

En tant que témoin de la violence, il est normal que vous ressentiez de la colère, de la peur, de l'incompréhension, de la pitié, de la frustration... C'est important de réaliser que votre compréhension de la situation est différente de celle de la victime. Il est donc important d'en parler et d'aller chercher du soutien auprès d'organismes spécialisés.

## Ressources

### SOS Violence conjugale

- Ligne téléphonique 24/7  
1-800-363-9010  
www.sosviolenceconjugale.ca

### CAVAC - Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

1-866-532-2822/1-866-LE CAVAC  
www.cavac.qc.ca

### Jeunesse, j'écoute

- Ligne d'écoute 24/7 pour les jeunes  
1-800-668-6868  
www.jeunessejecoute.ca

### Ligne parents

- Ligne d'écoute 24/7 pour les parents  
1-800-361-5085  
www.ligneparents.com

*Parce que la violence qu'elle a subie n'est pas de sa faute. Personne ne mérite d'être traité ainsi.*

## Sites Internet:

Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale  
www.maisons-femmes.qc.ca

Fédération de ressources d'hébergement de femmes violentées et en difficulté du Québec  
www.fede.qc.ca

Shelternet.ca  
www.shelternet.ca/fr

Institut national de santé publique  
www.inspq.qc.ca/violenceconjugale

Ministère de la santé et des services sociaux  
www.msss.gouv.qc.ca

Rédaction et conception graphique: Elisabeth Plante et Isabelle Poitras.  
Coordination du projet: Karine Lasanté  
Création: septembre 2008 | Révision: octobre 2011 | CAVAC de Montréal

# LA VIOLENCE CONJUGALE

## Un guide d'information à l'intention des proches



# CAVAC

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS

Formé pour vous épauler

« Si ma sœur n'avait pas été là, je serais retombée dans ses bras. Le chantage et la manipulation sont tellement puissants que je me sentais prise dans une toile d'araignée. »

### Pourquoi les femmes ne portent-elles pas plainte et endurent-elles ça aussi longtemps?

Par peur du rejet, du jugement d'autrui, des représailles, de la précarité financière, ou par perte de crédibilité ou de protection. À force de vivre cette violence, la femme en vient à douter d'elle-même, se sent responsable, se culpabilise et ressent de la honte. Elle accepte les justifications de son agresseur. Elle s'isole de sa famille, de son entourage et garde espoir que son conjoint va changer...

Il y a aussi toutes les menaces et le chantage. Il est important de se rappeler qu'à ses yeux, elle a beaucoup à perdre. L'avenir lui semble si obscur qu'elle ne peut percevoir les avantages potentiels que lui procurerait le changement de sa situation de vie.

« Je ne voyais que deux issues: le cimetière ou l'asile! »

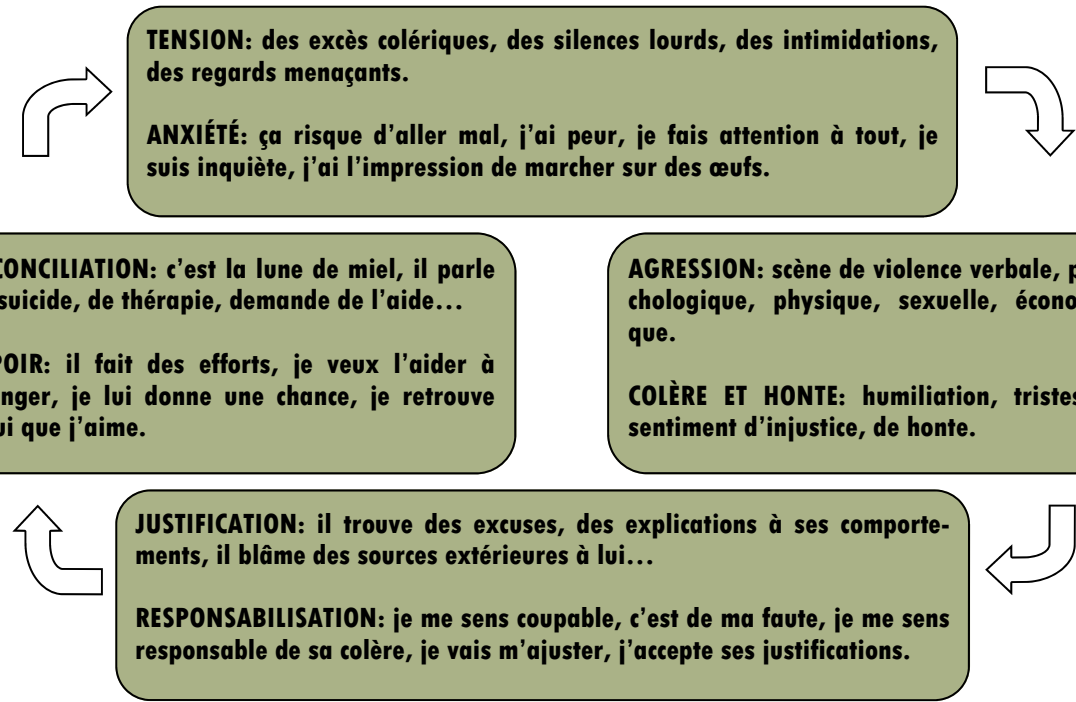
### Qu'est-ce qui différencie le conflit conjugal de la violence conjugale?

Le pouvoir et le contrôle sont des signes de violence. Souvent, un conflit conjugal s'inscrit dans un contexte de violence conjugale, mais l'inverse n'est pas vrai. De plus, la relation se développe dans un cycle de violence qui permet au conjoint de dominer et de maintenir la femme prisonnière de la relation. Rien ne justifie la violence. La violence peut prendre différentes formes, soit physique, psychologique, économique, sexuelle ou verbale. Au Québec, la violence physique ou sexuelle est une infraction criminelle, un crime contre la personne.

### Comment les victimes en viennent-elles à briser le cycle de la violence?

Chaque victime a son propre seuil de tolérance. Souvent, c'est quand sa limite est atteinte ou qu'elle sent qu'elle doit sauver sa peau ou celle de ses enfants, qu'elle prend pleinement conscience de sa situation et qu'elle décide de prendre des moyens pour s'en sortir.

## Le cycle de la violence...



## QUE PUIS-JE FAIRE POUR L'AIDER?

Mythes	Réalités
La violence conjugale est une « perte de contrôle ».	La violence conjugale est une « prise de contrôle » d'une personne sur une autre.
Le conjoint violent est agressif dans toutes les sphères de sa vie et cherche à dominer toutes les personnes qui l'entourent.	Le conjoint violent est souvent un bon compagnon de travail et un voisin charmant. Il s'en prend surtout à sa famille, à sa conjointe et à ses enfants, parce qu'il se sent légitimé de le faire: ils lui sont acquis et lui appartiennent.
Les femmes qui restent avec un conjoint violent sont masochistes.	Elles ne sont pas masochistes. Elles sont prisonnières du « cycle de la violence conjugale ».
La violence conjugale est un problème d'ordre privé.	La violence conjugale est un problème d'ordre social. C'est un crime condamné par la loi.
L'usage de drogues ou d'alcool et le stress sont les principales causes de la violence conjugale.	Aucune substance ou situation stressante ne possède le pouvoir de rendre quelqu'un violent contre sa volonté. La véritable cause de la violence est le désir de dominer une personne que l'on refuse de voir comme son égale.
Les enfants sont forts. Ils finissent par oublier le traumatisme de l'exposition à la violence conjugale.	Plus de la moitié des enfants victimes de violence conjugale répondent à tous les critères du syndrome post-traumatique.
Le conjoint violent a des problèmes psychiatriques.	Un faible pourcentage a des problèmes psychiatriques. La violence n'est pas une maladie.

Votre fille, votre mère, votre amie ou tout autre proche est victime de violence conjugale? Elle ne vous l'a pas forcément dit, mais vous l'avez vue, comprise, entendue... Vous aimeriez faire quelque chose, lui venir en aide, mais vous vous demandez comment?

Cinq éléments essentiels seront à prioriser dans votre aide:

### 1. L'écoute

Écoutez respectueusement sans porter de jugement. Les femmes victimes de violence conjugale ont des raisons de garder secret ce qui se passe : parce qu'elles sont inquiètes des conséquences juridiques que cela peut impliquer (comme la déportation), parce qu'elles ont peur, se blâment, sont embarrassées... Écoutez afin de bien comprendre la situation et laissez-lui savoir qu'elle n'est plus seule et que vous la croyez. Et surtout, ne portez pas de jugement sur ce qui vous est raconté, elle n'en est pas responsable!

### 2. Le respect

Chaque femme est unique : demandez-lui comment vous pouvez l'aider et respectez ses choix même si vous n'êtes pas d'accord avec ses décisions. N'essayez pas de prendre le contrôle de la situation, son conjoint le fait déjà! Mentionnez-lui qu'elle aura toujours votre soutien quelle que soit sa décision. Surtout, respectez son rythme.

### 3. La confidentialité

Respectez la confidentialité de ce qu'elle vous dit, n'impliquez pas sa famille dans la situation à moins qu'elle ne vous le demande, question de sécurité! Si vous craignez que la sécurité et le développement d'un enfant victime de violence conjugale soient compromis, vous avez la responsabilité de signaler à la Direction de la Protection de la Jeunesse...

*« La tolérance sociale c'est quand les policiers ne l'arrêtent pas, quand l'agent d'aide sociale ne veut pas me donner de chèque parce que je ne suis pas séparée, quand le voisin ne dit pas un mot en m'entendant crier, quand ma famille fait comme si de rien n'était... »*

### LES ENFANTS...

Les enfants vivant dans un climat de violence faite aux femmes peuvent être maltraités et risquent d'être blessés durant des incidents violents. Ce type d'environnement nuit à l'épanouissement de l'enfant et à son droit de grandir dans un endroit sécuritaire, favorable et paisible. Il est possible que ces enfants soient également plus à risque de développer des symptômes de traumatisme (par exemple des cauchemars).

Un enfant est victime de violence conjugale :

- Quand il voit sa mère se faire maltraiter et humilier;
- Quand il entend une dispute et de la violence bruyantes;
- Quand il voit les répercussions, les blessures;
- Quand il fait partie des stratagèmes de violence du parent agresseur;
- Quand il est privé de la pension alimentaire à laquelle sa mère a droit...

Souvent l'enfant s'inquiète des conséquences que peut entraîner la violence, il cherche à résoudre le problème ou à prendre des dispositions pour se protéger ou protéger ses frères et sœurs, et ce, tant au niveau physique qu'émotif. Il faut être conscient qu'il est difficile pour un enfant de révéler un secret de famille. S'il le fait, présumez qu'il a décidé qu'il a besoin d'aide. Il est important de bien évaluer les risques associés à vos démarches et les conséquences qu'elles peuvent entraîner pour l'enfant. Il se peut qu'il n'en parle plus à personne pendant une longue période et qu'il soit à risque d'être victime d'un mauvais traitement accru. Ce n'est probablement qu'une question de temps avant que l'enfant apprécie vos démarches, car il aura aussi besoin de s'adapter à sa nouvelle situation.



### 4. Les informations

Il peut être pertinent aussi d'encourager la personne à se renseigner sur ses droits et sur les droits de ses enfants afin qu'elle puisse envisager toutes les options et les possibilités qui s'offrent à elle. En effet, divers organismes de la communauté peuvent fournir de l'aide ou des services afin d'explorer plus en profondeur sa situation, de planifier son départ, ou de développer des moyens de protection. Incitez-la à briser l'isolement. Elle peut avoir du soutien, qu'elle reste dans la situation ou non.

### 5. La sécurité

Enfin, gardez en tête que la sécurité doit demeurer votre priorité. Demandez-lui si elle est en danger et ce dont elle a besoin pour être en sécurité. Planifiez avec elle un plan de fuite pour sa protection.

#### Sources:

Baker, L et Cunningham, A. (2005) *Apprendre à écouter, Apprendre à aider*, Centre for Children & Families in the Just System, London Family Court Clinic, Inc  
 Biron, S. et coll. (2006) *La violence conjugale... c'est quoi au juste?* Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale, 58 p.  
[www.sosfemmes.com/violence/violences\\_voisine\\_victime.htm](http://www.sosfemmes.com/violence/violences_voisine_victime.htm)  
[www.lien-social.com/spip.php?article458&id\\_groupe=5](http://www.lien-social.com/spip.php?article458&id_groupe=5)  
[www.carnetdeliens-abusexuels.net/article-6963865.htm](http://www.carnetdeliens-abusexuels.net/article-6963865.htm)

### COMMENT ABORDER LA QUESTION?

Posez des questions ouvertes. Par exemple, demandez à l'enfant si on lui a déjà fait du mal, sans spécifier des gestes de violence particuliers... Il est possible qu'il nie parce qu'il a peur que la violence augmente, peur d'être enlevé de sa famille et de recevoir des menaces. Il est aussi possible que l'enfant vive de la culpabilité. En effet, certains enfants pensent qu'il sont la « cause » de cette violence. Dans d'autres situations, l'indifférence peut être aussi un moyen de s'adapter à son entourage et cette violence lui semble tout à fait normale. Laissez-le raconter son histoire, rassurez-le et validez ses émotions. Ne critiquez pas l'agresseur et surtout, ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir! Par exemple, ne promettez pas de garder le secret si sa sécurité est compromise ou encore, ne promettez pas que « tout va s'arranger »...