de ses enfants advenant une séparation.

Contrôler les dépenses et la gestion financière

Critiquer les achats ; surveiller les comptes de carte de crédit personnels ; ridiculiser sa façon de gérer son argent ; imposer ses choix quant aux décisions financières qui concernent la victime ou la famille.

Voler de l'argent

Prendre de l'argent liquide sans permission ; utiliser une carte de débit ou de crédit sans consentement ; utiliser l'argent d'un compte conjoint d'une façon qui ne respecte pas l'entente initiale ; exiger de l'argent sous la contrainte ou la menace.

Usurper l'identité de la personne

Utiliser de l'information connue (date de naissance, nom de famille de la mère, etc.) pour se faire passer pour la victime ; obtenir des cartes de crédit ; créer des dettes à son nom.

Limiter l'accès à l'information relative aux finances de la famille

Mentir sur sa propre situation financière personnelle ou sur la situation financière de la famille; dissimuler des revenus personnels; cacher des factures ou des avis importants; etc.

Contrôler la vie professionnelle

Faire pression pour que la victime cesse de travailler ou diminue ses heures de travail (souvent en la culpabilisant relativement aux besoins des enfants); faire en sorte de limiter le développement professionnel de la victime, en l'empêchant d'étudier, en contrôlant les emplois auxquels elle postule ou en la forçant à refuser des promotions; créer des problèmes professionnels, de l'absentéisme, des difficultés de concentration dues à la violence; forcer la victime à travailler dans son entreprise pour peu ou pas de rémunération; etc.

Utiliser l'argent pour contraindre la victime à rester dans la relation

Menacer de «couper les vivres», de quitter son emploi pour ne pas payer de pension alimentaire, de ne plus payer les dettes communes, etc.



Il m'a graduellement écartée de toutes les décisions financière et de l'accès à mon propre argent parce qu'il disait que je «gérais mal». J'avais une «allocation» de 200\$ par semaine pour mes «dépendances personnelles», c'est-à-dire l'épicerie pour nous cinq, la pharmacie, mon essence, les vêtements de nos trois enfants... alors que j'avais pourtant un bon salaire. C'était largement insuffisant. Quand je demandais plus, il me faisait croire qu'on avait des dettes et que c'était impossible, ou me disait que je devrais simplement mieux gérer...

— FEMME, 43 ANS · SURVIVANTE

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

4 cibles de la violence conjugale par proxy

Les partenaires qui exercent la violence conjugale ont pour objectif d'exercer un pouvoir indu dans le couple. Parce que la* partenaire est la cible directe de cette volonté de pouvoir, elle est souvent la cible directe des comportements violents. Mais pour contraindre une personne à quelque chose, on peut aussi choisir de frapper ailleurs pour l'atteindre. C'est ce qu'on appelle la violence indirecte, ou violence par proxy. Cette stratégie, très fréquente dans les situations de violence conjugale, est très efficace puisqu'elle met en jeu des cibles qui sont chères à la personne, ou qui ont un pouvoir sur sa situation.

Les enfants

Le fait de vivre dans un climat où un parent est forcé à la soumission par l'autre est déjà une forme de violence envers l'enfant. Pour certains enfants, la violence peut cependant aller beaucoup plus loin, lorsqu'ils sont directement ciblés par le conjoint violent, dans le but d'atteindre la victime. Par exemple, ils peuvent être l'objet de menaces ou de voies de fait, lorsque le partenaire violent tente de forcer l'autre parent à se soumettre. L'aliénation parentale, soit le fait de manipuler un enfant pour nuire à son lien avec l'autre parent, fait aussi fréquemment partie du portrait de la violence indirecte via les enfants. Après la rupture, la violence par proxy qui cible les enfants peut pousser la victime à reprendre la relation pour tenter de les protéger.

Les animaux de compagnie

Les animaux peuvent être sujets de menaces ou victimes d'actes de cruauté animale. Un partenaire violent peut également priver la victime de la présence de son animal (ou menacer de le faire), en la forçant à s'en débarrasser, en le laissant s'enfuir, en imposant son euthanasie, ou pire encore. La présence d'animaux de compagnie qui sont à risque de représailles peut faire en sorte qu'une victime hésite à quitter la relation, par crainte que son animal en paie le prix.

La famille, les amis et les collègues

Les proches sont souvent victimes d'habiles manipulations. En mentant et en leur présentant une image biaisée de la réalité et de la victime, le partenaire violent tente de les influencer contre elle. Les parents âgés qui habitent dans la cellule familiale sont particulièrement vulnérables et peuvent facilement devenir victimes de la violence de l'agresseur s'ils appuient la victime dans l'exercice de son pouvoir sur sa vie. À l'instar des enfants, ils peuvent aussi être directement ciblés par le partenaire violent, notamment par des menaces de «les mettre dehors», de ne plus leur offrir les soins liés à une condition médicale ou même par de la violence physique.

Les intervenant.es

Les intervenant-es des services psychosociaux et du milieu socio-judiciaire sont particulièrement touchés par la violence par proxy. À cause de la manipulation et des mensonges dont ils sont victimes, ils peuvent avoir beaucoup de mal à voir clair dans la situation et il devient alors très difficile pour eux de recevoir la version de la victime et de développer une relation positive avec elle. Malheureusement, ce type de violence indirecte peut avoir des conséquences dévastatrices sur la vie de la victime, notamment lorsqu'il est question de garde d'enfant et de divorce.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

5 manifestations de violence conjugale qui ciblent le réseau social

Pour établir et maintenir une emprise de violence conjugale, plusieurs moyens sont utilisés par l'agresseur pour limiter les probabilités que les proches de la victime interviennent pour l'aider, ou pour limiter l'accès de la victime à son entourage. Voici quelques exemples de comportements violents qui ciblent le réseau social d'une victime.

Saboter les communications et les liens entre la victime et ses proches

Ne pas faire les messages téléphoniques; Effacer des messages textes ou des courriels; Faire obstacle aux sorties; Faire preuve de jalousie envers les proches; Créer des conflits entre la victime et ses proches.

Discréditer la victime

Présenter aux proches une image faussée de la victime, qui la décrit comme étant trop émotive, instable, déraisonnable, agressive ou comme souffrant d'un problème de santé mentale; Se présenter comme étant serviable, digne de confiance, raisonnable et prêt à faire des efforts pour «aider la victime» et lui «donner des chances»; Se présenter comme étant la victime dans la situation.

Manipuler la perception que les proches ont de la situation

Présenter aux proches une image faussée de la situation, mentir et déformer les faits de façon à responsabiliser la victime et à se déresponsabiliser.

Utiliser les proches pour rapporter de l'information sur la victime

Solliciter les proches pour surveiller la victime et rapporter ses faits et gestes, en alléguant une préoccupation pour la victime, en faisant sentir aux proches que c'est «pour son bien».

S'approprier la famille et les ami.es de la victime

Investir la famille et les amis de la victime pour faire en sorte de devenir la personne la plus importante dans la relation ; Exclure la victime de la relation avec ses ami-es ou sa famille.



Je suis séparée depuis 4 ans. Pendant notre mariage, mon ex-conjoint s'est beaucoup rapproché de mes parents, au point où ils l'ont «adopté». À l'époque, il a convaincu mes parents que j'avais des problèmes de santé mentale et que mon «refus de me faire soigner» était très difficile à vivre pour lui. Quand je me suis séparée, mes parents ont pris son bord. Ils ont même témoigné pour lui en Cour. Je ne les ai pas revus depuis. Ça me brise le coeur d'imaginer mon ex qui passe Noël avec mes parents, alors que je suis seule chez moi.

— FEMME, 45 ANS · SURVIVANTE

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

6 formes de violence conjugale post-séparation

Contrairement à ce qu'on pourrait espérer, la rupture n'est pas toujours gage de sécurité pour les victimes de violence conjugale, du moins à court terme. En effet, la violence peut se transformer en violence post-séparation et continuer d'avoir des conséquences très importantes dans la vie des victimes et de leurs enfants. La violence post-séparation peut avoir différents objectifs: convaincre la victime de reprendre la relation, poursuivre le contrôle, empêcher la victime de faire valoir ses droits, se venger de ce qui est perçu comme un ultime affront... ou simplement avoir le dernier mot.

Manipulation et menaces pour regagner la victime

Tenter de manipuler la victime en se montrant sous son meilleur jour, en exprimant de l'amour, de la peine et des remords; Amorcer une démarche thérapeutique sans réelle intention de changer; Faire du chantage et des menaces (de demander la garde des enfants, d'abandonner les enfants, de couper les vivres, de disparaître, de se suicider, etc.); Manipuler les enfants ou les proches pour qu'ils militent en sa faveur.

Harcèlement et surveillance

Surveiller les allées et venues de la victime et des enfants; Contacter la victime continuellement ou se présente à elle de façon répétée; Contacter la famille et les amis de la victime pour avoir de l'information sur la victime; Questionner les enfants à propos de la nouvelle vie de la victime.

Violence via les procédures judiciaires

Multiplier ou prolonger indûment les procédures liées à la séparation; Faire de fausses accusations (de violence, d'aliénation parentale, etc.); Ne pas respecter les ordonnances de non-contact; Manipuler, harceler ou intimider les intervenant.es; Intenter des poursuites pour diffamation contre la victime; Déposer des plaintes répétées contre les intervenant.es impliqué.es dans le dossier.

Violence économique et appauvrissement volontaire

Retenir la pension alimentaire pour des motifs déraisonnables ; Intenter des procédures légales inutiles pour faire gonfler les frais d'avocat de la victime ; Contester ou refuser de payer sa part des frais communs ; Cacher des revenus ou cesse de travailler pour éviter de payer une pension alimentaire.

Contrôle via le rôle parental

Exiger des comptes rendus ou des photos des enfants au-delà du raisonnable ; Imposer des stratégies éducatives alors que l'enfant n'est pas sous sa garde ; Remettre en question les habiletés parentales de la victime ; Cacher de l'information ayant trait à l'enfant ; Manipuler ou aliéner l'enfant contre la victime ; Ne pas ramener l'enfant au moment prévu ; Imposer sa présence dans le temps de garde de la victime.

Escalade de violence physique

Dans un contexte de violence conjugale, la rupture peut faire augmenter le risque de blessures graves ou de mort pour la victime ET pour ses enfants.



Compte tenu des risques associés à la séparation, il est impératif d'assurer aux victimes de violence conjugale l'accès à une place en Maison d'hébergement (de première ou de seconde étape) et à toute autre mesure pouvant accroître leur sécurité et celle de leurs enfants, tant et aussi longtemps que le danger persiste.

— SOS VIOLENCE CONJUGALE

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

De mal en pis : l'escalade de la violence

L'objectif de la violence conjugale est de gagner puis de maintenir le pouvoir dans la relation. Évidemment, cette dynamique ne s'installe pas du jour au lendemain. La violence entre partenaires intimes tend plutôt à s'installer graduellement et à augmenter avec le temps.

L'amour comme cheval de Troie

Au début de la relation, le partenaire démontre son affection, son intérêt, sa patience, sa douceur, son ouverture, sa générosité, etc. Malheureusement, ces manifestations d'amour ne sont pas entièrement authentiques et désintéressées comme ce serait le cas dans une relation saine, mais ont plutôt comme objectif de préparer le terrain pour installer une emprise. Il s'agit donc déjà d'une forme de violence psychologique et certains utilisent même le terme *love bombing* pour décrire cette technique de manipulation par la séduction. Par la suite, le fait que la victime ait déjà connu son partenaire sous ce meilleur jour contribuera à nourrir son espoir tout au long de la relation et à la maintenir dans la relation.

La recherche de zones sensibles

En favorisant l'attachement et l'investissement dans la relation, le partenaire fait en sorte que la victime s'ouvre à lui. Elle se confie, elle parle de ses rêves, de ses peurs, de ses regrets, de ses échecs... et le partenaire gagne ainsi accès à toute l'information nécessaire pour prendre du pouvoir. Il connaît ses fragilités, ses difficultés et ses vulnérabilités et est alors en mesure de choisir des zones sensibles comme cible pour construire son emprise.

Lentement mais sûrement : la construction de l'emprise

L'agresseur commence, tout doucement, à «forcer» les limites de sa partenaires et à la remettre en question pour la mettre en état de déséquilibre intérieur et commencer à prendre du pouvoir dans la relation. Par exemple, un partenaire qui sait que sa victime est sensible au rejet pourrait utiliser des tactiques de distance ou de silence lorsqu'il veut obtenir quelque chose. S'il sait qu'elle est insécure face à son poids, il pourra utiliser des regards «lourds» ou faire des remarques négatives au sujet du poids d'autres personnes. S'il sait qu'elle est gênée, il pourrait passer volontairement des commentaires à son sujet devant des amis pour amplifier son malaise. Comme il cible des zones très sensibles, il peut utiliser des comportements violents très subtils, mais qui seront tout de même efficaces pour que la victime soit affectée. Évidemment, la relation est également caractérisée par les hauts et les bas du cycle de la violence et la victime est de plus en plus blessée par la violence qu'elle subit, ce qui contribue aussi à la construction et au maintien de l'emprise du partenaire.

L'intensification au fil de l'engagement

Quand la relation commence à être plus sérieusement investie par la victime, au fil de différents événements qui marquent l'engagement (faire des promesses d'éternité, s'afficher publiquement comme couple, avoir des projets à long terme, aller vivre ensemble, déménager pour suivre le partenaire, acheter une voiture ou une maison, se fiancer, se marier, avoir un enfant, etc.), la violence augmente souvent de façon plus marquée et devenir subitement plus intense et plus fréquente.

Le partenaire se permet d'utiliser une violence plus manifeste, parce qu'il devient de plus en plus difficile pour la victime de rompre la relation. Les pressions indues deviennent des règles puis des obligations, les sous-entendus se transforment en insultes ou en menaces, les regards noirs deviennent des empoignades, les mots durs deviennent des cris puis des coups, etc. C'est d'ailleurs souvent au moment d'une grossesse ou de l'arrivée d'un enfant, un moment qui marque l'engagement de façon indélébile, que la violence physique fait son apparition.

Jusqu'au meurtre ?

La violence conjugale peut aller très loin, jusqu'à des formes de violence qui mettent la sécurité et même la vie de la victime en péril. Cependant, comme il s'agit d'une problématique instable et imprévisible, on ne peut pas prédire jusqu'où la violence peut aller dans une relation donnée. On ne peut pas non plus présumer que la situation est encore relativement «sécuritaire» si la violence n'a jamais encore été physique, parce que l'escalade peut se produire très graduellement, comme elle peut se produire tout d'un coup. On sait cependant qu'un facteur est particulièrement propice à une escalade subite: lorsque la victime remet la violence ou la relation en question. C'est pourquoi il est de loin préférable qu'une rupture en situation de violence conjugale soit préparée plutôt que précipitée, et qu'il est essentiel de respecter les décisions de la victime quant au rythme de la rupture.

Le piège de la vision à posteriori

Lorsqu'une victime examine sa relation à posteriori, lorsqu'elle consulte une intervenante par exemple, elle arrive souvent assez facilement à identifier la violence subtile et la manipulation qu'elle a subies dès le début de la relation. Elle risque alors de ressentir de la honte et de la culpabilité de n'avoir pas réalisé le piège qui se dessinait autour d'elle ou de ne pas avoir réagi assez vite. Ça peut être très souffrant, d'autant plus que c'est l'un des préjugés les plus fréquents lorsqu'on parle de violence conjugale : *«Moi, je n'aurais jamais accepté ça!»*

On peut alors aider la victime à réaliser qu'il lui aurait été extrêmement difficile, voire impossible, d'identifier la violence conjugale au début de sa relation, puisque les comportements de violence subtile étaient habilement camouflés à travers des manifestations d'amour. Ce n'est que le fait de connaître la suite des choses qui lui permet aujourd'hui de voir plus clairement la violence psychologique et la manipulation des débuts de la relation.

Il est aussi important de lui rappeler que c'est normal (et sain) d'avoir cru en la bonne foi de son partenaire, de lui avoir accordé le bénéfice du doute, d'avoir accepté ses excuses et d'avoir cru en lui et en son potentiel de changement. C'est l'agresseur qui choisit d'utiliser les qualités d'ouverture et de confiance de la victime contre elle... et il demeure donc le seul responsable de la dynamique de violence conjugale.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugle.ca

Crise, rémission, tension : le cycle de la violence

Il est très difficile pour une victime de voir clair dans une situation de violence conjugale, puisque la dynamique est très instable : parfois ça va bien, parfois moins bien mais sans raison claire... et d'autres fois c'est l'enfer. Cette instabilité s'explique par ce qu'on appelle le cycle de la violence conjugale. On décrit souvent ce cycle en parlant de trois phases : la crise/agression, la rémission et la tension. La violence et le contrôle sont présents dans toutes les phases du cycle, mais prennent des visages différents.



Parfois ça allait bien, vraiment bien même. Je retrouvais celui que j'aimais... et dont je m'ennuyais. Ce n'est pas facile, les hauts et les bas. On est constamment catapulté du drame à la tendresse, de la panique au soulagement, de la désillusion à l'espoir...

— FEMME - 46 ANS - SURVIVANTE

Phase de crise/agression

La crise, ou l'agression, se produit généralement quand la victime tente d'exercer du pouvoir sur une décision ou sur sa vie, et que l'agresseur utilise de la violence pour «gagner» et imposer sa volonté. Peu importe la forme que prend la violence (psychologique, verbale, physique, sexuelle...), elle a de grandes répercussions. La victime a peur, elle a mal, elle est blessée et elle ne comprend pas pourquoi son partenaire réagit aussi brusquement, pourquoi il va aussi loin, comment la situation a pu «dégénérer» à ce point. Elle se sent impuissante, puisque ses efforts pour apaiser son partenaire ne fonctionnent pas. C'est souvent lors des crises que la victime risque d'utiliser des comportements de violence réactionnelle pour se défendre ou pour tenter de retrouver son pouvoir légitime sur la situation. Après la crise, la victime est déstabilisée et il est possible qu'elle remette en question les comportements de son partenaire ou même la relation.

Phase de rémission

Pour éviter que la victime ne remette en question la relation, l'agresseur doit brouiller sa perception de la situation et lui redonner espoir en la relation. L'agresseur peut alors reconnaître certains torts et même s'en excuser. Il le fait cependant de façon à minimiser la gravité de la violence exercée ou en

normalisant ses comportements. Il peut également promettre de faire des efforts pour s'améliorer. En même temps, il peut démontrer de l'affection pour la victime, en prendre soin et se montrer sous son meilleur jour. La souffrance de la victime s'atténue, elle retrouve espoir et est soulagée à l'idée que son partenaire n'ait pas volontairement voulu lui faire mal.

Parallèlement, l'agresseur remet en question la perception que la victime a de l'événement de crise, pour lui donner une part de responsabilité. Il se base sur des événements de la réalité et demande que la victime fasse plus attention. Il peut même la convaincre que c'est elle qui a provoqué la crise. Ces comportements de l'agresseur responsabilisent la victime, mais lui donnent aussi un certain sentiment de pouvoir sur la situation puisqu'elle sait comment faire pour que la relation se passe mieux. Les sentiments d'impuissance et de confusion que la victime ressentait s'apaisent.

Phase de tension

Après un certain temps, la rémission s'estompe et l'agresseur utilise de la violence subtile pour réaffirmer son pouvoir sur la relation (soupirs, regards irrités, silences, reproches voilés, désapprobation...). La tension monte mais la victime a de la difficulté à mettre des mots sur ce qui se passe parce que les comportements violents demeurent subtiles. La victime ressent de l'anxiété et du stress, elle marche sur des œufs et redouble d'efforts pour apaiser son partenaire. Elle s'adapte à la situation sans réaliser qu'elle perd de plus en plus de pouvoir... jusqu'au jour où elle tente d'exercer du pouvoir sur une décision ou sur sa vie... et que la crise recommence.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugle.ca

Les enfants: témoins et victimes de la violence conjugale

Quand une dynamique de violence conjugale est présente dans une famille, les enfants sont directement affectés par la situation. C'est pourquoi on ne parle pas seulement d'enfants témoins, mais plutôt d'enfants exposés ou victimes de violence conjugale.

La violence conjugale : une forme de violence psychologique envers l'enfant

Pour se développer normalement, les enfants ont besoin d'être en sécurité physique et psychologique. Le fait de grandir dans un univers où l'un des parents est violent envers l'autre crée une situation de très grande insécurité et constitue, en soi, une forme de maltraitance psychologique envers les enfants. De plus, il est important de rappeler que lorsqu'il y a de la violence conjugale dans une famille, il y a fréquemment de la violence directe envers les enfants eux-mêmes (violence psychologique, physique ou sexuelle), ainsi que de la violence conjugale exercée «par proxy», par le biais de l'enfant. On peut donc parler d'une dynamique de violence familiale, en plus de la dynamique de violence conjugale d'un parent envers l'autre parent.

Ce que les enfants comprennent

La violence conjugale est une problématique complexe et difficile à cerner et à comprendre, pour les victimes elles-mêmes, pour leurs proches et même pour les intervenant-es. On ne peut donc pas s'attendre à ce que les enfants soient en mesure de l'identifier clairement, particulièrement lorsqu'ils sont jeunes. Les enfants parlent de la violence dans leurs mots et selon les références dont ils disposent. Par exemple, un enfant pourrait parler de violence conjugale en disant que le parent-victime «s'est fait chicaner» par le parent-violent.

Bien qu'ils ne soient pas en mesure de conceptualiser la violence conjugale clairement, les enfants sont très habiles pour sentir les rapports hiérarchiques. Par exemple, ils sentent rapidement qui est populaire et qui est rejeté dans leur vie scolaire. Lorsqu'il y a de la violence conjugale dans une famille, les enfants sentent qu'il y a un parent-populaire qui a le pouvoir et un parent-rejeté qui est en danger. Les enfants vont alors s'adapter à ces rapports de pouvoir inégaux pour se protéger de la violence du «chef» et éviter de se faire «chicaner» comme la victime.

Certains enfants peuvent alors refuser l'autorité de la victime, refuser de se conformer à ses consignes ou à ses interventions d'encadrement, et peuvent aller jusqu'à faire des crises, frapper ou mordre pour y arriver. Lorsque les enfants réagissent de la sorte, ce n'est pas parce qu'ils «imitent» le parent violent, mais plutôt parce qu'ils tentent de s'adapter à la situation et de s'en protéger. C'est une réaction de sauve-qui-peut qui est normale, et celle-ci n'est ni de la faute de l'enfant, ni de la faute de la victime... bien qu'ils s'en sentent généralement tous deux coupables.

Conséquences de la violence conjugale sur les enfants

En plus des répercussions sur le sentiment de sécurité et les rapports de pouvoirs familiaux, la violence conjugale a de nombreux autres effets sur les enfants. Ils font face à des crises majeures et répétées qui les effraient terriblement. Les enfants ont peur pour eux-mêmes, pour leurs frères et sœurs, pour la victime et pour l'intégrité de leur famille. Ils peuvent aller jusqu'à avoir peur pour la vie d'un parent ou pour leur propre vie. Ils font face à un risque accru de blessures et de problèmes de santé liés au stress. Ils peuvent vivre une grande confusion sur ce qu'ils ressentent par rapport à la victime et à l'agresseur. Ils peuvent se sentir responsables de protéger la victime ou penser qu'ils ont provoqué la violence. Ils peuvent avoir des problèmes de comportement à l'école, avoir des difficultés scolaires ou dans leurs relations sociales. Ils peuvent avoir de la difficulté à bâtir une belle image personnelle, une bonne estime de soi, ou une saine confiance en soi.

Les enfants exposés à la violence conjugale sont souvent en état de stress post-traumatique mais risquent de recevoir d'autres étiquettes ou diagnostics qui ne tiennent pas compte de l'exposition à la violence: enfant difficile, demandant, opposant, hyperactif, délinquant, etc.

S'ils dénoncent la violence conjugale (ou la violence envers eux-mêmes) et qu'ils refusent de voir un parent-violent, les enfants risquent de ne pas être crus et, dans certaines situations, d'être perçus comme étant «aliénés» par la victime. Ils peuvent alors être forcés de maintenir le contact avec un parent violent, ce qui devient une revictimisation importante pour un enfant déjà traumatisé par la violence.

Les enfants risquent aussi de faire face au regard négatif et aux préjugés de certaines personnes à l'égard de la violence conjugale. Certains d'entre eux, particulièrement les garçons, peuvent craindre de devenir violent, parce qu'on leur a reflété cette image stéréotypée (et extrêmement négative) d'eux-mêmes à de nombreuses reprises.

Quoi faire, comment aider ?

Pour aider un enfant exposé à la violence conjugale, il faut d'abord soutenir le parent-victime dans la reprise du pouvoir sur sa vie. Il faut croire les victimes et leurs enfants, mettre en place des moyens efficaces pour améliorer leur sécurité, et tenir compte de la présence de violence conjugale et familiale dans toutes les interventions à leur égard. On peut aussi aider au rétablissement des rapports de pouvoir entre l'enfant et la victime, en s'assurant de ne pas exercer de pouvoir indu dans la relation avec la victime, en évitant de la juger dans ses capacités parentales et en validant auprès de l'enfant qu'elle est digne de son amour, de son respect et de sa confiance.

On peut aussi favoriser le rétablissement d'un enfant exposé en demeurant disponible pour lui, en lui offrant un espace de parole et d'expression, en lui offrant du réconfort, du plaisir et du répit, ou tout simplement, en prenant soin de lui. Il faut cependant se rappeler que le parent non-violent est la meilleure personne pour aider son enfant, et qu'il faut donc éviter de se substituer à elle.

Comme la violence conjugale peut se transformer en violence post-séparation, on doit mettre en place des stratégies visant la protection de l'enfant et de la victime à long terme. Par exemple, on doit à tout prix éviter que l'enfant ne se retrouve à devenir le porte-parole des parents. L'enfant qui porte la parole de la victime pourrait recevoir la violence du parent violent et l'enfant qui porte la parole de l'agresseur risque de devenir l'outil de sa violence envers la victime.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugle.ca

9 conséquences de la violence conjugale

La violence conjugale est une épreuve importante dans une vie. Elle a de nombreuses répercussions sur la santé physique, sociale et psychologique des victimes, ainsi que sur leurs enfants, leurs proches et la société. Il importe de connaître ces conséquences pour mieux comprendre les réactions des victimes et les soutenir adéquatement. Les réactions des victimes de violence conjugale sont normales, c'est la violence conjugale qui ne l'est pas.

Souffrance émotionnelle

La violence a de nombreuses conséquences sur le bien-être psychologique des victimes: détresse, perte de confiance et d'estime de soi, anxiété, crises d'angoisse ou de panique, tristesse, honte, culpabilité, tension intérieure, stress, colère, désespoir, etc.

Confusion

La violence conjugale se produit dans un cycle, qui fait en sorte que la situation n'est pas toujours la même. La victime passe de moments de tension où elle ne sait pas trop ce qui se passe, à des moments où la violence éclate, et à des moments d'accalmie où le conjoint s'excuse... tout en la manipulant pour lui insuffler (ou lui imposer) une vision de la situation où elle est partiellement (ou entièrement) responsable. Il est donc normal de voir la victime passer de moments où elle voit plus clair dans la situation, à des moments où elle doute d'elle-même, et où il lui est très difficile de voir la violence.

Stress post-traumatique

Les victimes de violence conjugale et leurs enfants présentent souvent les symptômes de l'état de stress post-traumatique, au même titre que les vétérans de guerre. On peut constater des souvenirs envahissants, des cauchemars et des flashbacks très souffrants pour la victime. Elle peut tenter de s'en protéger par une coupure émotionnelle, une consommation d'alcool ou de drogue, l'incapacité à parler de la situation, l'oubli, etc. Cet état d'alerte constant a également d'autres effets: des sursauts, des difficultés de concentration, de la déprime, de l'irritabilité, etc.

Détérioration de l'état de santé physique

L'état de stress subi sur une période prolongée a des répercussions sur le bien-être physique des victimes: difficultés liées au sommeil, à l'alimentation, perte d'énergie, faible système immunitaire, etc. Les victimes peuvent également souffrir de différents problèmes de santé associés au stress, tels que les syndromes de douleur chroniques, les problèmes cutanés ou digestifs, des maux de têtes fréquents, etc.

Blessures physiques

Lorsque la violence physique est présente, elle peut entraîner des blessures telles que des ecchymoses, des fractures, des dents cassées, une perforation des tympans, des commotions cérébrales, etc. Les blessures infligées aux victimes peuvent être très sérieuses, comme c'est le cas des lésions cérébrales traumatiques causées par des commotions cérébrales répétées, et peuvent bouleverser la vie des victimes à long terme et même entraîner la mort.

Altération des liens avec les proches

La violence conjugale affecte négativement le réseau social de la victime. Elle peut être la source de conflits interpersonnels et la victime peut perdre la confiance et l'estime de ses proches ou même perdre ses liens avec eux. L'isolement qui résulte de la violence conjugale est souvent très important. La situation a également des répercussions sur les proches eux-mêmes: épuisement, stress, impuissance, etc.

Altération de la relation avec les enfants

Dans une famille sans violence, les parents se partagent le pouvoir et exercent ensemble l'autorité parentale. Dans une situation de violence conjugale, l'agresseur prend tout le pouvoir dans la famille, tandis que la victime n'en a presque plus. Ce déséquilibre affecte beaucoup les enfants et les adolescents, qui y réagissent souvent en refusant l'autorité de la victime. Le déséquilibre familial peut aussi faire en sorte que certains enfants se sentent le devoir de protéger la victime, ce qui peut devenir très dangereux pour eux.

Pertes financières et pauvreté

La violence conjugale coûte très cher aux victimes: frais d'avocat (souvent dans des procédures légales interminables et répétées à différentes instances), frais de déménagement et de réorganisation, traitements médicaux, psychothérapie (souvent à long terme, pour la victime et pour ses enfants), congés de maladie, incapacité de travailler de façon prolongée ou permanente, etc. La pauvreté guette souvent les victimes de violence conjugale et ce, peu importe leur statut social d'origine ou leur scolarité.

Coûts sociaux

La violence conjugale met une pression importante sur le système de solidarité sociale et entraîne des coûts très importants pour notre collectivité: coût des services de sécurité publique, coût des procédures judiciaires criminelles, civiles ainsi qu'à la protection de la jeunesse, coûts pour le système de santé et pour les services sociaux, prestations d'assurance-emploi et de la sécurité du revenu, etc. Les employeurs font également face aux effets de la violence conjugale sur les victimes: absentéisme, baisse de rendement, perte de talents, hausse des coûts associés aux assurances collectives, etc.



Se remettre des conséquences de la violence conjugale prend du temps. Lorsque la violence se poursuit après la rupture, il est encore plus difficile d'en surmonter les répercussions. Les victimes de violence conjugale ont besoin de soutien continu et d'aide concrète pour les soutenir dans la reprise du pouvoir sur leur vie, tant et aussi longtemps qu'elles n'auront pas retrouvé la sécurité et la paix.

Etre là pour une victime de violence, c'est important. Rester là tant que les répercussions de la violence sont présentes dans sa vie l'est encore plus.

— SOS VIOLENCE CONJUGALE

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

Réagir face au stress : combattre, figer ou fuir

Vivre dans un contexte de violence conjugale ou de violence post-séparation est extrêmement stressant. Les victimes et leurs enfants vivent littéralement sur une corde raide, 24h sur 24, tous les jours de l'année.



Je me sens tout le temps tendue à l'extrême... et quand il se passe quelque chose, que je sens son regard noir et que j'anticipe le pire, des fois je fige... littéralement. Ma tête se vide, mes mots restent pris dans ma gorge, je peine à bouger... je me sens gelée sur place devant lui, complètement impuissante.

— FEMME, 32 ANS

Les trois « F » : *fight*, *freeze* et *flight*

Quand on fait face à une situation de violence (actuelle ou anticipée), des mécanismes de protection s'activent en réponse à l'intensité du stress. Trois types de réaction peuvent alors se produire : la réaction combative qui nous donne l'énergie du désespoir (*fight*), la réaction inhibitive qui nous gèle sur place (*freeze*) et la réaction de fuite et d'évitement (*flight*).

L'important, qu'on soit victime de la violence, survivante ou encore proche d'une personne qui est confrontée à la violence, c'est qu'il ne faut jamais juger les réactions de stress, puisqu'elles ont toutes un seul et même but : se protéger. Par contre, chacune de ces stratégies d'adaptation peut à la fois favoriser et nuire à la sécurité, tout dépendant du contexte.

Quand c'est la **réaction combative** qui s'active, on peut ressentir un sentiment d'urgence et se sentir propulsée vers des décisions ou des actions. C'est une réaction prompte et motivée. Son avantage : elle donne de l'énergie, du cran et une force d'action. Son risque pour la sécurité : Il peut être difficile de s'arrêter pour évaluer les risques quand on ressent une aussi forte motivation à agir. La réaction combative peut aussi précipiter l'apparition de violence réactionnelle de la part de la victime, ce qui augmente le risque pour sa sécurité quand l'agresseur augmente l'intensité de sa violence pour maintenir son pouvoir sur la situation.

Quand c'est la **réaction inhibitive** qui s'active, on peut se sentir figée ou paralysée, intérieurement ou physiquement. La réaction inhibitive est ancrée dans la considération du risque. Son avantage : elle favorise la prudence et la sécurité dans l'immédiat. Son risque pour la sécurité : elle peut pousser dans l'impuissance et empêcher d'accomplir certaines actions nécessaires pour assurer sa sécurité à long terme.

Quand c'est la **réaction de fuite et d'évitement** qui s'active, on peut se sentir détachée de la situation, incapable d'y réfléchir ou d'en parler, ou carrément coupée de soi-même et de ses émotions. On peut

fuir la souffrance dans le travail, la consommation ou dans la planification minutieuse du quotidien et le contrôle absolu de soi-même pour éviter les situations de violence le plus possible. La réaction de fuite est ancrée dans le besoin de se protéger de la souffrance. Elle peut être très présente lorsqu'on doit endurer de longues périodes de violence, comme c'est le cas dans une relation de violence conjugale ou de violence post-séparation. Son avantage : elle fournit un bouclier émotionnel, en coupant en partie les émotions liées à la violence (peur, colère, outrage, peine...). Elle permet d'éviter, de résister et de survivre. Son risque pour la sécurité : en coupant en partie la sensation de peur, elle peut nuire à la capacité d'évaluer les risques auxquels on fait face.

Des réactions à comprendre... sans les juger

Il est important de savoir qu'on ne choisit pas le type de réaction qui s'enclenche face à un stress, et que ces réactions sont toutes normales. Aussi, on peut réagir d'une façon à un moment donné, et d'une autre façon lors d'un autre épisode de violence. Il est utile de reconnaître ces réactions pour mieux se comprendre et pour éviter de se juger, mais aussi pour mieux planifier une action ou une réponse à un partenaire violent, particulièrement quand vient le temps de construire des scénarios de protection.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

Mais pourquoi elle reste ? Le piège de la violence conjugale

Comme la violence conjugale est une problématique complexe et qu'il est souvent difficile de percevoir ce à quoi une victime est réellement confrontée lorsqu'elle songe à une rupture, on peut avoir de la difficulté à comprendre pourquoi la victime fait le choix de ne pas quitter un partenaire violent. Dans les faits, quitter une situation de violence conjugale peut être très difficile et comporter de nombreux enjeux qui compliquent beaucoup la prise de cette décision.

Le potentiel de danger

Le moment de la rupture est le moment le plus dangereux dans une situation de violence conjugale. Le potentiel d'escalade est important et le risque de blessures graves ou même d'homicide est présent dans certaines situations. Les victimes de violence sentent ce potentiel de danger et tentent de s'en préserver et de protéger leurs enfants.

Les menaces du partenaire

Le partenaire violent fait généralement de nombreuses menaces pour éviter que la victime ne remette la relation en question : « Tu ne sais pas ce que je serais capable de faire si tu t'en vas » ; « Si jamais tu pars, oublie les enfants, tu les reverras jamais » ; « Si tu me laisses, je me tue et ça sera de ta faute », etc.

L'isolement

La victime se retrouve généralement très isolée par la violence conjugale. Le fait de ne pas avoir accès à l'aide concrète et au soutien émotionnel de ses proches complique sa réflexion face à une rupture potentielle.

La peur pour leurs enfants

La peur que le conjoint violent se retrouve avec une garde exclusive ou partagée des enfants est souvent présente, particulièrement si l'agresseur a déjà fait des menaces à cet égard ou s'il a déjà été violent avec les enfants.

Les répercussions de la violence

Au moment de considérer une rupture à cause de la violence conjugale, la victime a souvent subi cette violence depuis plusieurs mois, voire plusieurs années. Les conséquences de la violence sont donc déjà bien présentes : elle est épuisée, elle a perdu confiance en elle et en ses capacités, elle est confuse quant à ses droits et recours, elle a des problèmes de santé physique dus au stress, elle a peur et peut présenter les symptômes de l'état de stress post-traumatique. Ces conséquences font en sorte qu'elle a du mal à imaginer être en mesure de faire face à la rupture et à tout ce que celle-ci implique.

Le manque de ressources financières

La violence économique chronique fait souvent en sorte que les victimes de violence conjugale n'ont pas (ou n'ont pas accès) aux ressources financières qui permettraient d'assurer la réponse à leurs besoins et à ceux de leurs enfants en plus de devoir assumer toutes les dépenses inhérentes à une rupture éventuelle. De plus, les impacts de la violence sur sa santé peuvent rendre difficile l'accès au travail rémunéré et ce, parfois durant un certain temps.



Ces enjeux (et bien d'autres) impliquent qu'il est de loin préférable qu'une rupture en situation de violence conjugale soit préparée plutôt que précipitée, et qu'il est essentiel de respecter les décisions de la victime quant au rythme de la rupture.

— SOS VIOLENCE CONJUGALE

Pour obtenir de l'aide, 24/7



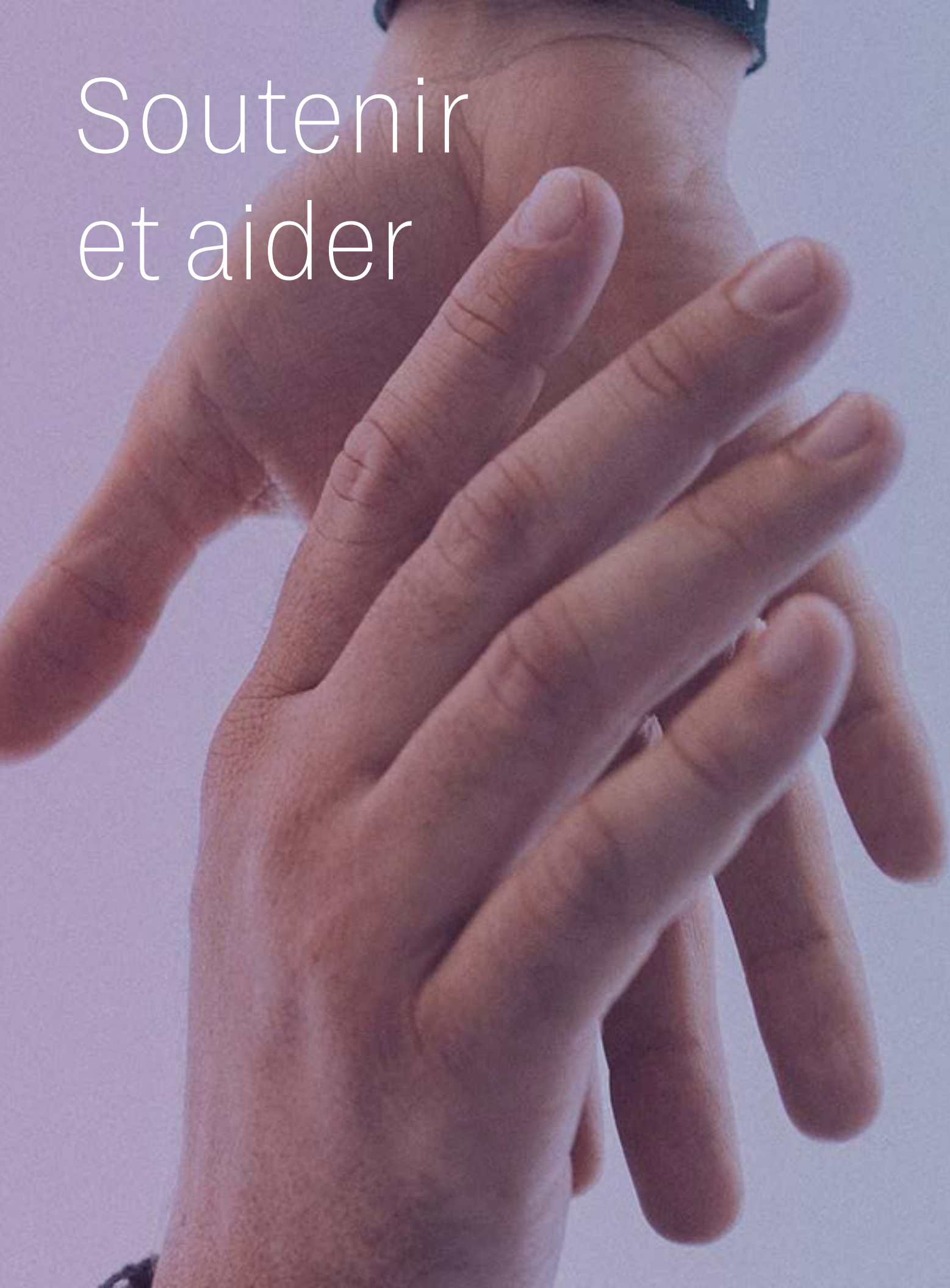
Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

Soutenir
et aider



8 façons de soutenir une victime de violence conjugale

Être témoin d'une situation de violence est toujours difficile, et ce, autant pour les proches que pour les intervenant-es. Les ami-es, les collègues et les membres des familles de victimes se sentent souvent démuni.es face à la détresse d'une personne qu'ils aiment. Les intervenant-es, policiers et autres professionnel.les peuvent se sentir impuissant.es à aider puisque la situation est hors du contrôle de la victime.

Demeurez présent.e dans la vie de la victime

Éviter à une victime de se retrouver isolée dans sa relation, c'est améliorer sa sécurité et celle de ses enfants.

Soyez vigilant.e de ne pas être instrumentalisé.e par l'agresseur contre la victime

Les proches sont fréquemment ciblés par les comportements de violence par proxy. C'est le cas lorsqu'un partenaire violent tente d'influencer leur perception de la victime ou de la situation par le mensonge ou la manipulation, dans le but d'isoler la victime ou de créer des conflits.

Soyez conscient.e du potentiel de danger

Il est primordial de respecter les décisions de la victime face à sa relation et face au partenaire, puisque le danger d'escalade est bien réel.

Aidez la victime à se faire sa propre idée de la situation

Une victime de violence conjugale se fait imposer une vision de la situation par le partenaire violent, ce qui peut brouiller sa perception de la situation et fait en sorte qu'il lui est souvent difficile de voir la

violence pour ce qu'elle est. Pour aider, il faut faire le contraire et s'efforcer de ne pas imposer notre propre perception de la situation. On va plutôt essayer de soutenir la victime afin qu'elle tire ses propres conclusions, sans aucune forme de pression.

Soutenez la victime dans la reprise de pouvoir sur sa vie

Une victime de violence conjugale a de moins en moins le droit d'exercer son libre arbitre et de faire ses propres choix. Le fait de lui offrir de l'information et de respecter les choix qu'elle fait pour elle-même et pour ses enfants est donc très important, et ce même quand on ne comprend pas ses choix, ou qu'on aurait fait un choix différent pour soi-même.

Contrez les effets de la violence sur la victime

Communiquer son respect et renvoyer une image positive d'elle-même à la victime permet de contribuer à préserver son intégrité psychologique et à augmenter sa résilience.

Offrez votre soutien et facilitez l'accès aux ressources en violence conjugale

Offrir de l'aide, de l'information et des ressources à une victime permet de lui redonner du pouvoir sur sa vie, à la condition de respecter les choix qu'elle fait par la suite. Une victime pourrait choisir de ne pas accepter une ressource ou une offre d'aide, mais le fait même d'avoir accès à l'information ou de savoir que l'aide est disponible fait une différence.

Évitez de vous sentir impuissant.e

Validez auprès de la victime si elle souhaite que vous fassiez quelque chose pour elle. Si elle répond oui, aidez-la à trouver réponse au besoin exprimé. Si elle répond non, sachez que ce que vous faites déjà répond à ses besoins actuels.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugle.ca

14 messages à transmettre à une victime de violence conjugale

Il est normal de se retrouver sans mots face à une victime de violence conjugale. Il peut être difficile de savoir quoi répondre à sa souffrance, à son ambivalence et à son impuissance, tout en évitant de mettre de la pression sur ses choix ou sur le rythme de ses démarches. Voici 14 messages simples qui peuvent faire une grande différence pour soutenir une victime de violence conjugale et lui donner envie de continuer à s'exprimer sur ce qu'elle subit.

« Je te crois. »

« Tu as bien fait de m'en parler. »

« Je suis certaine que tu as des bonnes raisons d'éprouver (un malaise, de la peur, de la peine, etc.) face à la situation. »

« Tu as le droit d'avoir une perception différente de celle de ton partenaire. »

« Je ne ferai rien sans ton accord. »

« C'est normal d'avoir cru en la bonne volonté de ton partenaire et d'avoir espéré que les choses s'améliorent. »

« C'est une situation complexe et je comprends que tu aies de la difficulté à y voir clair. »

« Tes réactions sont normales, c'est ce que tu subis qui ne l'est pas. »

« C'est épuisant, physiquement et mentalement, de vivre dans un tel stress. »

« Tu as le droit de prendre ton temps pour prendre la meilleure décision pour assurer ta sécurité et celle de tes enfants. »

« J'ai confiance en ton jugement. Tu prends les meilleures décisions possibles dans le contexte. »

« Tu es la personne la mieux placée pour juger de ta situation et de ce qu'il faut faire. »

« Peu importe la situation, ton partenaire n'aurait pas dû agir ainsi envers toi. »

« Il existe des ressources qui peuvent t'épauler à travers tout ça. »



Ça a pris plusieurs années avant que je parle à quelqu'un de la violence que je subissais. Je craignais que mes proches me jugent ou qu'ils soient en colère contre mon conjoint. J'en ai parlé à ma meilleure amie en premier. Sa réaction a été chaleureuse, compréhensive et respectueuse et ça m'a tellement soulagée ! Grâce à elle, j'ai pris la chance d'en parler à ma mère. Ensemble, elles m'ont redonné du courage et, avec leur appui, j'ai consulté une ressource spécialisée en violence conjugale quelques mois plus tard. L'aide concrète et le soutien moral de mon amie et de ma mère ont fait une immense différence pour moi et pour mes enfants durant notre long chemin vers la sécurité.

— FEMME, 37 ANS · SURVIVANTE

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

La sécurité
avant tout



Les scénarios de protection : reprendre du pouvoir sur sa sécurité

Quand on subit de la violence dans sa relation avec un partenaire ou avec un ex-partenaire, on doit constamment composer avec un certain degré de risque, ce qui implique beaucoup de stress et de détresse.



Mes proches ne réalisent pas à quel point c'est COMPLIQUÉ de vivre dans ma peau. Je suis séparée depuis 3 mois et on dirait que chaque jour, je dois prendre des décisions ou être confrontée à des situations difficiles. Quand j'ai dû lui annoncer que je le quittais, quand je l'ai croisé au déménagement, quand il m'appelle ou me texte, quand on passe en Cour, quand je dois le croiser pour les enfants, quand je le croise « par hasard » à l'épicerie... Une des choses qui m'a le plus aidée, c'est quand l'intervenante de la Maison d'hébergement m'a proposé de faire des scénarios de protection pour me préparer à réagir dans ces situations difficiles. J'ai aimé qu'elle ne me « dise » pas quoi faire mais qu'on pense ensemble aux réponses qui me ressemblent et qui collent à ma situation.

— FEMME, 45 ANS

Bâtir des chemins vers la sécurité

Quand on dit qu'il est important de "suivre son rythme", ce qu'on veut réellement dire c'est qu'il est important de comprendre et de respecter ses mécanismes de protection pour éviter de précipiter ses décisions ou ses réactions et ainsi se protéger le mieux possible. On peut cependant trouver des moyens de favoriser sa sécurité dans les situations auxquelles on est confronté et de composer avec la peur qui peut demeurer omniprésente, parfois même des années après une séparation. C'est à tout cela que peuvent servir les scénarios de protection.

Faire des scénarios de protection, c'est essentiellement de faire l'inventaire des risques associés à une décision ou à une situation, pour les mesurer et pour se préparer à y réagir. Cela peut faciliter la prise de décisions difficiles ou permettre de se préparer concrètement à faire face aux risques liés à une situation donnée. On peut faire l'exercice seule (parce que le plus important, c'est de se fier à son expérience et à ce qu'on ressent) mais si c'est possible, ça aide de le faire avec une intervenante ou avec quelqu'un pour nous soutenir.

**Au besoin, on peut contacter SOS violence conjugale en tout temps pour parler à une intervenante.*



Je ne suis pas prête à me séparer. J'ai trop peur de sa réaction si je pars avec les enfants. Pour le moment, je me renforce par en dedans avec l'aide d'une intervenante. Les scénarios de protection pour moi, c'est une façon de fonctionner le mieux possible malgré sa violence, pour protéger ce qui est le plus important : mes enfants et mon identité. La plupart de mes stratégies de protection se passent dans ma tête... des mantras pour garder mon calme quand ça chauffe, la voix de mon intervenante qui me répète que ce n'est pas de ma faute, un mur mental contre ses insultes, etc. D'autres stratégies concernent ce que je veux dire (et ne pas dire) et comment je veux le dire si je fais face à une confrontation. Je peux choisir mes réactions d'avance et je me sens plus en contrôle de ma vie malgré tout.

— FEMME, 37 ANS

Étape 1 - Identifier la situation à risque

La première étape d'un scénario de protection est de choisir une situation concrète qui pourrait potentiellement comporter un danger. Il peut s'agir d'un danger à sa sécurité physique ou encore à sa sécurité émotionnelle ou psychologique. Idéalement, on fait un scénario de protection pour chaque événement ou situation qu'on anticipe (bien qu'un scénario puisse souvent être utile dans plusieurs situations).

Voici des questions qui peuvent aider à identifier la situation concrète pour laquelle on souhaite faire un scénario de protection :

- *J'aurais peur que les choses se passent mal s'il arrivait que...*
- *Ça s'est vraiment mal passé quand...*
- *J'ai eu vraiment peur le jour où...*
- *Je crains le moment où...*

Étape 2 - Faire l'inventaire des risques possibles

La seconde étape est d'identifier quels sont les risques auxquels on fait face dans cette situation, de la façon la plus concrète possible. Cette étape est particulièrement utile quand on a tendance à réagir de façon combative (fight) (voir notre article sur les réactions au stress pour plus de détail), parce que cela permet un temps d'arrêt et de réflexion sur les enjeux de sécurité liés à la situation.

Voici des questions qui peuvent aider :

- *Qu'est-ce qui pourrait arriver ?*
- *Comment pourrait-il réagir ?*
- *Que pourrait-il dire ?*
- *Qu'est-ce qui est déjà arrivé dans une situation similaire dans le passé ?*
- *Jusqu'où pourrait-il aller ?*

Étape 3 - Faire l'inventaire des stratégies de sécurité

Pour chaque risque identifié à l'étape précédente, on explore les moyens qui pourraient contribuer à l'atténuer. On peut alors envisager différentes avenues selon la situation. Cette étape est particulièrement utile quand on a tendance à réagir en figeant devant le stress (freeze) parce que ça donne des moyens pour contrer l'impuissance.

Des stratégies pour éviter

Des stratégies de contournement peuvent parfois contribuer à éviter que la situation à risque ne se produise. Par exemple, faire l'échange des enfants dans un lieu public ou surveillé, communiquer par écrit (courriel, texto, etc.) plutôt qu'en personne, mettre en place des mesures de protection légales, etc. On peut aussi choisir de se conformer aux demandes de l'agresseur de façon à se protéger temporairement, le temps de mettre en place d'autres moyens de favoriser sa sécurité à plus long terme.

Des stratégies pour limiter les dégâts

Des stratégies d'atténuation des conflits peuvent parfois permettre d'amortir le risque de certains événements. Par exemple, penser aux postures physiques à favoriser ou à éviter, à quoi dire et à comment le dire, aux façons de le calmer, etc. Des moyens stratégiques peuvent aussi favoriser la sécurité en cas de crise. Par exemple, on peut déterminer d'avance quelle pièce serait la plus sécuritaire, quelles sorties de secours sont accessibles, quels objets susceptibles de devenir des armes pourraient être cachés, etc.

Des stratégies pour se défendre

Des stratégies d'autodéfense psychologique peuvent être utiles pour protéger son intégrité psychologique, son estime de soi, sa confiance en soi et son identité. Par exemple, on peut développer des mantras pour contrer les insultes et le dénigrement, ancrer les paroles positives de quelqu'un qui nous aime fermement dans son cœur, garder avec soi de petits objets qui représentent des gens qui croient en soi, etc. Des stratégies d'autodéfense physique peuvent aussi être utiles pour protéger son intégrité physique. Par exemple, on peut apprendre comment se dégager quand on est retenue physiquement, comment crier, comment et où frapper pour pouvoir se sauver, etc.

Des moyens technologiques au service de la sécurité... ou pas

Des moyens techniques/technologiques peuvent être mis en place pour favoriser sa sécurité. Par exemple, il peut s'agir de systèmes d'alarmes, d'applications cellulaires permettant de partager ses déplacements avec une personne de confiance, de boutons paniques, des fonctionnalités d'appel d'urgence dans son cellulaire, etc. À l'inverse, on peut aussi s'informer sur les moyens dont la technologie a pu être utilisée contre soi par son partenaire violent, apprendre à reconnaître si les fonctionnalités de géolocalisation de ses appareils et de ceux de ses enfants sont utilisés par le partenaire et éviter d'utiliser des outils technologiques ayant pu être compromis par son partenaire pour communiquer ou faire des recherches en lien avec la situation de violence (ordinateur personnel, cellulaire, compte courriel habituel, compte de réseau sociaux, etc.).

Des moyens de reprendre du pouvoir

On peut cumuler des preuves sur la situation en vue d'un recours légal ou criminel éventuel. Par exemple, on peut apprendre à bien documenter les événements, trouver des moyens d'enregistrer ou de filmer les situations, essayer d'avoir des témoins, etc. On peut aussi préparer des moyens d'appeler à l'aide ou de fuir. Par exemple, on peut développer des codes avec ses proches pour appeler à l'aide (parler de grand-maman peut vouloir dire d'appeler le 911, parler de Toronto peut vouloir dire de venir créer une diversion, etc.). On peut aussi créer des liens avec des ressources, cacher des effets personnels au travail en cas de départ précipité, dissimuler des sommes d'argent en lieu sûr, etc.

Comme plusieurs avenues sont possibles, il est utile de faire un *brainstorm*, de rassembler toutes les idées, sans écarter les options à première vue. Plus les idées sont ancrées dans sa réalité et dans son expérience avec son partenaire, plus ça a de chances d'être utile et efficace en cas de crise. **Pour cette raison, les proches et les intervenants doivent éviter de “dire quoi faire” à une personne qui subit la violence, mais doivent plutôt se concentrer à l'assister dans la recherche d'idées et lui laisser le plein pouvoir de décider quelles stratégies elle souhaite mettre en place.**

Voici différentes questions utiles lors de cette étape :

- *Comment pourrais-je garder mon calme dans cette situation ?*
- *Qu'est-ce qui a déjà aidé dans une situation similaire ?*
- *Que pourrais-je faire ou dire pour le calmer ou le raisonner ?*
- *Que pourrais-je faire ou dire pour détourner la situation ou fuir ?*
- *Avec quel ton voudrais-je m'exprimer ?*
- *Comment pourrais-je me protéger physiquement ?*
- *Comment pourrais-je me protéger intérieurement ?*
- *Comment (et qui) pourrais-je appeler à l'aide si j'en ai besoin ? Comment je le ferais ?*

Il est important de se rappeler que quand on est face à un risque pour sa sécurité, **on a le droit d'utiliser tous les moyens nécessaires pour se protéger**. On a le droit de ne pas être authentique, de feindre et de mentir. On a le droit de dire ce qu'il veut entendre ou de lui donner raison même si on ne le pense pas vraiment. On a le droit de ne pas s'en tenir à ce qu'on avait déjà dit ou promis dans le passé. On a le droit de promettre quelque chose même si on a pas l'intention de s'y tenir par la suite. On a le droit de faire semblant de le croire ou de l'aimer. On a le droit de choisir de ne pas “tenir son bout”. On a le droit de se défendre de toutes les façons nécessaires, même si ça implique de se défendre physiquement si on est confronté à un risque pour sa sécurité physique immédiate.

Étape 4 - Répéter, répéter, répéter

Maintenant qu'on a constitué un scénario et choisi les réponses qu'on veut mettre en place pour assurer au mieux sa sécurité, la dernière étape c'est de faire comme les acteurs avant d'entrer en scène : répéter. Plus on se pratique, plus ça devient facile à faire une fois dans la situation. Cette étape est particulièrement utile quand on a tendance à réagir en mode "fuite" (*flight*), parce que ça plonge dans l'action à un moment où c'est moins souffrant, moins difficile de le faire.

Bien qu'il puisse sembler étrange d'aborder les choses de façon aussi cartésienne, les scénarios de protection ont fait leurs preuves en violence conjugale. Bien sûr, la réalité dépasse souvent les scénarios, mais la préparation mentale et la mise en place de mesures créatives et pratiques auxquelles on aurait peut-être pas pensé sur le champ peuvent faire une grande différence en situation de danger.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugle.ca

Préparer son départ : une étape délicate

Quitter une relation de violence conjugale comporte des enjeux et implique de nombreuses démarches. Si vous pensez à une séparation ou à vous réfugier en Maison d'hébergement, c'est probablement parce que vous sentez que votre sécurité physique ou psychologique (ou celle de vos enfants) est en jeu. C'est une décision difficile et vous faites bien de chercher de l'information pour vous soutenir dans votre réflexion.

Quand les proches s'inquiètent

Il est possible que votre réflexion sur une possible rupture ait été initiée par les inquiétudes de vos ami-es, de vos collègues ou de membres de votre famille. Les proches ressentent souvent un grand sentiment d'urgence, motivé par leurs peurs à votre sujet. Ils peuvent croire qu'une séparation assurerait nécessairement votre sécurité et peuvent donc parfois devenir très (trop) insistants à ce sujet. Puisque le moment d'une rupture peut être particulièrement sensible et que la sécurité à court terme n'est pas nécessairement garantie, il est important que vous sachiez que la décision de partir, la façon de le faire et le choix du moment vous appartiennent à vous seule.

La perception de vos proches ou d'intervenant.es peut venir éclairer vos réflexions, mais il est important de respecter ce que vous sentez face à votre situation. Vous avez le droit de dire à vos proches que vous réfléchissez à la question, mais que vous n'avez pas encore pris de décision. Au besoin, vous pouvez les référer vers ce site web, ils y trouveront de l'information et des conseils pour bien jouer leur rôle de soutien.

La sécurité avant tout

Rien n'est plus important que votre sécurité immédiate et celle de vos enfants. Le moment d'un départ peut être particulièrement sensible à ce niveau car le partenaire violent sent qu'il perd son emprise, et qu'il risque d'augmenter l'intensité de sa violence pour la regagner. Voici quelques stratégies qui pourraient favoriser votre sécurité et faciliter vos démarches pour la suite.

Préparer son départ avec une intervenante spécialisée en violence conjugale

Si vous en avez l'occasion, il peut être utile de planifier votre départ avec de l'aide. C'est une réflexion difficile et avoir recours à une intervenante pourrait vous faciliter le chemin. Elle pourra vous accompagner pour :

- Préparer la sortie la plus sécuritaire possible (le moment, le rythme, l'annonce de votre départ à vos proches, à vos enfants, à votre partenaire, etc.) ;
- Réfléchir avec vous aux moyens possibles pour favoriser votre sécurité (se réfugier en Maison d'hébergement, consulter un-e avocat-e, faire une demande d'indemnisation à l'IVAC, etc.) ;
- Planifier des scénarios de protection pour vous et pour vos enfants.

Des intervenantes sont disponibles gratuitement pour vous offrir leur soutien et pour vous accompagner dans les démarches que vous choisirez d'entreprendre. Elles respecteront vos décisions et ne mettront pas de pression sur vous. Elles sont disponibles dans l'ensemble du Québec, 24 heures sur 24, que vous souhaitiez vous réfugier en Maison d'aide et d'hébergement ou non. *Pour entrer en contact avec l'une d'elles, contactez SOS violence conjugale par téléphone au 1 800 363-9010.*

Partir avec ses enfants

Il est recommandé d'amener ses enfants avec soi lorsqu'on quitte une relation comportant de la violence conjugale. Il est important de savoir que le fait de ne pas amener les enfants avec soi au départ pourrait avoir des répercussions plus tard, dans les démarches de garde d'enfant par exemple. Les Maisons d'hébergement sont des lieux pensés pour le bien-être des familles : il y a une salle de jeu, des jouets, des lits de bébé, des chaises hautes... et souvent, des amis ! Les intervenantes des Maisons d'hébergement travaillent sans relâche pour faire en sorte que le séjour des mamans et de leurs enfants soit le plus confortable possible.

Désactiver la fonction de géolocalisation de vos appareils électroniques

Si vous quittez en amenant des appareils électroniques pouvant être géolocalisés (cellulaires, ordinateurs, tablettes, ipods, jeux électroniques, etc.), il est important de désactiver les fonctions de géolocalisation de chacun d'eux une fois que vous serez en sécurité. Par contre, assurez-vous de le faire avant d'arriver au lieu de votre hébergement, pour garder ce lieu confidentiel. Il est important de le faire car certains partenaires violents utilisent ces fonctions pour retracer la victime ou les enfants. Si vous ne savez pas comment faire, une intervenante pourra vous assister par téléphone.

Explorer la possibilité de porter plainte au criminel

Certaines formes de violence conjugale sont de nature criminelle (les violences physiques, les menaces, plusieurs formes de violences sexuelles, certaines formes de violence économiques, etc.). Porter plainte contre un partenaire violent peut faire partie des mesures permettant d'améliorer votre sécurité mais est une décision qui comporte de nombreux enjeux. Des intervenantes sont disponibles pour vous accompagner dans cette réflexion également.

En situation de danger immédiat, n'hésitez pas à faire le 911.



Ça m'a pris un certain temps avant de partir. Au début, quand j'y pensais, j'avais le vertige. J'avais tellement peur que ça se passe mal que j'étais figée sur place. J'ai appelé à SOS et j'ai été mise en lien avec une intervenante dans une Maison d'hébergement qui m'a aidée en me disant que je n'avais pas à tout faire tout d'un coup. Je lui ai parlé quelques fois et je suis même allée la voir pour préparer mon départ. J'ai caché un sac chez ma soeur, que j'ai graduellement rempli de tout ce que je souhaitais avoir en quittant. J'ai pris mon temps pour me préparer et quand je suis partie, je me sentais prête. Je suis demeurée dans la Maison d'hébergement durant deux mois et demi. Aujourd'hui, je suis libre.

— FEMME, 31 ANS · SURVIVANTE

Préparer ses effets personnels

Si c'est possible, il peut être aidant de prendre le temps de préparer certains effets personnels qui pourront faciliter votre parcours pour la suite. Dans certaines situations, il peut être préférable de faire des copies (ou de prendre des photos) de certains documents plutôt que de prendre les originaux, afin d'éviter d'éveiller les soupçons d'un partenaire violent. Il pourrait aussi être plus sécuritaire de laisser votre sac de départ dans un lieu où votre partenaire n'a pas accès, au travail ou chez une amie par exemple.

→ *S'il n'est pas possible de préparer des effets personnels à l'avance, soit par manque de temps ou encore parce qu'il y a un risque que votre partenaire s'en rende compte, ne le faites pas. Les intervenantes des Maisons d'aide et d'hébergement pourront vous aider à trouver des moyens sécuritaires pour récupérer vos biens essentiels une fois que vous serez à l'abri.*

Aucun des documents ou items mentionnés ci-dessous n'est obligatoire. Il s'agit d'un aide-mémoire qui pourra nourrir votre réflexion au moment de préparer vos effets personnels et ceux de vos enfants.

Identification

- Certificat de baptême ou de naissance
- Carte d'assurance maladie
- Permis de conduire
- Carte d'assurance sociale
- Passeport

Santé

- Carnet de santé ou de vaccination
- Médicaments et prescriptions
- Attelles, orthèses, appareils dentaires
- Coordonnées des professionnel·les à votre dossier (travail social, psychologie, médecine, dentisterie, pharmacie, physiothérapie, etc.)

Relation

- Contrat de mariage
- Contrats liés à la vie commune
- Jugements de divorce, de séparation ou autres
- Rapports de médiation familiale
- Nom et coordonnées des avocats, notaires, médiateurs, etc.
- Preuves (photographies ou autres) d'événements de violence
- Numéro d'événement (policier) / nom de l'enquêteur au dossier
- Ordonnances de protection ou autres (810, etc.)

Finances

- Argent liquide
- Cartes de crédit et de débit (comptes à votre nom et comptes conjoints)
- Dernier relevé bancaire
- Dernier avis de cotisation de l'impôt (fédéral et provincial)
- Dernière facture des comptes principaux (électricité, câble, internet, téléphonie, etc.)
- Documents liés à la résidence (contrat d'achat, hypothèque, bail, taxes scolaires et municipales, etc.)
- Documents liés à la voiture (contrat d'achat, prêt, bail, preuve d'assurance, immatriculation, etc.)
- Documents liés à l'école, à l'emploi ou à l'aide sociale
- Contrats d'assurance (auto, maison, vie, etc.)
- Accès aux comptes sur internet et mots de passe
- Testaments

Enfants

- Doudou, toutou, poupée ou jeu préféré
- Sucres, pantoufles, vêtements préférés
- Jeu vidéo portatif
- Matériel scolaire
- Nom et coordonnées des enseignant-es et de l'école
- Dernier bulletin scolaire

Immigration

- Preuve de résidence permanente
- Preuve de statut de réfugié
- Preuve de citoyenneté (canadienne ou autre)
- Visas
- Permis de travail
- Documents relatifs à une demande d'immigration en cours
- Noms et coordonnées de votre représentant légal ou de votre agent d'immigration

Autres

- Carnet d'adresses
- Clés (voiture, maison, casier postal, etc.)
- Photographies du contenu et de l'état de la maison au moment du départ
- Bijoux et petits objets de valeurs
- Objets importants et irremplaçables (souvenirs, etc.)

Pour obtenir de l'aide, 24/7



Par téléphone : 1 800 363-9010

Par clavardage : www.sosviolenceconjugale.ca

Par texto : 438 601-1211

Par courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

Ensemble pour un monde sans violence

1 800 363-9010
sosviolenceconjugale.ca

Réalisé grâce
à la participation de

Québec 