

ÉDITION  
2026

Claudine  
Thibaudeau  
et Jocelyne  
Jolin

SOS VIOLENCE  
CONJUGALE

# MAGAZINE

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

Comment savoir  
si c'est vraiment  
de la violence  
conjugale ?

Des stratégies  
concrètes pour  
se protéger et se  
rétablir

Et les enfants  
dans tout ça ?

THIBAUDEAU, Claudine et JOLIN, Jocelyne (2026)  
SOS-info : tout ce que vous devez savoir sur la violence conjugale... ou presque  
SOS violence conjugale, Montréal

# Table des matières

- 3 Introduction
- 4 Mission et services

## Explorez votre situation

- 6 Y a-t-il du contrôle dans ma relation?
- 10 Y a-t-il des comportements violents dans ma relation?

1

## Comprendre

- 19 Violence conjugale, violence dans les relations intimes, contrôle coercitif... c'est quoi au juste?
- 22 Démasquer la violence conjugale
- 26 Comme une cage de verre : emprise et contrôle coercitif en violence conjugale
- 28 8 tactiques de violence psychologique dans les relations entre partenaires intimes
- 32 6 formes de violence économique
- 34 4 cibles de la violence conjugale par proxy
- 36 5 manifestations de violence conjugale qui ciblent le réseau social
- 38 6 formes de violence conjugale post-séparation
- 40 De mal en pis : l'escalade de la violence
- 43 Crise, rémission, tension : le cycle de la violence
- 45 Les enfants: témoins et victimes de la violence conjugale
- 48 9 conséquences de la violence conjugale
- 51 Réagir face au stress : combattre, figer ou fuir
- 53 #NousAussi : 10 formes de violence sexuelle dans les relations entre partenaires intimes
- 57 14 infractions criminelles en contexte de violence conjugale
- 61 Violence spirituelle et identitaire : manifestations et conséquences
- 64 13 questions sur le droit familial en contexte de violence conjugale
- 70 13 questions sur le processus judiciaire criminel
- 74 Comprendre la violence technologique

2

## Soutenir et aider

- 78 Mais pourquoi elle reste ? Le piège de la violence conjugale
- 82 8 façons de soutenir une victime de violence conjugale
- 84 14 messages à transmettre à une victime de violence conjugale

3

## S'extraire de l'emprise et se rétablir

- 87 S'extraire de l'emprise de la violence conjugale: reprendre le pouvoir sur sa vie
- 92 Guide d'autodéfense technologique en violence conjugale
- 96 Les scénarios de protection : reprendre du pouvoir sur sa sécurité
- 101 Renforcer sa sécurité : Stratégies concrètes pour protéger son intégrité physique dans un contexte de violence conjugale
- 107 Préparer son départ : une étape délicate
- 111 Sécuriser sa rupture : Stratégies concrètes pour se protéger au moment d'un départ
- 115 Protéger ses milieux de vie : Stratégies concrètes pour favoriser sa sécurité post-séparation
- 118 6 façons de favoriser son rétablissement après la violence conjugale
- 122 7 moyens concrets de composer avec le stress et l'anxiété causés par la violence conjugale



# 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. À 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.

**S'extraire de l'emprise et se rétablir** : Cette section permet de développer des stratégies pour favoriser la sécurité des victimes, pour préparer un départ et pour composer avec les répercussions de la violence.

## 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.

Contacter 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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

**Par courriel** : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# Explorez votre situation

# Y a-t-il du contrôle dans ma relation?

VERSION  
INTERACTIVE  
DISPONIBLE SUR  
NOTRE SITE

Dix questions pour identifier si différentes formes de contrôle 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.

## Imaginez-vous que...

Depuis quelques mois, votre partenaire participe à une activité qui lui fait beaucoup de bien. Vous l'accompagnez quelques fois, mais vous réalisez vite que vous n'avez pas le goût de continuer à participer à cette activité.

Vous rencontrez une personne que vous avez connue à l'école secondaire par hasard. Cette personne vous invite à aller prendre un café pour discuter. Vous n'avez rien à votre horaire pour les prochaines heures puisque votre partenaire est chez des amis.

En vous fiant à vos expériences avec votre partenaire...

PAS DU TOUT PROBABLE      UN PEU PROBABLE      ASSEZ PROBABLE      TRÈS PROBABLE



Quelles sont les probabilités que votre partenaire réagisse mal si vous lui dites que vous ne voulez plus l'accompagner?



Quelles sont les probabilités que votre partenaire réagisse mal si vous allez prendre un café avec cette personne?

## Imaginez-vous que...

Votre patron vous offre un poste de gestion que vous vouliez depuis longtemps. Avec cette promotion, vous aurez une augmentation de salaire importante et des tâches beaucoup plus intéressantes. Il n'y aura aucun changement à votre horaire ou à vos autres conditions de travail.

Vous recevez un message de l'école : on vous demande d'intervenir auprès de votre enfant, car il a été impoli avec son professeur. Votre partenaire est en voyage d'affaires jusqu'au lendemain et n'est pas joignable.

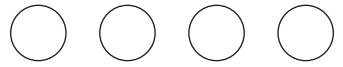
Votre partenaire souhaite accéder à vos réseaux sociaux parce que c'est comme ça que ça fonctionnait dans son ancienne relation. Vous n'avez rien à cacher, mais vous préférez ne pas partager l'accès à vos réseaux sociaux.

Votre mère vous invite à un souper chez elle en disant qu'elle veut vous parler en tête à tête. Vous choisissez de respecter la demande de votre mère, bien que votre partenaire aurait souhaité vous accompagner.

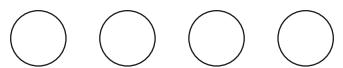
En vous fiant à vos expériences avec votre partenaire...

PAS DU TOUT PROBABLE  
UN PEU PROBABLE  
ASSEZ PROBABLE  
TRÈS PROBABLE

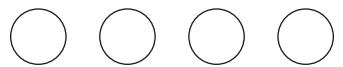
Quelles sont les probabilités que votre partenaire réagisse mal si vous acceptez cette promotion?



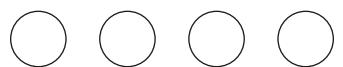
Quelles sont les probabilités que votre partenaire réagisse mal si vous décidez de ne pas l'attendre et que vous intervenez auprès de votre enfant?



Quelles sont les probabilités que votre partenaire réagisse mal si vous refusez de partager vos mots de passe?



Quelles sont les probabilités que votre partenaire réagisse mal si vous décidez d'y aller sans l'inviter à vous accompagner?



## Imaginez-vous que...

C'est votre party de bureau ce soir ! Vous êtes en train de vous préparer lorsque votre partenaire exprime des doutes à propos de votre choix vestimentaire. Vous écoutez son avis, mais vous choisissez de suivre votre idée initiale.

Vous souffrez d'un problème de santé qui vous amène beaucoup d'inconfort. Suite à vos recherches et aux conseils de différentes personnes, vous choisissez un traitement. Votre partenaire considère qu'un autre traitement serait préférable.

Des amis d'enfance vous proposent d'organiser une fin de semaine de retrouvailles dans un chalet. Vous n'avez pas d'enfants et vous êtes disponible aux dates proposées. Vous décidez de commencer à planifier cette activité avec vos amis.

Vous avez un désaccord avec votre partenaire concernant le parti qui devrait être élu aux prochaines élections. Vous en parlez tout au long de la campagne électorale et, le temps venu, vous choisissez de voter selon votre préférence initiale.

En vous fiant à vos expériences avec votre partenaire...

PAS DU TOUT PROBABLE  
UN PEU PROBABLE  
ASSEZ PROBABLE  
TRÈS PROBABLE

Quelles sont les probabilités que votre partenaire réagisse mal si vous choisissez de ne pas modifier votre tenue vestimentaire?

Quelles sont les probabilités que votre partenaire réagisse mal si vous choisissez de suivre le traitement que vous aviez initialement sélectionné?

Quelles sont les probabilités que votre partenaire réagisse mal quand vous lui parlerez de votre projet?

Quelles sont les probabilités que votre partenaire réagisse mal lorsque vous l'informerez que vous n'avez pas voté pour le même parti ?

# Avez-vous identifié du contrôle dans votre relation ?

Dans une relation amoureuse saine, chacun des partenaires est libre d'exercer son pouvoir légitime sur sa vie et sur ses décisions, dans le confort et la sécurité. Bien sûr, certaines décisions concernent les deux partenaires (le choix d'une activité de couple, d'un appartement, d'un lieu de vacances, etc.), et on a alors le devoir de tenir compte du point de vue de l'autre et de communiquer notre propre point de vue avec respect.

Par contre, certaines décisions ne concernent que l'un des membres du couple. C'est le cas des situations présentées dans cet exercice. Dans une relation saine, on devrait pouvoir se sentir à l'aise de prendre ces décisions, sans ressentir la pression qui est inévitablement présente si on anticipe une réaction négative de l'autre par la suite.

Si vous avez identifié que votre partenaire risquerait d'avoir une réaction négative dans les différentes mises en situation présentées ci-haut, il est possible qu'une dynamique de contrôle soit présente dans votre relation et que cela ait un effet négatif sur votre sentiment de liberté.

---

**Par téléphone:**  
1 800 363-9010

---

---

**Par clavardage:**  
[www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto:**  
438 601-1211

---

---

**Par courriel:**  
[sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---



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

VERSION  
INTERACTIVE  
DISPONIBLE SUR  
NOTRE SITE

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 ou 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 remette 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...»

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

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!»

Agisse de façon à vous faire ressentir des émotions négatives (peur, peine, honte, culpabilité, anxiété, colère, etc.) puis invalide les émotions que vous exprimez.



«Tu capotes pour rien!»

«Pourquoi tu pleures encore!»

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

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

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 sœur 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.»

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

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'appliquerai 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!»

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

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 violence 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...»

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

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 gosser, on va se retrouver dans le fossé pis ça va être de ta faute !!»

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

OUI

NON

Bloque l'accès à la sortie, vous retienne physiquement ou contrôle 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 morde, vous pince, vous tire les cheveux, vous gifle, vous frappe ou vous pousse.



«Tu me mets hors de moi!»  
«Tu l'as vraiment cherché cette fois.»

Vous étrangle, vous étouffe ou vous inflige 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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

**Par courriel:**  
[sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)



# Répertoire des SOS-info

1

# Comprendre



# Violence conjugale, violence dans les rela- tions intimes, contrôle coercitif... 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.



*Se sentir prise au piège dans une cage invisible. Ne plus pouvoir décider pour soi-même. Obéir, pour éviter les représailles. Avoir peur, tout le temps. C'est le quotidien que décrivent les femmes victimes de violence conjugale. Un quotidien où elles sont privées de ressources et de leur liberté.*

— REGROUPEMENT DES MAISONS POUR FEMMES VICTIMES  
DE VIOLENCE CONJUGALE

## Contrôle coercitif

Depuis quelques années, on entend de plus en plus parler de contrôle coercitif quand il est question de violence conjugale. Le contrôle coercitif n'est pas une nouvelle forme de violence, mais plutôt une façon différente de regarder la violence conjugale. Cette perspective permet de mettre l'emphasis sur l'objectif du partenaire violent, soit prendre le pouvoir sur sa victime, la priver de sa liberté et de son accès aux ressources, en utilisant de nombreuses stratégies de contrôle - les comportements violents. Le concept aide aussi à voir le portrait global de la situation et, nous l'espérons, permettra de criminaliser la dynamique de violence elle-même plutôt que les comportements violents un à un.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone** : 1 800 363-9010

---

**Par clavardage** : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto** : 438 601-1211

---

**Par courriel** : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

Par texto : 438 601-1211

---

Par courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto: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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

Par texto : 438 601-1211

---

Par courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

# 8 tactiques de violence psychologique dans les relations entre partenaires intimes

La violence psychologique fait intimement partie des stratégies employées par un agresseur pour exercer du pouvoir dans une relation intime. Il s'agit de stratégies où l'agresseur cible différentes composantes de l'identité et de la santé psychologique d'une personne : sa confiance en soi, son estime de soi, l'image qu'elle a d'elle-même, ses perceptions, ses émotions, ses pensées, sa dignité, son fonctionnement psychologique et sa santé mentale. Il peut ainsi la déstabiliser et l'affaiblir intérieurement pour faciliter la construction d'une emprise psychologique.

## Bombardement d'amour (*Love bombing*)

Le bombardement d'amour consiste à submerger la victime de compliments, d'affection, d'attention, de valorisation, de cadeaux et de gestes d'amour excessifs et inattendus, souvent très tôt au début de la relation. L'objectif de l'agresseur est de créer un lien émotionnel intense pour favoriser un attachement rapide puis des engagements importants de la part de la victime. Il peut ensuite exiger une forme de réciprocité et cultiver un sentiment d'être *redevable* chez la victime, et ainsi commencer à lui imposer certaines choses. Le bombardement d'amour se produit généralement au début de la relation, mais peut aussi être utilisé au moment de la rémission dans le cycle de la violence, pour *rattraper* une victime qui commence à remettre la relation en question, souvent à la suite d'un événement de violence plus manifeste.

## Détournement cognitif (*Gaslighting*) et mensonges

Le détournement cognitif est une forme de manipulation psychologique dans laquelle l'agresseur tente d'imposer à la victime une fausse version de la réalité. Pour y arriver, il peut discréditer ses perceptions (*Tu exagères encore! J'ai même pas crié!*), remettre ses souvenirs en question (*Ça ne s'est pas passé comme ça! Tu te rappelles juste de ce qui fait ton affaire!*) ou disqualifier l'interprétation qu'elle se fait de la réalité (*C'était juste une joke!*). Un agresseur peut ainsi nier qu'un événement s'est réellement

produit ou que quelque chose a été dit, alors que c'est le cas (*Je t'ai jamais dit ça ! Tu t'inventes des histoires !*). À l'inverse, il peut aussi prétendre qu'un événement s'est produit ou que quelque chose a été dit, alors que ce n'est pas le cas (*Tu m'avais dit que tu étais d'accord la semaine dernière ! Comment tu as pu oublier ça !*).

Le mensonge et la tromperie peuvent aussi constituer une forme de violence psychologique. Lorsqu'une personne manipule la vérité de façon répétée, dissimule des faits importants ou entretient volontairement la confusion, elle exerce un pouvoir sur l'autre et la prive de son droit de prendre des décisions éclairées.

## Complimardes (*Negging*)

Faire un complimarde, c'est camoufler une insulte ou une critique dans une affirmation qui semble, en apparence, être un compliment. Cette tactique sert à déstabiliser la victime, à la faire douter d'elle-même pour prendre du pouvoir sur elle. Ces complimardes se manifestent souvent sous la forme d'une affirmation en apparence positive mais exprimée avec une pointe d'ironie ou de sarcasme, qui fait comprendre que l'agresseur pense le contraire de ce qu'il dit. Les complimardes peuvent prendre la forme de comparaisons (*T'es vraiment belle là mais t'aurais dû voir mon ex !*), de faux compliments (*Tu es bien trop intelligente pour penser ça me semble ?*), de fausse critique constructive (*T'es super bonne en ski mais il faut que je te dise que c'est vraiment particulier la façon dont tu descends dans les bosses*) ou de messages détournés (*Ma mère m'a dit que tu avais des bonnes hanches pour porter des enfants !*). Les complimardes vont souvent entraîner une réaction négative de la part de la victime envers l'agresseur, qui aura alors une opportunité de l'invalider et de remettre en question son interprétation des faits (*Moi je te fais un compliment pis toi tu capotes...*).

## Manipulation émotionnelle

La manipulation émotionnelle est une forme de violence psychologique qui consiste à influencer les émotions d'une personne pour la contrôler et la garder sous emprise. L'agresseur tente d'induire des émotions de peur, de terreur, de peine, de souffrance émotionnelle, de honte, de gêne, de colère, etc., en sachant que celle-ci va pousser la victime à agir comme il le souhaite, lui faire perdre de la crédibilité auprès d'autrui ou encore lui faire perdre du pouvoir sur la situation. L'agresseur peut utiliser différents moyens pour y arriver : menacer, intimider, reprocher, dénigrer, culpabiliser, blâmer, ridiculiser, faire du chantage, insulter, tromper, invalider, infantiliser, etc.

## Privation émotionnelle (*Cold Shouldering*)

Un autre visage de la violence psychologique est la privation émotionnelle, parfois aussi appelée le *traitement du silence*. La privation émotionnelle implique que l'agresseur refuse à la victime l'affection, la validation, le soutien et l'amour, dans un objectif de contrôle, de coercition ou encore de punition. Il peut se montrer indifférent aux besoins émotionnels de la victime, l'ignorer délibérément ou la priver de tout contact affectif. À l'inverse, il peut ensuite récompenser les comportements de soumission de la victime en lui donnant l'affection et l'attention dont il l'avait préalablement privée.

## Restriction sociale

Les partenaires violents vont très souvent tenter d'isoler leur victime, c'est-à-dire de limiter son accès à ses proches pour l'affaiblir psychologiquement. La victime se retrouve alors coupée des relations qui alimentent sa force intérieure, qui lui fournissent validation et soutien et qui pourraient l'aider à voir plus clair dans sa situation. En plus de l'isolement, la restriction sociale peut également prendre la forme d'exclusion, c'est-à-dire qu'un partenaire peut volontairement exclure la victime de certains cercles sociaux où elle devrait normalement être la bienvenue (la famille, un cercle d'amis, etc.) souvent en manipulant les proches contre elle. Il peut même se servir de cette exclusion dans sa manipulation émotionnelle par la suite pour susciter en elle des sentiments d'humiliation et de rejet particulièrement souffrants. La victime risque ensuite de s'auto-exclure pour éviter de ressentir ces émotions... ce qui contribuera aussi à son isolement, dans un cercle particulièrement vicieux. La restriction sociale permet à l'agresseur de devenir la seule personne de référence pour la victime, ce qui amplifie son emprise sur elle.

## Privation de sommeil

Un agresseur peut délibérément priver la victime de sommeil, dans l'objectif de la rendre plus vulnérable. Il peut la réveiller en sursaut alors qu'elle est sur le point de s'endormir, refuser de la laisser dormir pour régler une dispute (souvent volontairement déclenchée à l'heure du coucher), ou la réveiller sans cesse pendant la nuit. Il peut également exiger que sa partenaire se conforme à son horaire de sommeil à lui, sans se préoccuper de sa réalité à elle. La victime peut alors se retrouver en déficit de sommeil important si elle n'a d'autre choix que de se coucher à 3h du matin et de se lever à 6h pour préparer les enfants pour l'école et aller travailler. Elle perd alors beaucoup de résistance et se retrouve grandement affaiblie, tant au niveau psychologique que physique.

## Renversement des rôles (Darvo)

L'acronyme DARVO signifie *Deny, Attack, Reverse Victim and Offender* (Freyd, 1997). En français, on peut traduire par : nier, attaquer et inverser la victime et l'agresseur. C'est une tactique très fréquente où l'agresseur va utiliser différents éléments de la réalité pour donner à la victime le rôle d'agresseur et se positionner lui-même comme la victime. Pour y arriver, l'agresseur va utiliser plusieurs des conséquences de la violence qu'il a lui-même créées chez la victime pour la décrédibiliser et la faire paraître agressive, instable et violente : sa colère légitime, ses comportements de défense (particulièrement les comportements de violence réactionnelle) et plusieurs manifestations du stress post-traumatique, comme la méfiance et l'irritabilité.

Cette stratégie permet à l'agresseur de gagner beaucoup de pouvoir sur la victime, en manipulant sa propre perception de la situation (elle se sent responsable, elle se perçoit comme l'agresseur), mais aussi celle des proches et des intervenant·es. Cela permet aussi à l'agresseur de menacer la victime de prendre des actions contre elle, en justice par exemple, si jamais elle choisissait de le quitter ou de porter plainte. Cette méthode est largement utilisée, comme en témoigne la vague d'accusations d'aliénation parentale contre des victimes de violence conjugale, les taux de *plaintes croisées* auprès des Services policiers ainsi que dans les nombreux dossiers de Cour, où des partenaire accusés de

violence vont généralement répondre par leurs propres accusations, ce qui risque de mener à l'impression qu'il s'agit d'un "conflit sévère" où les deux parties sont en cause, plutôt que d'une situation de violence conjugale.

## Conséquences

L'impact psychologique de ces formes de violence sur les victimes est très important. Elles peuvent devenir confuses, douter systématiquement de leur mémoire ou de leurs perceptions ou avoir l'impression qu'elles exagèrent ou qu'elles sont trop sensibles. Elles peuvent présenter une détresse émotionnelle très importante avec beaucoup d'anxiété ou de colère ou, au contraire, être coupées de leurs émotions et dans un état de déprime. Elles peuvent ressentir une confusion intense quant à ce qu'elles pensent, ressentent ou souhaitent et **il devient alors très difficile pour elles de se fier à elles-mêmes, ce qui nuit beaucoup à la remise en question de la situation de violence dans laquelle elles se trouvent et à leur rétablissement par la suite.**

Les répercussions psychologiques de ces violences pourraient facilement être interprétées à travers de très nombreux diagnostics de santé mentale ou même de troubles de personnalité. Il importe de tenir compte du fait qu'il s'agit de blessures causées par la violence et privilégier une compréhension post-traumatique des réactions des victimes de violence entre partenaires intimes et que ces réactions sont normales dans les circonstances. Ce dont il faut se rappeler est que ces blessures psychologiques peuvent guérir, avec du soutien, de la validation, de la compréhension et du temps.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone** : 1 800 363-9010

---

**Par clavardage** : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto** : 438 601-1211

---

**Par courriel** : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.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 subtils 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 des informations connues (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 «dépenses 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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

Par texto : 438 601-1211

---

Par courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto: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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

Par texto : 438 601-1211

---

Par courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto: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 cœur 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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

Par texto : 438 601-1211

---

Par courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto: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 présenter 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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

Par texto : 438 601-1211

---

Par courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto: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 insécuré 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 soufrant, 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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto :** 438 601-1211

---

**Par courriel :** [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.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 ressentaient 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.

## La violence est présente à toutes les phases

On pourrait penser que les comportements violents sont présents seulement au moment de la crise, parce que c'est à ce moment qu'ils sont plus manifestes, plus «frappants». Au contraire, la violence psychologique est très intense au moment de la rémission (manipulation, gaslighting, mensonges, fausses promesses, etc.) et le contrôle coercitif est très présent dans la phase de tension (micro-régulation du quotidien, règles de comportement, privations de libertés, etc.). Chaque phase contribue au maintien et au renforcement de l'emprise et la victime n'a jamais de réelle pause face à la violence conjugale.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone:** 1 800 363-9010

**Par clavardage:** [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

**Par texto:** 438 601-1211

**Par courriel:** [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto** : 438 601-1211

---

**Par courriel** : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.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 tête 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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto:** 438 601-1211

---

**Par courriel:** [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto: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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto**: 438 601-1211

---

**Par courriel**: [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# #NousAussi : 10 formes de violence sexuelle dans les relations entre partenaires intimes

La violence de nature sexuelle fait très fréquemment partie du portrait des situations de violence entre partenaires intimes et de violence conjugale post-séparation. On en parle cependant encore trop peu et d'une façon qui ne rend souvent pas justice à la très grande variété de comportements qui peuvent en faire partie. Ces derniers sont donc souvent très difficiles à identifier et à aborder pour les victimes de violence conjugale.

## **DES COMPORTEMENTS QUI SONT SOUVENT CRIMINELS**

De nombreuses formes de violence conjugale de nature sexuelle sont criminelles. Dès qu'un acte est commis sans le consentement libre et éclairé de la victime, il s'agit d'une infraction criminelle pour laquelle on a le droit de déposer une plainte auprès des services policiers.

## **ATTENTION, CONTENU SENSIBLE**

Le contenu qui suit décrit des formes de violence sexuelle en détail. Il pourrait être difficile à parcourir pour les personnes qui ont déjà subi des violences sexuelles avec un partenaire intime ou dans un autre contexte.

## **Consentement implicite et imposition de priviléges**

Se donner des droits au niveau sexuel au nom de la relation intime ou de son genre ; Considérer l'implication dans la relation amoureuse comme garantissant un consentement en tout temps ; Imposer un rythme aux relations sexuelles, un nombre de fois par semaine minimum par exemple ; etc.

# **Violence psychologique et émotionnelle à connotation sexuelle**

Dénigrer verbalement ou autrement l'apparence physique de la victime ; Ridiculiser la victime au niveau sexuel ; Utiliser la sexualité pour contrôler ou dégrader la victime ; Passer des commentaires en lien avec la sexualité pour humilier la victime devant d'autres personnes ; Comparer les "prouesses" sexuelles de la victime à celle de partenaires antérieures ou à celles vues dans des films pornographiques ; Menacer la victime de la tromper ; Manipuler la victime pour avoir des relations sexuelles ; etc.

## **Harcèlement sexuel**

Faire des regards, sifflements, commentaires ou sobriquets à connotation sexuelle malgré un inconfort de la victime ; Afficher du matériel pornographique, dégradant ou sexiste dans le milieu de vie ; Insister pour avoir réponses à des sujets indiscrets que la victime ne souhaite pas aborder, sa vie sexuelle antérieure par exemple ; Poser des gestes physiques impromptus, comme toucher ou taper une partie intime, alors que c'est non-souhaité ; etc.

## **Gaslighting sexuel**

Faire croire à la victime qu'elle avait préalablement donné son consentement à une activité sexuelle alors que ce n'est pas le cas ; Utiliser des fausses accusations d'infidélité dans le but de gagner le droit de contrôler ou de surveiller la victime ; etc.

## **Cyberviolences sexuelles**

Filmer ou photographier la personne dans un contexte sexuel sans son consentement ; Publier, partager ou vendre des images intimes sans le consentement de la personne qui figure sur l'image ; Si la victime du partage d'images intimes a moins de 18 ans, ce dernier constitue de la production / possession ou distribution de pornographie juvénile et ce, peu importe le consentement de la victime ; Menacer ou partager des images intimes comme représailles suite à une rupture (parfois appelé "revenge porn" malgré qu'il ne s'agisse pas réellement de pornographie) ; Sextortion, faire du chantage et exiger de l'argent ou des faveurs en menaçant de publier des images intimes ; etc.

## **Exploitation sexuelle**

Faire pression à participer à des actes sexuels avec des connaissances ou des amis ; Utiliser le prétexte d'une relation amoureuse dans le but de gagner du pouvoir sur une personne puis de la contraindre à offrir des services d'escorte, à se prostituer, à participer à de la pornographie (proxénétisme) ; etc.

## Imposition de pratiques sexuelles non-désirées

Avoir mainmise sur la façon dont les activités sexuelles se passent, sur la nature des activités, sur leur intensité, sur le lieu où elles sont pratiquées et sur leur durée ; Refuser le port du condom ; Forcer ou empêcher la prise de contraceptif ; Violation de l'intimité sexuelle : s'autoriser à des relations extra-conjugales ou imposer un modèle relationnel qui implique d'autres personnes comme le poly-amour ou un "couple ouvert" ; Forcer à regarder de la pornographie, à participer à des activités qui peuvent mettre en jeu la sécurité de la personne (BDSM, étranglement, etc.), à effectuer ou à recevoir des actes sexuels non-désirés, etc. ; Ne pas respecter les ententes préalables quant aux limites des activités sexuelles ; etc.

## Violence sexuelle par proxy

Menacer d'agresser une autre personne sexuellement ; Agresser l'enfant de la victime sexuellement ; Menacer ou blesser quelqu'un d'autre ou un animal de compagnie si la victime refuse une activité sexuelle ; etc.

## Relations sexuelles sans consentement

Cacher une information qui pourrait avoir une incidence sur le consentement (une maladie sexuellement transmissible par exemple) ; Initier un rapport sexuel quand la victime n'est pas en mesure de donner son consentement, quand elle dort, qu'elle est sous l'influence de drogues ou d'alcool, etc. ; Utiliser certaines substances comme le GHB à l'insu de la victime, pour l'agresser sexuellement ; Retirer un préservatif à l'insu de la victime ; Poursuivre une activité sexuelle alors que la victime retire son consentement ; Menacer verbalement pour forcer un rapport sexuel ; Contraindre physiquement à un rapport sexuel ; etc.

## Coercition reproductive

Exercer des pressions sur la victime dans le but d'avoir un enfant ; Saboter la contraception souhaitée par la victime, en perçant un condom ou en subtilisant ses pilules contraceptives par exemple ; Forcer la victime à mener à terme une grossesse qui n'est pas souhaitée, par la manipulation ou les menaces ; Empêcher la victime d'avoir accès à des services de santé en lien avec la contraception ou avec une grossesse ; Forcer la victime à se faire avorter ; Blesser la victime physiquement dans le but de lui faire faire une fausse couche ; etc.

“

*Ça m'a pris plusieurs années avant de réaliser l'ampleur des violences sexuelles que mon ex m'a fait subir. Il était tellement habile pour me faire sentir que c'était moi le problème, moi qui étais "vieux jeu", moi qui n'avais pas suffisamment de désir, moi qui n'étais pas assez ouverte d'esprit, pas assez cool, pas assez féminine, trop prude, trop égocentrique... avec une atmosphère de menace constante d'aller satisfaire "ses besoins" ailleurs si je ne me pliais pas à toutes ses volontés. Aujourd'hui, je réalise que cette emprise totale au niveau sexuel a été le moteur de son emprise sur les autres sphères de ma vie. C'est aussi l'une des blessures les plus profondes, dans mon corps, dans mon intimité et dans mon âme.*

— FEMME, 43 ANS

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone:** 1 800 363-9010

---

**Par clavardage:** [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto:** 438 601-1211

---

**Par courriel:** [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# 14 infractions criminelles en contexte de violence conjugale

La violence entre partenaires intimes prend de très nombreux visages. Bien que toutes les formes de violence conjugale contribuent à l'emprise et ont des conséquences importantes sur la victime, elles ne sont pas toutes reconnues comme étant criminelles au sens de la loi.

## **DIFFICILE À IDENTIFIER**

Les images stéréotypées que l'on peut avoir de la violence criminelle, celles qu'on voit dans les films et dans les séries policières, peuvent nuire lorsque vient le temps d'identifier la violence criminelle dans une relation conjugale. En effet, comme toutes les autres formes de violence conjugale, la violence criminelle peut être très subtile. Par exemple, on nous a habitués à reconnaître la violence physique lorsqu'elle prend la forme de coups ou quand elle blesse physiquement la victime, mais on peut avoir de la difficulté à reconnaître que le fait de retenir quelqu'un par le bras contre sa volonté ou de lui tirer les cheveux en sont également des manifestations.

De plus, même si elles paraissent parfois frappantes vu de l'extérieur, il est important de savoir que les formes de violence criminelles, comme toutes les autres formes de violence conjugale, peuvent être très difficiles à reconnaître pour la victime elle-même.

Voici les infractions criminelles les plus fréquemment présentes dans les situations de violence entre partenaires intimes ainsi que dans les situations de violence post-séparation.

## **Le harcèlement criminel**

Appeler, texter ou traquer la victime en personne ou virtuellement, de façon incessante et répétée ; Se présenter au domicile de la victime ou à son travail alors qu'il est clair que c'est contre sa volonté ; Suivre ou épier la victime ; etc.

## **L'utilisation non autorisée d'un ordinateur**

Installer un logiciel pour traquer la victime sur son ordinateur ou pour intercepter ses communications ; Activer les fonctions de géolocalisation sur son cellulaire à l'insu de la victime pour la suivre en temps réel ; etc.

## La profération de menaces

Menacer de causer la mort ou des lésions corporelles à la victime ou à une tierce personne (un enfant par exemple); Menacer de brûler, de détruire ou d'endommager des biens ; Menacer de tuer, d'empoisonner ou de blesser un animal de compagnie ; Ceci même si la menace a été reçue par une autre personne (ses enfants par exemple), etc.

## Le partage d'images intimes

Publier, partager ou vendre des images intimes sans le consentement de la personne qui figure sur l'image ; Si la victime du partage d'images intimes a moins de 18 ans, ce dernier constitue de la production / possession ou distribution de pornographie juvénile et ce, peu importe le consentement de la victime.

## Les agressions sexuelles

Toucher des parties intimes de la victime sans son consentement, Forcer la victime à un rapport sexuel sans consentement, Initier un rapport sexuel lorsque la victime n'est pas en mesure de donner son consentement (quand elle dort par exemple); Poursuivre une activité sexuelle alors que la victime retire son consentement; Retirer un préservatif sans consentement; Filmer ou photographier la victime dans un contexte sexuel sans son consentement; Envoyer des photos de ses parties intimes à la victime sans son consentement; etc.

## Les voies de fait

Cracher, mordre, frapper, pincer, pousser, retenir, serrer les bras ou tirer les cheveux ; Administrer une drogue, un médicament ou une substance potentiellement dangereuse à l'insu de la victime ; Frapper avec un objet, infliger des lésions corporelles ou étrangler la victime; Faire semblant de frapper la victime en lui donnant l'impression qu'elle sera effectivement frappée ; etc.

## La traite des personnes

Utiliser le prétexte d'une relation amoureuse pour exploiter la victime, généralement à des fins sexuelles ou de travail forcé ; Forcer à se prostituer ou à participer à de la pornographie; Vendre les services sexuels de la victime à d'autres personnes ; Forcer la victime à exercer des tâches domestiques pour autrui sans rémunération et contre sa volonté ; etc.

## Le vol, la fraude et l'extorsion

Voler des biens ou de l'argent ; Mentir pour obtenir un prêt ou un don d'argent ; Soutirer de l'argent à la victime en la menaçant de représailles si elle ne se conforme pas aux demandes, en menaçant de publier des images intimes (sextorsion) ou de révéler des informations sensibles ou compromettantes par exemple; etc.

## **La falsification de documents et le vol d'identité**

Imiter la signature de la victime ; Se faire passer pour la victime sur les réseaux sociaux ; Accéder aux comptes personnels de la victime sur internet sans son consentement (courriel, fournisseurs, banque, réseaux sociaux, etc.); Vendre les informations personnelles de la victime à un tiers; etc.

## **L'enlèvement et la séquestration**

Empêcher la victime de sortir d'une pièce, d'un véhicule, d'un domicile, ou de tout autre endroit où elle ne souhaite pas être ; S'emparer de la victime ou la déplacer contre sa volonté ; Refuser de ramener un enfant à la fin d'un droit d'accès, avec l'intention de priver l'autre parent de cet enfant; etc.

## **Les méfaits**

Briser ou abîmer quelque chose qui appartient à la victime, ou dont elle est responsable : crever les pneus, faire un trou dans un mur, déchirer des vêtements, briser un téléphone cellulaire ou un ordinateur, briser des lunettes, une canne, un déambulateur, une chaise roulante, brûler des photos, etc.; Changer les mots de passe des comptes de réseau social ou de courriel, ou supprimer les comptes eux-mêmes; Effacer des documents ou le contenu d'un ordinateur ; etc.

## **Les méfaits publics**

Mentir à un policier ou à tout autre agent de la paix dans le but de le mener à faire une enquête pour faire accuser la victime d'un acte criminel; Faire une fausse déclaration à la Cour; etc.

## **La violation d'une ordonnance judiciaire**

Refuser de ramener un enfant à la fin d'un droit d'accès; Se présenter au domicile (ou au lieu de travail) de la victime, la contacter (ou ses proches) malgré une ordonnance lui interdisant de le faire; etc.

## **Les tentatives de meurtre, les meurtres**

# Porter plainte

Si vous avez subi l'une ou l'autre de ces manifestations de violence, vous avez le droit de le signaler aux autorités policières afin qu'une plainte soit portée. Il n'y a pas de limite de temps pour le faire, mais plus la dénonciation se fait rapidement, plus c'est facile pour les autorités de prouver la situation *hors de tout doute raisonnable*. La dénonciation faite au moment de porter plainte constitue la pierre angulaire du processus et ne pourra plus être modifiée une fois déposée. Il est recommandé de documenter les événements et d'obtenir le soutien d'une intervenante spécialisée en violence conjugale pour préparer votre dénonciation et pour être accompagnée lors de celle-ci.

**En cas d'urgence, n'hésitez pas à signaler le 911.**

Pour parler à une intervenante ou à une avocate spécialisée en violence conjugale, n'hésitez pas à nous contacter.

Pour poser vos questions sur les recours judiciaires criminels directement à un-e procureur-e de la couronne, contactez la Ligne info DPCP violence conjugale et sexuelle au 1 877 547-DPCP (3727). Ce service est gratuit et confidentiel.

## Autres comportements, autres recours

Au-delà des actes reconnus dans le Code criminel du Canada, d'autres comportements peuvent faire l'objet de recours légaux. Par exemple, la notion de « diffamation » désigne une atteinte, par des propos verbaux ou écrits, au droit à l'honneur et à la réputation que possède toute personne. Au Québec, le droit à l'honneur et à la réputation, de même que les recours possibles en cas de violation de ces droits, sont codifiés dans la Charte des droits et libertés et dans le Code civil du Québec. On peut alors intenter une action civile pour exiger que le comportement cesse ou encore pour obtenir une compensation pour les dommages causés.

*Un gros merci à nos collègues de la ligne d'information juridique Rebâtir, pour leur apport à la rédaction et à la validation légale de l'information contenue dans cet article.*

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone**: 1 800 363-9010

---

**Par clavardage**: [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto**: 438 601-1211

---

**Par courriel**: [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# Violence spirituelle et identitaire : manifestations et conséquences

Comme toutes les autres formes de violence, la violence spirituelle et identitaire comprend une grande variété de comportements qui visent à gagner du pouvoir sur la victime et à la priver de sa liberté. La particularité de cette forme de violence est qu'elle cible le sens que la victime donne à sa vie : ses croyances, ses valeurs, ses rêves, ses buts personnels et ses aspirations.

## Violence identitaire

La violence identitaire cible les points de repères de la victime et ses raisons de vivre, tels que :

- Remettre en question ses valeurs profondes ;
- Se moquer de ses rêves ;
- Discréditer ou ridiculiser ses aspirations ou ses réalisations professionnelles ;
- Nuire volontairement à la réalisation de ses rêves ou de ses projets ;
- Imposer un mode de vie ;
- Encourager des comportements autodestructeurs ou suicidaires ;
- Etc.

## Violence spirituelle

La violence spirituelle est une forme de violence identitaire qui cible principalement les croyances de la personne, qu'elles soient spirituelles ou religieuses, telles que :

- Dénigrer ou ridiculiser ses croyances ;
- Empêcher ou forcer des activités liées à des croyances (faire la prière ou porter un signe religieux par exemple) ;
- Empêcher de participer à des activités sociales liés à ses croyances (fréquenter un lieu de culte par exemple) ;
- Empêcher ou forcer de célébrer certaines fêtes ou d'observer certains rituels liés à des croyances religieuses ;
- Imposer une façon de vivre en invoquant la religion ;
- Utiliser les croyances d'une personne pour la manipuler et la contrôler;

- Imposer unilatéralement une identité religieuse aux enfants ;
- Etc.

La violence spirituelle est également liée aux violences basées sur *l'honneur*, qui se produisent quand un agresseur punit une victime qui ne se soumet pas à des croyances spirituelles ou religieuses, et qui est perçue comme ayant porté atteinte à l'honneur du partenaire lui-même, ou plus largement à celui de sa famille ou de sa communauté.

## Imposition de l'identité de l'agresseur

Graduellement, le partenaire violent va imposer SON identité, le sens que LUI donne à sa vie, SES valeurs, SES croyances (ou sa religion), SES projets et SES rêves à la victime. Avec le temps, l'identité de la victime va être substituée par celle de l'agresseur. Autrement dit, il va *highjacker* l'identité de la victime : il devient «SA» raison d'être. L'agresseur fait en sorte que la victime devienne un prolongement de lui-même, un moyen d'atteindre ses buts à lui. On le constate souvent quand on voit une victime s'investir dans la réalisation des projets ou entreprises de l'agresseur, ou encore adopter ses passe-temps, au détriment des siens. Elle peut aussi sacrifier des choses qui étaient auparavant très importantes pour elle, une carrière par exemple, au profit de celle de l'agresseur.

## Conséquences

La violence spirituelle et identitaire fait en sorte de priver la victime de repères essentiels pour s'orienter dans sa vie, un peu comme si on lui enlevait sa boussole intérieure. Cela peut lui donner l'impression qu'elle n'est rien sans son partenaire, parce qu'il s'est imposé comme repère. C'est sa boussole à lui qui guide sa vie à elle. La victime peut avoir l'impression qu'elle ne sait pas ce qu'elle veut, ce qui complique sa prise de décisions. La victime peut se sentir vide, perdue ou paniquée quand le partenaire est absent ou qu'il refuse de lui offrir la validation dont elle a besoin. Éventuellement, la violence spirituelle et identitaire va aussi nuire à la capacité de la victime à remettre en question la relation avec le partenaire.

Il est important de dire qu'une victime dont l'identité est fortement ciblée et envahie par son agresseur peut sembler, à tort, souffrir d'une forme de dépendance envers lui. Il ne s'agit pas de dépendance, mais bien de l'emprise que l'agresseur a sur elle.



*Il me «laissait» souvent... et à chaque fois je me battais pour qu'il revienne malgré la violence et malgré que je sentais qu'il n'était pas bon pour moi... en même temps j'avais l'impression que je ne serais rien sans lui. J'entrais en état de panique et j'aurais fait n'importe quoi pour qu'il revienne. Ma sœur m'a dit que j'étais dépendante affective et que j'avais peut-être une personnalité borderline et ça m'a beaucoup nui dans mon parcours parce que je pensais que c'était moi le problème. J'ai essayé de travailler sur moi et mon partenaire s'en servait même contre moi... Maintenant je comprends que le problème, c'était lui, c'était la cage qu'il avait bâtie autour de moi.*

## Reconstruire son identité

Suite à une relation de violence avec un partenaire intime, la personne survivante va lentement redécouvrir qui elle est et reconstruire son identité propre. Elle aura besoin de temps, de compréhension et de soutien de la part de son entourage durant cette période où elle peut se sentir particulièrement vulnérable, avoir l'impression de ne plus se reconnaître ou de ne plus savoir ce dont elle a envie - ou pas. Elle aura besoin de temps pour se retrouver, se redéfinir et reconstruire ses repères.

Bien que la période où l'on reconstruit son identité puisse être difficile à plusieurs égards, elle peut aussi être particulièrement fertile, intéressante et parfois même excitante. En plus de retrouver certains aspects de soi-même, c'est souvent aussi un moment de renouveau où l'on peut découvrir de nouvelles choses, s'ouvrir à de nouvelles croyances, faire ses propres choix et redéfinir sa vie.



*J'ai eu l'impression de disparaître pendant ma relation avec mon ex. Tout ce qui avait de la valeur c'était ce qu'il voulait : ses rêves, ses ambitions, ses projets. J'ai travaillé dans son entreprise, des heures de fou sans être payée. J'ai mis presque toute ma vie sur pause pour lui. On dirait que tous mes projets, mes ambitions, même mon choix de carrière en relation d'aide, tout ça n'avait aucune valeur à ses yeux et c'est devenu pareil pour moi. J'ai reconstruit certaines choses depuis que je l'ai laissé, et il a fallu en réinventer d'autres. Je n'ai plus jamais repris goût au travail en relation d'aide par exemple, mais j'ai trouvé une autre passion dans les arts visuels.*

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

Par téléphone : 1 800 363-9010

---

Par clavardage : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

Par texto : 438 601-1211

---

Par courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

# 13 questions sur le droit familial en contexte de violence conjugale

De nombreux enjeux juridiques surviennent dans les situations de violence entre partenaires intimes. Cet article traite des questions les plus fréquentes quand une personne pense à se séparer dans un contexte de violence conjugale.



*Cet article présente des informations juridiques générales qui ont été validées par les juristes de la ligne Rebâtir. Pour des conseils juridiques précis concernant votre situation, vous devez parler directement avec une ou un juriste. Seuls les juristes peuvent donner des conseils juridiques. Vous pouvez consulter les [avocat.es de la ligne Rebâtir](#) au 1 833-REBÂTIR pour avoir accès à 4 heures de consultation juridique sans frais pour répondre à vos questions en lien avec la violence conjugale ou post-séparation dont vous êtes victime.*

## Les enfants

### **Est-ce que je peux quitter le domicile familial avec notre enfant sans l'autorisation de mon partenaire?**

Oui. Puisqu'aucun jugement concernant la garde de l'enfant n'a été rendu, vous pouvez quitter le domicile avec votre enfant sans l'autorisation de votre partenaire. Toutefois, vous ne pouvez pas quitter le pays avec votre enfant. Une fois en sécurité, vous devez déposer dans les meilleurs délais une demande au tribunal pour obtenir un jugement concernant la garde temporaire de votre enfant, en attendant un jugement de séparation éventuel. C'est ce qu'on appelle une *ordonnance de sauvegarde*.

### **Lors de la séparation, est-ce que mon enfant peut être représenté.e par son propre avocat?**

Dans certaines circonstances, il est de l'intérêt des enfants d'être entendus par le Tribunal. Ils sont alors admissibles aux services d'un avocat de l'aide juridique. Certains frais peuvent toutefois être applicables, selon la situation financière des parents. Par contre, tous les enfants ne sont pas automatiquement représentés par un avocat car un ou une juge doit d'abord l'ordonner. Un ou une juge pourrait ordonner qu'un enfant soit représenté par avocat si :

- C'est dans l'intérêt de l'enfant qu'il intervienne dans le conflit de ses parents.
- L'enfant est suffisamment mature.
- L'enfant est capable de confier un mandat (donner des instructions à son avocat selon sa volonté dans la situation) à un avocat.

Même s'il n'est pas représenté par avocat, votre enfant pourrait tout de même témoigner seul devant le juge. Afin que votre enfant se sente libre de parler, le ou la juge peut demander aux parents ainsi qu'aux avocats, de sortir de la salle de cour. Le ou la juge pourrait aussi demander à parler à votre enfant à l'extérieur de la salle de cour, par exemple, dans son bureau.

En matière de protection de la jeunesse, tous les enfants sont représentés par avocat peu importe les circonstances

#### **Quels sont mes droits en matière de pension alimentaire pour mes enfants ?**

La pension alimentaire pour les enfants est **obligatoire au Québec**. Le montant est fixé à partir d'une grille qui s'applique à tous les parents qui se séparent, peu importe leur situation maritale ou leur adhésion au nouveau Régime d'union parentale. La grille considère notamment le temps de garde des enfants et les revenus de chaque parent. D'autres montants peuvent s'ajouter à la pension alimentaire, comme les frais de garde, les frais particuliers (ex. frais médicaux, frais d'activités parascolaires, frais de programmes éducatifs) ou les frais d'études post-secondaires. Ces montants sont fixés au prorata des revenus des parents.

*\*Consultez les liens au bas de cet article pour plus d'information sur le calcul de la pension alimentaire pour enfant.*

## **Séparation et divorce**

#### **Est-ce que j'ai le droit de me séparer ou de demander le divorce si mon partenaire n'est pas d'accord ?**

Mariés ou non, c'est toujours possible de se séparer ou de divorcer sans l'accord du partenaire. Toutefois, si vous êtes mariés vous pouvez choisir le divorce ou la séparation de corps. Si vous voulez divorcer, la loi précise des critères pour présenter une demande de divorce au tribunal. La cruauté *physique ou mentale* est l'un de ces critères.

#### **Qu'arrive-t-il avec mon logement si je souhaite quitter mon partenaire ?**

Ça dépend de plusieurs facteurs mais dans tous les cas, vous pouvez quitter votre logement en tout temps pour être en sécurité. Vous devrez ensuite rapidement entreprendre des démarches soit pour réintégrer votre logement et faire en sorte que le partenaire doive partir, soit pour résilier votre bail et vous libérer de vos obligations (paiement du loyer, dommages au logement, etc.).

Différents recours pourraient exister tout dépendant de votre situation et de vos choix.

Par exemple, dans certains cas, il pourrait être possible de demander la résiliation d'un bail de logement en raison de la violence conjugale si la sécurité du locataire ou celle d'un enfant qui habite le logement visé par le bail est menacée. Ce recours est utile si vous souhaitez quitter le logement pour en trouver un nouveau qui sera plus sécuritaire.

Une procédure existe aussi pour demander la résiliation du bail (votre part ou celle de votre partenaire si vous êtes colocataires), si vous ne pouvez plus habiter votre logement parce que la cohabitation est devenue quasi-impossible - ce qu'on appelle un *trouble de jouissance qui cause un préjudice sérieux*.

Ce recours est utile si vous souhaitez quitter le logement pour en trouver un nouveau, ou encore si vous souhaitez conserver le logement et faire en sorte que ce soit l'autre qui doive partir.

Dans certains cas, si votre nom n'apparaît pas au bail et que vous continuez d'occuper le logement lorsque cesse la cohabitation, vous pourriez avoir le droit de devenir locataire et conserver le logement. Si les conditions sont remplies, un avis de cessation de cohabitation devra être envoyé au propriétaire dans les deux mois suivant le départ de votre (ex)partenaire.

Des recours en droit familial existent aussi. Par exemple, dans certains cas, l'*usage exclusif du domicile* pourrait être demandé au Tribunal pour le parent qui obtient la garde des enfants.

Puisque cette question est complexe, il est recommandé de consulter un avocat pour connaître les options qui s'appliquent à votre situation.

### **Est-ce que c'est recommandé d'aller en médiation familiale lorsque je vis une situation de violence conjugale?**

Bien que la médiation soit une démarche volontaire, en général, ce n'est pas recommandé dans les situations de violence conjugale. Souvent, quand il y a de la violence, les partenaires ne peuvent pas négocier une entente sur une base égalitaire compte tenu du contexte de contrôle dans la relation. Le partenaire violent peut ainsi avoir plus de latitude pour gagner des arguments au cours de la médiation, ce qui entrave le processus et peut même le rendre dangereux pour la victime. Ceci étant dit, choisir la médiation ou non est toujours une décision personnelle.

### **Puis-je être dédommagée financièrement pour la violence subie et ses répercussions sur ma vie ?**

Oui, vous pourriez avoir droit à certains dédommagements tout dépendant de votre situation spécifique.

- Si vous avez subi une infraction criminelle, vous pourriez avoir droit à des aides de l'IVAC comme du remplacement de revenu, le remboursement de certains frais médicaux et de professionnels de la santé ou encore une somme forfaitaire pour compenser des *séquelles permanentes laissées par ce préjudice*.
- Vous pourriez aussi avoir droit à des dommages et intérêts pour compenser les préjudices que vous avez subis en lien avec la violence, via un recours civil ou encore dans votre recours de séparation ou de divorce.
- Dans le cas où un accusé est déclaré coupable d'une infraction criminelle, vous pourriez demander selon certaines conditions un dédommagement monétaire pour certaines pertes financières encourues en raison de cette infraction.

### **Comment nos biens seront-ils partagés suite à notre séparation?**

**Pour les couples mariés**, le partage des biens se fait selon les règles obligatoires du partage du patrimoine familial. Les biens suivants sont inclus dans le patrimoine familial:

- Les résidences de la famille et les droits liés à leur usage;
- Les meubles qui garnissent les résidences de la famille;
- Les véhicules automobiles utilisés par la famille;
- L'argent accumulé durant le mariage dans un régime de retraite et à Retraite Québec;
- L'argent accumulé durant le mariage dans un RÉER.

Pour ce qui est des autres biens du couple, ils seront partagés en fonction de leur régime matrimonial.

Certaines exclusions pourraient s'appliquer comme dans les cas de donations ou de successions.

De plus, les époux ont une obligation alimentaire entre eux, en plus de la pension alimentaire pour enfant. Une demande de prestation compensatoire peut aussi être faite dans certaines circonstances.

**Pour les couples soumis au nouveau régime d'union parentale**, c'est-à-dire les parents qui ont eu des enfants après le 29 juin 2025 et qui ne se sont pas retirés du régime par acte notarié dans les trois mois après la naissance du premier enfant, les biens suivants sont inclus dans le patrimoine d'union parentale :

- Les résidences de la famille et les droits liés qui en confèrent l'usage;
- Les meubles qui garnissent les résidences de la famille et qui servent à l'usage du ménage;
- Les véhicules automobiles utilisés pour les déplacements de la famille.

Certaines exclusions pourraient s'appliquer comme dans les cas de donations ou de successions. Il n'y a pas de partage de REER, de régime de retraite ou de Retraite Québec et aucun régime matrimonial pour les autres biens ne faisant pas partie du patrimoine d'union parentale, mais il demeure la possibilité de demander une prestation compensatoire en cas de disparité entre les actifs des conjoints.

Pour les couples soumis au régime d'union parentale, aucune obligation alimentaire n'existe pour les époux. Elle n'existe que pour les enfants.

Il est aussi important de savoir que si vous souhaitez faire valoir vos droits concernant la résidence familiale, les biens meubles et les véhicules, il faut le faire dans un **délai maximal de 120 jours de la fin de l'union**.

**Pour les couples qui ne sont ni mariés, ni soumis au nouveau régime d'union parentale, ni unis civilement**, n'ayant pas de contrat de vie commune, il n'existe aucune règle automatique de partage des biens au moment d'une séparation et il n'y a pas de constitution d'un patrimoine familial. Généralement, chaque personne conserve les biens dont elle est l'unique propriétaire. Les biens achetés ensemble sont généralement partagés de façon équitable à la suite à une négociation entre les deux parties, sous réserve d'un contrat ou d'un acte notarié qui prévoit d'autres modalités de partage pour un ou des biens spécifiques. Plusieurs autres exceptions peuvent s'appliquer en fonction de la situation spécifique de chaque couple.

**Est-ce que je peux avoir droit à une somme d'argent si mon partenaire s'est enrichi grâce à ma contribution en argent ou en services pendant notre relation ?**

À certaines conditions, c'est possible. Pour un couple qui n'est pas marié, vous pouvez demander un montant pour enrichissement injustifié. Pour un couple marié, vous pouvez présenter une demande de prestation compensatoire. Par exemple, si vous avez travaillé sans salaire dans l'entreprise de votre partenaire, vous pourriez demander une indemnité pour avoir contribué à l'enrichissement du patrimoine de votre partenaire.

**Existe t-il un recours en matière civile pour me protéger de la violence de mon partenaire ?**

Si vous craignez pour votre vie, votre santé ou votre sécurité, vous pouvez demander une ordonnance civile de protection à un juge. Elle permet de mettre en place des mesures de protection pour vous protéger et protéger vos enfants de la violence. Par exemple, le juge pourrait ordonner que votre ex-conjoint

cesse certains comportements ou qu'il n'ait plus le droit d'entrer en contact avec vous. L'ordonnance civile de protection doit être prononcée par un juge. Vous pouvez présenter cette demande en même temps que votre demande en séparation ou en divorce.

## L'immigration

### **J'ai obtenu ma résidence permanente, à la suite du parrainage par mon partenaire. Puis-je me séparer et ne plus habiter avec mon partenaire?**

Vous avez le droit de vous séparer et de ne plus habiter avec votre partenaire. Ce n'est pas vous qui avez une obligation envers le partenaire, mais plutôt votre partenaire qui a des obligations envers vous pour la durée de l'engagement qui découle du parrainage (3 ans pour les époux et les conjoints de fait).

### **Qu'est-ce que je peux faire si j'ai un statut temporaire expiré ou qui arrive à échéance sous peu?**

Quatre-vingt-dix (90) jours après l'expiration de votre statut temporaire, vous pouvez faire une demande de Permis de séjour temporaire pour violence familiale (PST-VF) et déposer une demande de permis de travail ouvert. Cette première demande est sans frais et si elle est acceptée, elle vous donnera accès aux soins de santé à travers le programme fédéral de santé intérimaire. Ce permis est temporaire, mais vous pouvez déposer une nouvelle demande de PST par la suite qui sera étudiée par un agent d'immigration.

### **J'ai déposé ma demande d'asile avec mon partenaire. Ma demande est en cours de traitement. Que faire si mon partenaire exerce de la violence conjugale envers moi?**

Si la demande est en cours, nous vous recommandons de faire une demande de séparation de dossier en soumettant une requête à cet effet auprès de la Commission de l'immigration et du statut de réfugié (CISR). Il est possible d'ajouter des motifs supplémentaires à la demande d'asile initialement déposée.

## Pour obtenir de l'aide

Vous avez droit à 4h de conseils juridiques gratuits, dans tous les domaines du droit (pour les besoins liés à la situation de violence), via la ligne Rebâtit.

Vous avez peut-être droit à l'accompagnement des avocat·es de l'aide juridique, selon votre situation et vos revenus.

Vous pouvez contacter Juripop pour une référence vers un.e avocat.e qui a suivi des formations spécifiques sur l'accompagnement des victimes de violence conjugale.

Nos intervenantes à SOS violence conjugale sont également toujours disponibles pour vous donner accès aux intervenantes des ressources spécialisées en violence conjugale, des Centres d'aide pour les victimes d'actes criminels (CAVAC) ainsi qu'à d'autres ressources d'information juridique. 1 800 363-9010.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone** : 1 800 363-9010

---

**Par clavardage** : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto** : 438 601-1211

---

**Par courriel** : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# 13 questions sur le processus judiciaire criminel

La décision de s'engager dans le processus judiciaire criminel est souvent difficile à prendre, parce que c'est un processus qu'on connaît généralement assez peu. Cet article vise à répondre à différentes questions, dans le but d'éclairer sa réflexion à ce sujet.

## **1. Comment savoir si les actes de violence que j'ai subis sont considérés comme des infractions criminelles ?**

Ce ne sont pas toutes les formes de violence conjugale qui sont criminelles. Vous pouvez consulter notre article [14 infractions criminelles en contexte de violence conjugale](#) pour obtenir un portrait général du cadre juridique. Pour obtenir une réponse appliquée à votre situation, vous pouvez également communiquer avec une avocate ou un avocat de l'équipe Rebâtir ou la ligne Info-DPCP.

## **2. Combien ai-je de temps pour dénoncer un comportement criminel commis en contexte conjugal ?**

Vous pouvez toujours dénoncer et ce, peu importe le temps passé depuis l'agression. Par contre, le passage du temps peut faire en sorte que la preuve de violence soit plus difficile à faire devant le tribunal. Sachez que pour certains gestes de violence, il est possible qu'il y ait un délai maximal d'un an pour porter des accusations.

## **3. Est-ce que je dois engager un avocat pour entamer une poursuite criminelle ?**

Non. Les poursuites criminelles sont prises en charge par un procureur ou une procureure de la couronne, l'avocat ou l'avocate qui représente le ministère public. Vous n'aurez aucun frais à débourser pour les procédures criminelles.

## **4. Est-ce que ma parole est suffisante pour fonder une accusation ?**

Oui, votre déclaration est suffisante pour fonder une accusation. Vous pourrez discuter avec les procureurs de la Couronne de votre volonté ou non de participer au processus judiciaire. On ne vous forcera jamais à témoigner contre votre gré, mais si vous refusez de le faire, l'accusation pourrait tomber. Les procureurs de la Couronne décident en tout temps si les accusations sont maintenues ou pas.

## **5. Comment puis-je me préparer pour porter plainte ?**

Dans l'idéal, vous pouvez dénoncer tous les gestes de violence criminelle dont vous avez été victime durant ou après votre relation. Vous aurez droit aux protections du système judiciaire sur la base des gestes dénoncés. Vous avez le droit d'avoir l'aide d'une intervenante pour réfléchir aux enjeux liés à une plainte à la police et prendre la meilleure décision pour vous-même.

Votre déclaration à la police est importante, car vous ne pourrez plus la modifier au moment du procès. Vous pourrez cependant faire une déclaration complémentaire afin de préciser, de corriger ou d'ajouter une information.

## **6. Est-ce que je peux amener une autre personne avec moi lorsque je vais porter plainte ?**

Vous pourrez être accompagné d'une personne de votre choix tout au long des procédures criminelles, à l'exception du moment de faire votre déclaration à la police.

## **7. J'ai peur pour ma sécurité, mais comment savoir si le système judiciaire peut faire quelque chose pour m'aider ?**

Vous pouvez vous présenter au poste de police pour le savoir. Les policiers vous aideront à déterminer si votre situation nécessite une plainte et des protections pour votre sécurité.

Une ordonnance du tribunal existe pour interdire à votre agresseur de se trouver à proximité de votre résidence, de votre lieu de travail ou de communiquer avec vous. Dans le jargon judiciaire, on appelle ça un « 810 ». Pour l'obtenir, le procureur de la couronne devra démontrer au Tribunal que vous avez des motifs raisonnables de craindre pour votre sécurité ou celle d'un proche.

## **8. Mon agresseur a été arrêté, que va-t-il se passer par la suite ?**

Les policiers ont deux options : le garder détenu ou le libérer avec une promesse de comparaître.

**S'il demeure détenu**, il devra comparaître devant un juge dans les 24 heures suivant son arrestation. Dans ce cas, c'est le juge qui décidera s'il peut être libéré avec des conditions. Vous pouvez demander une copie de l'ordonnance avec les conditions qui vous protègent au CAVAC.

**S'il est libéré avec une promesse de comparaître**, les conditions contenues dans cette promesse ont la même valeur légale que les conditions qui sont émises par un juge. Vous avez le droit de connaître et de comprendre chacune des conditions. Elles vous seront expliquées par les policiers.

Les conditions de remise en liberté visent en premier lieu à assurer votre protection. Nous vous recommandons de dénoncer tout bris de ces conditions. Par exemple, si la personne communique avec vous alors qu'il n'en a pas le droit, avisez la police. Il sera de nouveau mis en arrestation.

## 9. Comment puis-je savoir si mon partenaire a des antécédents judiciaires et quels sont les effets d'antécédents judiciaires en matière de violence conjugale?

Vous pouvez demander l'assistance d'un employé du greffe du palais de Justice de votre région afin d'effectuer une recherche pour connaître les antécédents de votre partenaire. S'il a des antécédents judiciaires en lien avec la violence entre partenaires intimes, le juge le considérera comme un facteur aggravant et imposera une sentence plus sévère.

## 10. Est-ce qu'il y a des mesures mises en place pour faciliter le passage des victimes dans le processus judiciaire?

Plusieurs intervenant-es et partenaires du système judiciaire sont présents pour vous aider dans votre démarche. Le tribunal peut mettre en place des mesures particulières afin que vous n'ayez pas à voir votre ex-partenaire lorsque vous témoignerez. Vous pouvez aussi demander de garder votre nouvelle adresse confidentielle. Communiquez avec le procureur de la couronne ou le CAVAC du palais de justice où votre cause sera entendue pour prévoir l'encadrement qui vous convient.

## 11. Me permettra-t-on de m'exprimer pendant le processus judiciaire?

Vous pourrez témoigner lors du procès si vous êtes la victime. Si le juge condamne votre partenaire ou ex-partenaire, vous pouvez exprimer votre volonté de témoigner lors de l'audition de sa peine. À cette fin, vous pouvez aussi remplir une Déclaration de la victime. Cela aidera le juge à prendre en compte les inconvénients que vous avez subis avant de prononcer la peine.

## 12. Est-ce que je peux me faire dédommager pour les pertes subies en raison des infractions dont j'ai été victime?

Oui. Le juge peut ordonner un dédommagement pour certaines pertes (matérielles, perte de salaire et frais encourus suivant l'acte criminel). Vous pourrez remplir la [Déclaration relative au dédommagement](#) afin que le juge puisse tenir compte de votre demande au moment de prononcer la peine. Le formulaire devrait vous être envoyé en même temps que la déclaration de la victime que vous recevrez par la poste lorsque l'accusation sera judiciarisée, sinon demandez-le au procureur.

Vous pouvez aussi faire une [demande à l'indemnisation des victimes d'actes criminels \(IVAC\)](#) si vous avez subi certains comportements criminels et que vous rencontrez les autres conditions de la loi. Vous n'avez pas besoin d'avoir porté plainte à la police pour faire une demande à l'IVAC et il n'y a pas de délai pour présenter votre demande d'indemnisation dans les situations de violence conjugale. De plus, si vous assumez les besoins alimentaires d'un enfant né des suites d'une agression sexuelle, vous pourriez également recevoir une aide financière de l'IVAC jusqu'à la majorité de votre enfant ou jusqu'à ses 25 ans s'il est aux études à temps plein.

## 13. Quels sont mes droits comme victime?

La [Charte canadienne des droits des victimes](#) prévoit que les victimes d'actes criminels ont le droit à l'information, à la protection, au dédommagement et à la participation au processus judiciaire.

**Contactez le 911 en cas d'urgence, si vous avez peur pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre.**



*Cet article présente certaines informations juridiques générales et a été validé par les juristes de la ligne Rebâtir. Pour des conseils juridiques précis concernant votre situation, vous devez parler directement avec une avocate ou un avocat. Vous avez droit à 4h de conseils juridiques gratuits, dans tous les domaines du droit, via la ligne Rebâtir au 1 833 REBÂTIR. Vous pouvez aussi consulter un Procureur de la Couronne pour des conseils spécifiques quant au processus judiciaire criminel, via la ligne Info-DPCP au 1 877 547-DPCP*

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

Par téléphone : 1 800 363-9010

---

Par clavardage : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

Par texto : 438 601-1211

---

Par courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

# Comprendre la violence technologique

De tout temps, les outils technologiques ont été utilisés par des agresseurs pour gagner du pouvoir sur leur partenaire. Ce qui caractérise la période actuelle est que ces outils sont de plus en plus nombreux, efficaces, accessibles et abordables. Que ce soit via les appareils cellulaires, les applications, les réseaux sociaux, la domotique, ou autre chose, les opportunités des agresseurs sont nombreuses et il peut être complexe de déceler la violence technologique dans sa vie et de savoir comment s'en protéger.



*De nos jours, la question, n'est plus «est-ce que la personne vit de la violence technologique?» mais plutôt «de quelles formes de violence technologique est-elle victime?»*

— LAB 2038

## Le contexte particulier de la violence conjugale

Dans d'autres contextes que la violence conjugale, l'espionnage par exemple, les activités de surveillance technologique sont faites de façon furtive, secrète et difficile à détecter, pour que la cible ne se rende pas compte qu'elle est surveillée. Dans le cas de la violence conjugale, bien que la surveillance puisse effectivement être furtive, les activités de surveillance peuvent aussi être menées de façon explicite, car l'agresseur se donne un droit de contrôle sur sa partenaire et ne se cache donc pas nécessairement de la surveiller. C'est le cas par exemple d'un agresseur qui fait souvent allusion aux informations dont il dispose pour gagner du pouvoir sur sa partenaire.

## Trois objectifs : surveillance, manipulation et harcèlement

La violence technologique sert généralement trois fonctions. La première est la fonction de surveillance. Les outils sont alors utilisés pour surveiller les activités en ligne et hors ligne pour extraire de l'information stratégique au sujet des allées et venues de la victime, de ses démarches ou de ses communications. La seconde est la fonction de manipulation. Les outils sont alors utilisés pour véhiculer des messages visant à influencer la victime, à rattraper la situation après une agression, à la convaincre, à l'amadouer, à lui faire changer d'idée, à créer de la confusion, etc. La troisième est la fonction de harcèlement et

d'intimidation. Les outils sont alors utilisés pour entrer en contact avec la victime de façon intrusive, lui imposer la poursuite des communications, l'intimider ou faire pression sur elle.

## Accès physique aux appareils électroniques

La violence technologique dans les contextes de violence entre partenaires intimes est facilitée par le fait que les partenaires violents ont souvent eu accès aux appareils de la victime (avant la rupture) et à ceux des enfants (avant et après la rupture). Par ce contact direct avec les ordinateurs, tablettes, téléphones intelligents et jeux électroniques, ils ont une opportunité en or de se servir de ces outils. Ils peuvent y consulter l'historique de navigation sur internet, les courriels, les messages texto, les échanges sur les réseaux sociaux, etc. Ils peuvent également modifier les paramètres de sécurité ou de confidentialité des appareils ou installer des logiciels ou applications malveillantes (espiongiciels) qui leur permettront de poursuivre leur intrusion même s'ils n'avaient plus accès aux appareils par la suite. Ils peuvent aussi tenter de nuire à la victime en effaçant des documents importants liés au travail, à la collecte de preuves, ou à la vie personnelle.

## Appareils de surveillance

De plus en plus d'agresseurs utilisent des appareils physiques comme des caméras, des micros, des dispositifs gps comme, des "air-tags" ou des "tile" ou même certains modèles de "Air pods" localisables pour suivre les déplacements de quelqu'un. Ces outils peuvent être camouflés dans des faux fils USB, ou glissés dans le sac d'un enfant, dans une sacoche, dans un toutou, dans une voiture ou encore camouflés dans un domicile.

## Accès aux comptes en ligne

Les agresseurs conjugaux peuvent utiliser l'information privilégiée dont ils disposent ou qu'ils soutiennent à la victime (comme ses mots de passe ou les détails de sa vie intime qui lui permettent de répondre aux questions secrètes pour accéder à un compte) pour entrer dans ses comptes personnels (comptes en ligne, applications, réseaux sociaux, courriels, etc.) et ainsi la surveiller. Ils peuvent ainsi surveiller ses déplacements, ses courriels, ses messages sur les réseaux sociaux, ses contacts, ses appels entrants et sortants, ses appareils connectés, ses achats, etc. Ils peuvent aussi envoyer des messages ou faire des publications sur les réseaux sociaux en se faisant passer pour la victime pour lui nuire ou miner sa crédibilité. Tous les types de comptes peuvent apporter des informations utiles pour les auteurs de violence : l'accès au compte bancaire permet de surveiller ses achats et ses entrées d'argent, l'accès au compte Uber permet de voir ses déplacements et de voir où elle se fait livrer de la nourriture, l'accès au compte courriel permet de savoir à qui elle parle et ce qu'elle planifie, l'accès au compte Amazon permet d'avoir accès à sa nouvelle adresse, etc.

## Indices de la présence de violence technologique

- Des publications sont faites en son nom et à son insu sur les médias sociaux;
- Des appareils inconnus sont connectés à ses comptes en ligne;
- Des nouveaux messages sont marqués comme "lus" dans sa boîte de réception;
- Des fichiers ou des applications apparaissent ou disparaissent de ses appareils;

- Le partenaire possède des informations qui ne sont pas disponibles ailleurs que sur ses comptes en ligne;
- Le partenaire semble savoir des choses qui ne lui ont pas été mentionnées : ses allées et venues, qui on a vu, à qui on a parlé, ce qu'on a acheté, ce qu'un.e ami.e a écrit dans un message, avec qui on a rendez-vous, etc.;
- On a la sensation d'être physiquement suivi-e hors-ligne en temps réel;
- La batterie de son appareil se décharge plus rapidement qu'à l'habitude;
- Certaines applications utilisent un nombre déraisonnable de données ou de mémoire;
- L'icône de la caméra de son appareil s'affiche alors qu'on ne l'utilise pas;
- Etc.

*\*L'absence d'indice ne signifie pas qu'il n'y a pas de violence technologique, puisqu'elle est souvent extrêmement subtile et qu'elle laisse peu de traces.* C'est pourquoi il est utile de mettre en place des stratégies d'autodéfense technologique, que l'on constate des indices ou pas.

Consultez notre [Guide d'autodéfense technologique en violence conjugale](#) pour des conseils pratiques face à la violence technologique.



*Cet article a été rédigé avec le soutien de Lab 2038 et Co-Savoir, deux organismes sans but lucratif impliqués en recherche et intervention à l'intersection de la sécurité numérique et de la violence conjugale.*

— SOS VIOLENCE CONJUGALE

Pour obtenir de l'aide, 24/7




---

**Par téléphone**: 1 800 363-9010

---

**Par clavardage**: [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---



---

**Par texto**: 438 601-1211

---

**Par courriel**: [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

2

# Soutenir et aider



# Mais pourquoi elle reste ? Le piège de la violence conjugale

Pour les proches, il est souvent difficile de comprendre tout ce qu'une victime de violence conjugale traverse lorsqu'elle envisage de mettre fin à sa relation, et de comprendre pourquoi elle peut choisir de rester avec un partenaire violent. En réalité, quitter une relation violente peut être très risqué, et de nombreux obstacles rendent cette décision particulièrement difficile.

## L'allégorie de la grande roue

On dit souvent qu'il faut respecter le rythme de la victime quand il est question d'une rupture. Mais en réalité, ce n'est pas vraiment son rythme à elle qui dicte la marche... c'est celui de la violence.

Il y a des moments où quitter une relation marquée par la violence peut être encore plus dangereux que d'y rester. C'est un peu comme une grande roue.

Quand on est dans une grande roue, on n'a que peu d'occasions de descendre, et on n'a aucun pouvoir sur son rythme. Si la personne qui fait tourner la roue décide de l'arrêter alors qu'on est tout en haut, on reste coincé. Il faut attendre que la roue reparte, que la nacelle revienne en bas et qu'elle s'arrête pour qu'il devienne possible d'en descendre.

Avec la violence conjugale, c'est encore plus complexe : la roue ne s'arrête pas toujours, et elle change sans cesse de vitesse. On a de plus en plus le vertige, mais il est presque impossible de sauter. Sortir d'une telle relation ressemble à ça. La roue s'arrête souvent en haut, l'opérateur garde le contrôle, et la passagère n'a que très peu de prise sur ce qui se passe. Elle doit parfois faire de nombreux tours pour mieux comprendre le rythme de la roue et préparer le moment le plus sûr pour en descendre.

Les ressources en violence conjugale sont là pour accompagner la victime dans ce manège : l'aider à évaluer ce qui se passe, planifier la sortie la plus sécuritaire et, au besoin, l'attendre en bas avec autant de matelas que possible pour amortir la chute si elle est difficile.

**VOICI QUELQUES-UNS DES ENJEUX QUI PEUVENT PIÉGER LES VICTIMES  
DANS UNE RELATION DE VIOLENCE CONJUGALE ET DE CONTRÔLE COERCITIF**

## **Le potentiel de danger**

Les victimes de violence conjugale sont souvent terrifiées à l'idée d'annoncer une rupture à leur partenaire. 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 de féminicide (ou de meurtre des enfants) 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.

## **La peur de représailles et de la violence post-séparation**

Les victimes craignent que le partenaire n'accepte pas la séparation et que la situation soit encore plus difficile qu'elle ne l'est pour le moment. Elles craignent que le partenaire mente aux autorités, aux avocats et aux intervenants. Elles craignent que la violence se poursuive même si elle s'est séparée, une peur légitime qui se confirme malheureusement trop souvent puisque la violence post-séparation est très fréquente.

## **L'isolement et la victimisation secondaire**

Les victimes se retrouvent généralement très isolées par la violence conjugale. De plus, certain-es proches risquent de brusquer ou de juger les décisions et les réactions des victimes, leur infligeant ce qu'on appelle des victimisations secondaires qui viennent entraver encore plus la relation et l'accès au soutien des proches. Le fait de ne pas avoir accès à l'aide concrète et au soutien émotionnel de leurs proches complique la réflexion face à une rupture potentielle.

## **La peur pour leurs enfants**

La peur qu'un partenaire qui exerce de la violence conjugale se retrouve avec une garde exclusive ou partagée des enfants est souvent présente pour les victimes, 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, les victimes de violence ont souvent subi cette violence depuis plusieurs mois, voire plusieurs années. Les conséquences de la violence sont donc déjà bien présentes : elles sont épuisées, elles ont perdu confiance en elles et en leurs capacités, elles ont des problèmes de santé physique dus au stress, elles ont peur et peuvent présenter les symptômes de l'état de stress post-traumatique. Ces conséquences font en sorte qu'elles ont du mal à imaginer être en mesure de faire face à une 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 les nombreuses dépenses inhérentes à une rupture éventuelle (déménagement, réorganisation matérielle, frais d'avocat, etc.). 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.

## La crise du logement

La crise du logement actuelle implique qu'il est particulièrement difficile pour les victimes de violence conjugale de penser pouvoir trouver à se loger décentement à un coût raisonnable rapidement suite à une rupture. Le risque d'itinérance existe même pour de certaines victimes. Elles sont nombreuses à nous dire que la crise du logement est l'un des obstacles principaux pour elles lorsqu'elles pensent à partir.

## La méconnaissance de leurs droits

La plupart des victimes de violence conjugale ne connaissent pas bien leurs droits. Elles connaissent très peu les recours judiciaires disponibles au criminel et les comportements pour lesquels elles peuvent y faire appel. Elles ne savent pas qu'elles peuvent rompre leur bail en raison de la violence conjugale. Elles ne savent pas qu'elles ont accès à des statut particuliers si leur statut d'immigration est lié à celui de leur partenaire, s'il est échu ou si elles sont sans statut. Elles ne connaissent pas bien leurs droits au niveau de la justice familiale, le droit de leurs enfants à une pension alimentaire, leur droit au patrimoine familial si elles sont mariées, etc.

## La méconnaissance des ressources disponibles

La plupart des victimes de violence conjugale ignorent que de nombreuses ressources et programmes existent pour les aider. Elles ne savent pas qu'elles ont accès à de l'hébergement gratuit avec leurs enfants. Elles ne connaissent pas les programmes d'aide au logement disponibles. Elles ne savent pas qu'il existe un programme d'indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC). Elles ne connaissent pas les mesures de sécurité qui peuvent être mises en place lorsqu'un potentiel de danger est élevé. Elles ne savent pas qu'elles peuvent avoir des conseils légaux et avoir du soutien psychosocial gratuitement pour préparer et mettre en place une rupture sécuritaire. Etc.

## L'indisponibilité des ressources

Au-delà de la connaissance des ressources, encore faut-il que l'accès soit facile (selon la distance par exemple) et que les services soient disponibles lorsque les victimes de violence y font appel, pour de l'hébergement par exemple. Malheureusement, les ressources au Québec sont limitées et souvent insuffisantes pour répondre aux besoins. Il est possible qu'une victime demeure dans sa relation parce qu'elle n'a pas trouvé les ressources dont elle avait besoin au moment où elle était prête à y accéder... et que les autres enjeux de sa situation se soient refermés sur elle par la suite. Il faudrait toujours pouvoir dire oui lorsqu'une victime de violence conjugale demande l'accès aux ressources.

## La confusion face à la situation

Il est très difficile pour les victimes de percevoir la violence conjugale pour ce qu'elle est. Les partenaires violents mettent en place différents mécanismes de violence psychologique pour manipuler et brouiller la perception des victimes face à leur situation, et leur remettre une grande part de responsabilité pour les difficultés rencontrées dans la relation. De plus, une grande partie de la violence conjugale demeure encore méconnue et est donc très difficile à identifier, c'est le cas de la violence psychologique, émotionnelle, identitaire, du contrôle coercitif, etc. Il est difficile d'amorcer une réflexion sur un départ potentiel quand on a de la difficulté à se voir comme une victime de violence conjugale et qu'on pense être responsable de la situation.



*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 le meilleur et pour le pire : l'engagement envers le partenaire et la famille

On parle souvent des obstacles qui piègent une victime dans une relation abusive, mais il ne faut pas oublier un autre facteur : l'engagement personnel envers son partenaire et sa famille.

Imaginez une corde que l'on tisse patiemment au fil des années. Chaque moment partagé — officialiser la relation, emménager ensemble, avoir un enfant, se marier, acheter une maison — ajoute un fil à cette corde. Elle devient solide, presque impossible à couper d'un seul coup. Même lorsque la relation devient violente, cette corde de liens et de promesses peut retenir la personne.

Pour beaucoup de victimes, ces engagements représentent leur loyauté, leur persévérance et leur sens des responsabilités. Et malheureusement, ce sont souvent ces mêmes qualités que le partenaire violent exploite pour la garder dans la relation, rendant la rupture encore plus difficile à envisager.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

Par téléphone : 1 800 363-9010

---

Par clavardage : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

Par texto : 438 601-1211

---

Par courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# 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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

Par texto : 438 601-1211

---

Par courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

Par texto : 438 601-1211

---

Par courriel : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

3

S'extraire  
de l'emprise  
et se rétablir



# S'extraire de l'emprise de la violence conjugale: reprendre le pouvoir sur sa vie

Quand on subit de la violence conjugale ou de la violence post-séparation, on se retrouve souvent dans un tourbillon d'événements et de manipulations qui donne l'impression de ne pas avoir de prise sur ce qui arrive dans sa vie. Il existe différentes stratégies pour retrouver du pouvoir sur sa situation et éventuellement s'extraire de l'emprise et du contrôle coercitif. Il est important de savoir que la violence conjugale comporte de nombreux enjeux, et que ceux-ci peuvent bloquer certaines avenues pendant un moment. Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix ou de façon saine ou malsaine de gérer sa situation. L'important, c'est de suivre son instinct sur ce qui est le plus sécuritaire pour soi et pour ses enfants.

## En cas d'urgence, signaler le 911

Il est important de savoir qu'on peut toujours composer le 911 pour recevoir l'aide des services d'urgence lorsque des comportements violents se produisent, si on a peur ou si on craint pour la sécurité de quelqu'un d'autre, y compris celle de la personne violente. On peut aussi appeler le 911 si on veut quitter un partenaire mais qu'on craint sa réaction au moment de partir.

## Briser le silence et trouver du soutien

En violence conjugale, la personne qui veut gagner du pouvoir dans la relation éloigne généralement volontairement les proches, pour empêcher la victime d'avoir accès à leur soutien moral et concret. Le partenaire souhaite également empêcher les proches de partager à la victime une vision des choses où elle n'est pas responsable de la situation. Pour y arriver, différentes stratégies d'isolement sont généralement mises en place par l'agresseur assez tôt dans la relation. Ça peut être difficile de

retourner vers ses proches alors qu'ils ont été éloignés depuis longtemps, mais quand c'est possible de rétablir des liens avec eux ou de s'ouvrir sur sa situation, ça peut faire une grande différence.

Il peut aussi être utile d'avoir accès à une intervenante spécialisée en violence conjugale. Cette intervenante peut offrir du soutien et de l'accompagnement, peu importe ce que l'on souhaite faire de sa situation. On peut avoir accès à du soutien anonyme par téléphone, à des rencontres en individuel ou à des groupes de soutien en appelant SOS violence conjugale au 1 800 363-9010.

## Se faire sa propre idée de sa situation

Dans les situations de violence conjugale, la personne qui exerce la violence impose généralement à la victime sa propre vision des choses et des événements. Ce processus est insidieux mais peut faire en sorte qu'on ait de la difficulté à y voir clair et à se faire sa propre idée de sa situation.

Le fait de documenter la situation peut déjà servir de repère pour soi-même, si on vient à douter de ses perceptions à cause de la violence psychologique du partenaire quand il tente d'imposer sa version des événements pendant la phase de rémission du cycle de la violence conjugale. Le fait de conserver des évidences de ce qui s'est réellement passé et de ce qu'on a saisi au moment des faits peut aider à contrer la manipulation de l'agresseur.

On peut aussi explorer nos outils d'auto-exploration interactifs pour cerner les différentes manifestations de violence qui peuvent être présentes dans sa relation et mettre des mots sur le rapport de pouvoir qui est exercé envers soi.

## Documenter les événements

À cause des nombreux enjeux de la violence conjugale, il est possible qu'on ne souhaite pas porter plainte ou se séparer au moment présent. Il peut tout de même être utile de garder des traces des événements violents (qu'ils soient de nature criminelle ou pas) dans l'éventualité où on souhaiterait porter plainte dans le futur ou si on a besoin de faire reconnaître la présence de violence conjugale dans une démarche de séparation éventuelle.

Pour documenter efficacement une situation de violence, on peut :

- Décrire les événements par écrit : en consignant la date, le lieu et l'heure de l'événement ainsi qu'une description détaillée de ce qui s'est passé. Pour le faire, on peut décrire l'événement comme si on était une personne extérieure qui regardait la situation, en écrivant le plus précisément possible les paroles et les gestes posés, les siens tout autant que ceux du partenaire.
- Conserver toute information pertinente qui peut servir de preuve : les écrits (textos, courriels, lettres manuscrites, etc.), les enregistrements (messages ou conversations téléphoniques, etc.) ou les photos (blessures, dégâts dans la maison, etc.) qui démontrent que l'événement a eu lieu
- S'il y a des témoins, conserver leurs coordonnées et leur propre description écrite de ce dont ils ont eu connaissance. S'il s'agit de nos enfants par contre, il vaut mieux éviter de leur demander de consigner leurs observations puisque cela pourrait nuire à leur propre rétablissement. On peut noter leur présence et ce à quoi ils ont été exposés, mais sans les solliciter pour le décrire..

Lorsque la relation est toujours en cours, il faut faire attention à l'endroit où cette information est conservée. Si possible, il est préférable que ce soit à l'extérieur de son domicile (au travail, chez une amie, etc.) et d'éviter de le faire sur tout appareil électronique auquel le partenaire a accès.

## Faire des scénarios de protection

Peu importe les formes de violence que l'on subit, il est utile de faire des scénarios de protection pour planifier ce qu'on peut faire en situation de danger et améliorer sa sécurité physique et psychologique. 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. Différentes stratégies concrètes pour protéger son intégrité physique, pour sécuriser sa rupture et pour protéger ses milieux de vie suite à une séparation sont proposées dans d'autres articles, et peuvent permettre de se préparer concrètement à faire face aux risques liés à sa situation.

## Se protéger de la violence technologique

De tout temps, les outils technologiques ont été utilisés par des agresseurs pour gagner du pouvoir sur leur partenaire. Ce qui caractérise la période actuelle est que ces outils sont de plus en plus nombreux, efficaces, accessibles et abordables. Que ce soit via les appareils cellulaires, les applications, les réseaux sociaux, la domotique, ou autre chose, les opportunités des agresseurs sont nombreuses. Pour cette raison, il peut être utile d'explorer notre guide d'auto-défense technologique.

## Connaître ses droits et recours

Plusieurs avenues juridiques sont possibles pour contribuer à défendre ses droits et son intégrité. Certaines permettent de se protéger de la violence et d'autres, de reconstruire une vie la plus confortable possible par la suite. Il est important d'avoir la bonne information et d'explorer notre article sur les différentes questions qui se posent au niveau du droit familial dans les contextes de violence conjugale, pour prendre les meilleures décisions possibles dans le contexte. Depuis 2021, les victimes de violence entre partenaires intimes ont droit à 4h de soutien juridique gratuitement avec la ressource Rebâtir, pour trouver les bonnes réponses et amorcer leurs démarches judiciaires.

## Explorer l'idée de rompre la relation

La rupture est sans équivoque la décision la plus difficile à prendre pour une victime de violence conjugale. Il est très possible que ça ne soit pas la meilleure décision pour vous à court-terme. Les enjeux sont grands et le chemin, parsemé d'embûches. Par contre, un jour viendra où une opportunité de quitter en sécurité sera possible. Il s'agit d'une avenue qui peut favoriser la sécurité à long terme dans certaines situations.

Vous avez le droit d'explorer l'idée de quitter votre partenaire, d'en explorer les enjeux, de réfléchir aux ressources que vous pourriez utiliser et aux moyens de mitiger le danger. Plus on a la possibilité de préparer son départ, plus il a de chances qu'il se passe le mieux possible. Vous pouvez aussi faire cette réflexion avec quelqu'un qui en comprend la complexité et qui ne mettra aucune pression sur votre choix en faisant appel à une intervenante dans une ressource spécialisée en violence conjugale.

## Se réfugier en Maison d'hébergement

Lorsqu'on subit de la violence conjugale, on peut avoir besoin de se réfugier en Maison d'hébergement pour prendre un pas de recul de sa situation, pour trouver un espace sécuritaire suite à un événement de violence, ou au moment de quitter le partenaire violent. Au Québec, il existe tout un réseau de Maisons d'hébergement de première et de seconde étape qui sont disponibles pour contribuer à assurer la sécurité et pour aider à planifier la meilleure suite possible pour soi et ses enfants.

## Porter plainte au criminel

Lorsqu'on a subi des infractions criminelles en contexte conjugal, on a le droit de porter plainte peu importe le temps passé depuis l'événement. Le fait de porter plainte peut comporter plusieurs enjeux. Il est donc utile d'aller chercher réponses à ses questions en matière de droit criminel et d'y réfléchir avec le soutien d'une intervenante spécialisée en violence conjugale. Au besoin, on a également le droit d'être accompagnée dans la préparation de sa déclaration et jusqu'au poste de police au besoin (sauf au moment de faire sa déclaration aux policiers). On peut aussi consulter un.e avocat.e via le service Rebâtit ou un.e procureur.e de la couronne via ligne info-DPCP de façon anonyme et gratuite, afin de peser les enjeux légaux de cette décision.

## Demander une indemnisation financière à l'IVAC

Au Québec, que l'on choisisse ou non de porter plainte auprès des autorités, on peut demander une indemnisation pour certaines formes de violence criminelles. Dans les situations de violence conjugale comme dans celle des situations de violence sexuelle ou de violences subies dans l'enfance, il n'y a plus de temps limite pour faire une demande d'indemnisation. Cette indemnisation peut couvrir les frais liés à un arrêt de travail, aux soins d'un enfant né d'une agression sexuelle, à des soins psycho-sociaux ou médicaux (incluant ceux à une personne qui n'est pas couverte par l'assurance-maladie), à un déménagement, à un système d'alarme, etc.

Si vous le souhaitez, vous pouvez être accompagnée dans cette démarche, par une intervenante spécialisée en violence conjugale dans une Maison d'hébergement, ou encore par les intervenant-es des Centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)..



*Pour entrer en contact avec une intervenante spécialisée en violence conjugale ou dans la défense des victimes d'actes criminels, avec un-e avocat-e, avec un-e procureur-e ou pour avoir accès aux ressources d'hébergement, nous sommes disponibles 24h/24 par téléphone au 1 800 363-9010.*

— SOS VIOLENCE CONJUGALE

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone** : 1 800 363-9010

---

**Par clavardage** : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto** : 438 601-1211

---

**Par courriel** : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# Guide d'autodéfense technologique en violence conjugale

La violence technologique touche maintenant une grande majorité des victimes de violence entre partenaires intimes. Cet article propose des moyens concrets pour mieux la déceler et pour s'en protéger, avant la rupture, au moment de partir et après.



*Le défi avec la diversification des technologies connectées dans ce contexte est qu'il devient plus difficile de couper le contact, même après s'être éloignée physiquement d'un agresseur.*

— CO-SAVOIR

## Indices de la présence de violence technologique

- Des publications sont faites en son nom et à son insu sur les médias sociaux;
- Des appareils inconnus sont connectés à ses comptes en ligne;
- Des nouveaux messages sont marqués comme "lus" dans sa boîte de réception;
- Des fichiers ou des applications apparaissent ou disparaissent de ses appareils;
- Le partenaire possède des informations qui ne sont pas disponibles ailleurs que sur ses comptes en ligne;
- Le partenaire semble savoir des choses qui ne lui ont pas été mentionnées : ses allées et venues, qui on a vu, à qui on a parlé, ce qu'on a acheté, ce qu'un.e ami.e a écrit dans un message, avec qui on a rendez-vous, etc.;
- On a la sensation d'être physiquement suivi-e hors-ligne en temps réel;
- La batterie de son appareil se décharge plus rapidement qu'à l'habitude;
- Certaines applications utilisent un nombre déraisonnable de données ou de mémoire;
- L'icône de la caméra de son appareil s'affiche alors qu'on ne l'utilise pas;
- Etc.

*L'absence d'indice ne signifie pas qu'il n'y a pas de violence technologique, puisqu'elle est souvent extrêmement subtile et qu'elle laisse peu de traces.* C'est pourquoi il est utile de mettre en place des stratégies d'autodéfense technologique, que l'on constate des indices ou pas.

## Conseils d'auto-défense technologique : avant la rupture

Lorsqu'on est en relation avec quelqu'un qui utilise la violence conjugale, on doit surtout prioriser sa sécurité immédiate et donc éviter toute action qui pourrait signaler au partenaire que l'on se doute qu'un appareil est surveillé. On attendra donc avant de changer des mots de passe, de désactiver des fonctions de géolocalisation ou de retirer une application ou un appareil de surveillance par exemple.

- Toujours agir comme si le partenaire avait effectivement accès à ses appareils et à ses comptes;
- Éviter d'utiliser des appareils auxquels le partenaire a accès pour faire la recherche d'information, la documentation ou toute démarche à propos de la situation de violence;
- Favoriser la navigation en mode "anonyme" ou "privée", sur un navigateur qui n'est pas connecté à un compte. Pour savoir si un navigateur est connecté à un compte (comme un compte Google), on peut vérifier en haut à droite de l'écran si une initiale ou une photo de profil est affichée. Si un compte est connecté, il sera alors préférable d'utiliser un autre navigateur;
- Inspecter visuellement ses appareils électroniques et s'assurer que chaque fil ou dispositif (usb ou autre) est bien d'origine ou qu'il s'agit d'un item que l'on s'est soi-même procuré;
- Vérifier si des appareils inconnus sont connectés à ses comptes en ligne;
- Éviter d'apporter à la maison tout appareil, cellulaire ou ordinateur fourni par le travail, afin de conserver son intégrité et de pouvoir continuer à l'utiliser pour ses démarches;
- Créer un compte courriel secret sur un appareil auquel le partenaire n'a pas accès, et se servir uniquement de ce courriel pour toute communication en lien avec la situation de violence (avec les ressources, ses proches, etc.);
- Se procurer le nécessaire pour créer une «cage de Faraday», une barrière qui rend inoffensifs certains objets localisables et qui pourra être utilisée au moment opportun : un gros rouleau de papier aluminium ainsi qu'un contenant (comme un Tupperware) dont le couvercle comprend un joint d'étanchéité en caoutchouc. Alternativement, on peut aussi acheter une pochette identifiée comme étant un «sac de Faraday».
- Rencontrer les intervenant-es dans des lieux neutres plutôt que dans les ressources spécialisées en violence conjugale (au CLSC par exemple) et préparer des prétextes réalistes au cas où ses déplacements seraient surveillés et ensuite questionnés.

## Conseils d'auto-défense technologique : au moment du départ

Pour plus de sécurité, on suggère de suivre ces étapes après être partie de la maison mais avant d'arriver au lieu de votre hébergement, pour garder ce lieu confidentiel. Idéalement, on peut le faire dans le stationnement d'un poste de police (lorsque c'est possible) ou dans un lieu public pour avoir de l'aide en cas de danger.

- Si on fait partie d'un partage familial sur ses appareils mobiles, supprimer le compte de son partenaire (si on est responsable du compte) ou retirer son compte et celui de ses enfants du partage familial (si on n'est pas responsable du compte). S'il est impossible de le faire sur un appareil (comme c'est souvent le cas s'il appartient à un enfant), enlever la batterie de l'appareil (ou le décharger entièrement) et ne pas s'en servir tant qu'on n'a pas résolu la question;

- Désactiver les fonctions de localisation de tous les appareils qui peuvent comporter une fonction de localisation : cellulaires, montres intelligentes, ordinateurs, tablettes, ipods, jeux électroniques, jouets connectés à internet, etc. Au besoin, on peut enlever la batterie des appareils concernés (ou les décharger entièrement) pour neutraliser temporairement ces fonctions;
- Inspecter visuellement sa voiture et ses biens pour détecter les appareils GPS ou autres éléments localisables comme les AirTag, Tile, ou AirPod;
- Utiliser une application de détection des appareils Apple localisables ou des puces Tile, afin de recevoir une alerte si un appareil qui ne nous appartient pas se déplace avec soi;
- Si un appareil GPS, AirTag, Tile, ou autre est localisé, enlever la batterie pour le désactiver ou envelopper l'item dans du papier d'aluminium (3 couches de tous les côtés minimum) et le mettre dans un contenant de plastique avec un scellant au couvercle pour le neutraliser.

## Conseils d'auto-défense technologique : une fois en sécurité

Avant de modifier quoi que ce soit, il est important de documenter toute preuve de compromission, car il peut s'agir d'une infraction criminelle qu'on pourrait vouloir prouver devant la Cour éventuellement (garder des captures d'écran, des photos, les items localisables, avoir un témoin, etc.).

- Avant de commencer, installer un logiciel antivirus et lancer la recherche de virus, de spywares (espiongiciels) ou de malwares pour les éliminer d'abord de ses appareils et de ceux de ses enfants;
- Retirer les applications ou programmes permettant de partager l'accès à un appareil, comme Teamviewer et Anydesk;
- Rétablir les réglages par défaut des appareils, après avoir fait une sauvegarde de ses données;
- S'assurer que l'on connaît la fonction de chaque application ou programme qui demeure sur son appareil et éliminer toute application inconnue et tout fichier suspect;
- Sélectionner le mode d'identification à deux facteurs pour tous les comptes que l'on souhaite conserver (réseaux sociaux, comptes de banque ou de carte de crédit, comptes liés au travail, certains comptes courriel, etc.);
- Essayer de voir si des appareils inconnus ou appartenant à son partenaire sont connectés à ses comptes pour les éjecter (on peut chercher "activité de connexion" avec le nom du compte sur le web pour savoir comment);
- Modifier ses mots de passe, utiliser un gestionnaire de mots de passe ou un dispositif de gestion des accès (comme une clé Yubikey) pour augmenter la sécurité des comptes en ligne;
- Fermer tous les comptes que l'on n'utilise pas sur une base régulière (applications, comptes en ligne comme Uber, Amazon, etc.) et en ré-ouvrir de nouveaux au besoin;
- Si on pense que certains appareils ou services demeurent compromis, on peut les faire vérifier par les services TI de son employeur, dans un magasin d'électroniques ou encore avec le fournisseur d'un service (de téléphonie par exemple);
- Au besoin, pour recueillir des preuves et éliminer tous les risques, on peut faire expertiser ses appareils par des professionnels. C'est une démarche qui peut être assez coûteuse, mais qui peut faciliter une plainte au criminel, pour utilisation non autorisée d'un ordinateur ou harcèlement par exemple.



*Cet article a été rédigé avec le soutien de Lab 2038 et Co-Savoir, deux organismes sans but lucratif impliqués en recherche et intervention à l'intersection de la sécurité numérique et de la violence conjugale.*

— SOS VIOLENCE CONJUGALE

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone** : 1 800 363-9010

---

**Par clavardage** : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto** : 438 601-1211

---

**Par courriel** : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# 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 seul (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.

Différentes stratégies concrètes pour protéger son intégrité physique, pour sécuriser sa rupture et pour protéger ses milieux de vie suite à une séparation sont proposées dans d'autres articles et peuvent constituer une base de réflexion pour cet exercice. Dans l'idéal, les stratégies présentées dans ces articles seraient intégrées et adaptées dans le cadre de l'élaboration de scénarios de protection personnalisés comme on le propose ici.

## 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 ferai ?*

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](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto:** 438 601-1211

---

**Par courriel:** [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# Renforcer sa sécurité : Stratégies concrètes pour protéger son intégrité physique dans un contexte de violence conjugale

Cet article explore différents enjeux liés à la protection de son intégrité physique et à la réduction des risques liés à un partenaire ou à un ex-partenaire violent. Des articles différents explorent d'autres aspects liés à la sécurité en contexte de violence conjugale : la construction de scénarios de protection personnalisés, la protection face à la violence technologique, les stratégies de protection spécifiques au moment d'un départ et les façons de protéger ses milieux de vie suite à une rupture. Ces articles sont disponibles au bas de cette page.



*Important: Les stratégies présentées dans cet article ne sont pas toujours appropriées dans toutes les situations et il importe de suivre son instinct sur ce qui est utile et sécuritaire ou non pour soi-même. Dans l'idéal, ces propositions seraient adaptées à chaque situation particulière dans le cadre de l'élaboration de scénarios de protection personnalisés, construits avec l'aide d'une intervenante spécialisée en violence conjugale.*

## Si on a subi un étranglement ou des coups à la tête, consulter un médecin en urgence

L'étranglement est un acte extrêmement dangereux qui compromet la respiration (que ce soit totalement ou partiellement) et peut bloquer l'apport sanguin au cerveau en compressant les artères jugulaires. Le danger pour la sécurité et la vie, peut persister pendant des heures, voire des jours, après l'incident, quelle que soit la manière dont l'étranglement a été effectué :

- Un étranglement au niveau du cou avec les mains, un corps-à-corps, ou un lien, y compris les étranglements survenant dans le cadre d'activités sexuelles, qu'elles soient consenties ou non.
- Un étouffement à l'aide d'un objet, d'un oreiller, de la main, ou de tout autre objet obstruant la bouche ou le nez.
- Une strangulation ou compression des vaisseaux sanguins des deux côtés du cou, même si la personne a pu respirer, parler ou crier pendant l'incident.
- Le fait d'être écrasée par le corps de l'autre, rendant la respiration difficile.

Les coups à la tête posent également des risques à court terme (commotions cérébrales) et à long terme (traumatismes crano-cérébraux - TCC) peu importe leur forme :

- Chocs directs ou indirects à la tête.
- Répétition de petits coups à la tête.
- Chutes causées par la violence physique.
- Avoir été secouée.

Compte tenu des risques, on suggère fortement de consulter un médecin très rapidement dans tous les cas d'étranglement ou de coups à la tête.

## Si on a subi une agression sexuelle, consulter un Centre désigné en agression sexuelle

Les agressions sexuelles demeurent très fréquentes en contexte de violence conjugale. Elles ont d'importantes répercussions au niveau physique et psychologique. Il existe des services disponibles 24/7 lorsqu'on a subi une agression sexuelle et qu'on a besoin de services pour sa santé physique, pour sa santé psychologique et pour recueillir les preuves nécessaires si on souhaite éventuellement porter plainte pour l'agression sexuelle. Dans l'idéal, on se rend au Centre désigné en agression sexuelle le plus rapidement possible après une agression, sans changer ses vêtements ou prendre une douche.

Pour être dirigée vers le Centre désigné de sa région, on peut contacter [Info-aide violence sexuelle](#) 24/7 au 1 888 933-9007.

## Connaître les fonctionnalités d'urgence de son cellulaire ou de sa montre intelligente

Les téléphones cellulaires offrent différentes options permettant de passer rapidement un appel au 911, comme une combinaison de touches facilement accessibles ou un raccourci direct sur l'écran principal. Certains appareils ou applications permettent également de configurer une fonction de sécurité pour envoyer automatiquement sa géolocalisation par message texte à des contacts de confiance, comme des membres de la famille ou des amis, que l'on aura préalablement enregistrés. Voici les liens pour savoir comment faire sur [Apple](#), sur [Android](#) ou sur [Google Pixel](#).

## Dénoncer les infractions criminelles

De nombreux comportements de violence conjugale constituent également des infractions criminelles que l'on peut dénoncer aux policiers. Lorsqu'une plainte est retenue, l'agresseur est assujetti à différentes ordonnances judiciaires (de ne pas contacter la victime par exemple) en attendant son procès, qui se poursuivent ensuite si la personne est trouvée coupable, ce qui peut favoriser sa sécurité. On peut consulter l'article [13 questions sur le processus judiciaire criminel](#) pour plus d'information à ce sujet.

## Demander un engagement de ne pas troubler l'ordre public (communément appelé un «810 »)

Un « 810 » peut être ordonné quand une personne en craint une autre, même si elle n'a encore commis aucun crime ou encore si elle n'a pas été reconnue coupable des crimes qu'elle aurait effectivement commis. Cette ordonnance est prononcée par un juge lorsqu'il est convaincu que la victime a peur que l'agresseur lui fasse du mal à elle ou à sa famille, qu'il brise des choses qui lui appartiennent ou qu'il partage une image intime. Pour demander un 810, il faut s'adresser aux services policiers.

## Rapporter les bris de condition

Que ce soit avant de comparaître en Cour criminelle, lorsqu'un 810 est en place ou suite à une libération conditionnelle, les agresseurs peuvent être soumis à des conditions comme celle de ne pas contacter sa victime ou de ne pas se retrouver dans certains lieux. Ces conditions sont mises en place pour protéger la victime d'une récidive. Le bris d'une condition entraîne des conséquences pour l'agresseur, qui devra répondre de cette nouvelle accusation devant la Cour. Pour que ces mesures soient efficaces, les bris de condition doivent être rapportés aux policiers systématiquement dans l'idéal.

## Se protéger du danger posé par des armes à feu

Si un agresseur possède une arme à feu ou qu'il a la volonté (ou qu'il menace) de s'en procurer une, on peut contacter le Bureau du contrôle des armes à feu et des explosifs (BCAFE). Ce service permet de faire part de ses inquiétudes ou encore de signaler la situation de violence conjugale pour empêcher que l'agresseur obtienne un permis pour acquérir une arme. Il n'est pas nécessaire qu'il y ait eu une plainte au criminel pour faire un signalement. On peut contacter le BCAFE au 1 800 731-4000.

## Dénoncer anonymement les infractions criminelles commises par un agresseur dans un autre contexte que la violence conjugale

Dans certaines situations et pour toutes sortes de bonnes raisons, il peut être trop difficile ou dangereux pour les victimes de violence conjugale de signaler la violence criminelle dont elles sont victimes aux policiers, notamment si le partenaire est impliqué dans des activités criminelles hors de la relation. Il est alors possible de dénoncer les activités criminelles que son partenaire a pu faire, pour favoriser qu'une intervention policière puisse éventuellement avoir lieu et que le partenaire soit arrêté pour

d'autres raisons que la violence conjugale. Pour le faire anonymement on peut contacter Échec au crime au 1 800 711-1800 ou en faire un signalement en ligne.

## Faire des scénarios de sécurité avec ses enfants

Les enfants sont au cœur des situations de violence conjugale. Ils en sont co-victimes et peuvent être profondément affectés par la situation. Bien qu'on ne veuille pas responsabiliser les enfants pour la sécurité de la victime et toujours en tenant compte de leur vulnérabilité et de leurs besoins, différentes stratégies peuvent être mises en place pour favoriser leur sécurité :

- Apprendre aux enfants à composer le 911 et les encourager à le faire pour toute situation d'urgence.
- S'assurer que les enfants connaissent l'adresse civique de la maison, pour pouvoir en informer les services d'urgence au besoin. Si on est séparée, on peut préparer un aide-mémoire pour les enfants avec toute l'information nécessaire pour contacter les services d'urgence.
- Favoriser une vision positive des services policiers, afin que les enfants se sentent à l'aise de faire appel à eux.
- Expliquer aux enfants quoi faire en cas de violence, où se cacher, chez quel voisin se réfugier, comment et qui appeler à l'aide, etc.
- Préparer le lien vers des contacts de confiance sur les appareils électroniques des enfants, afin qu'ils puissent leur demander de l'aide au besoin.
- Préparer un plan d'évacuation de la Maison avec les enfants, à mettre en place en cas d'urgence.
- Dire aux enfants que lors d'un événement de violence, leur seule responsabilité est de se garder eux-mêmes le plus en sécurité possible et non d'intervenir. Insister sur le fait qu'on ne veut pas qu'ils s'interposent entre soi et l'agresseur.

## Faire des scénarios de sécurité avec ses proches

Les proches (famille, amis, collègues etc.) peuvent également être impliqués pour favoriser sa sécurité. On peut :

- Convenir de codes avec des proches, pour demander qu'ils préviennent les services d'urgence ou pour demander leur aide.
- Planifier des contacts réguliers, et convenir de ce qui devrait être fait dans l'éventualité où on ne répondrait pas au moment convenu : se présenter au domicile, téléphoner au partenaire pour créer une diversion, appeler la police, contacter un autre proche, etc.
- Demander à son milieu de travail des moments de pause pour pouvoir communiquer avec des ressources d'aide de façon sécuritaire.
- Développer une procédure avec son milieu de travail pour confirmer qu'on est en sécurité dans le cas d'une absence non planifiée.
- Confier à des proches un document qui explique la violence que l'on subit afin qu'ils puissent demander de l'aide plus facilement en cas d'urgence, en leur expliquant dans quelles circonstances et comment s'en servir. Inclure l'identité de l'agresseur et l'information sur son véhicule et sa plaque d'immatriculation.

- Fournir à des proches l'information sur les services d'aide qu'on reçoit, dans une ressource en violence conjugale par exemple, afin que ceux-ci puissent se référer à son intervenante au besoin.
- Laisser une valise d'urgence chez ses proches ou au travail, en cas de départ précipité.
- Être accompagné de proches lors de contacts avec un ex-partenaire violent, lors d'échanges de garde, quand on va en Cour ou lors d'un déménagement par exemple (à moins que cela pose un danger pour ses proches).
- Dire aux proches que lors d'un événement de violence, il est préférable de contacter le 911 plutôt que de s'interposer entre soi et l'agresseur.

## Se protéger du harcèlement

Il peut être utile de mettre en place différentes stratégies pour se protéger du harcèlement, particulièrement en contexte de violence post-séparation :

- Modifier ses habitudes et ses itinéraires régulièrement.
- Se munir d'une alarme personnelle.
- Parler au téléphone avec un.e allié.e lors de ses déplacements.
- Éviter de porter des écouteurs pour rester alertes à son environnement.
- Demander l'accompagnement d'une intervenante ou d'un proche lorsqu'on doit se rendre dans un lieu où se trouve l'agresseur (à moins que cela pose un danger pour ces personnes).
- Préparer ce qu'on pourrait dire ou faire pour favoriser sa sécurité dans l'éventualité où l'agresseur se présenterait effectivement à soi, en se rappelant qu'on a le droit de feindre, de mentir, de prétendre et de faire semblant de quelque chose si on sent que c'est la meilleure façon de se garder en sécurité.
- Documenter le harcèlement et conserver toute preuve pour pouvant éventuellement être utilisée dans le cadre d'un processus judiciaire criminel.

## Prendre un cours d'autodéfense

Prendre un cours d'autodéfense peut offrir plusieurs avantages à une victime de violence conjugale ou post-séparation :

- Normaliser et valoriser les stratégies de défense qu'on a déjà mises en place et qui ont favorisé sa sécurité jusqu'à maintenant.
- Apprendre à crier et à se donner le droit de le faire lorsque cette stratégie nous apparaît utile pour se défendre.
- Acquérir des techniques concrètes et simples qui, en dernier recours, peuvent aider à se libérer de prises corporelles, à se défendre contre une agression physique, ou à désorienter un agresseur.
- Apprendre des techniques d'autodéfense qui permettent de se sentir plus en confiance et capable de réagir face à une situation menaçant sa sécurité.
- Améliorer sa capacité à réagir de manière stratégique plutôt que réactive.
- Retrouver une sensation de pouvoir sur sa propre sécurité et briser le sentiment d'impuissance associé à la violence conjugale.

Plusieurs types de cours d'autodéfense et d'arts martiaux existent et ils peuvent tous être utiles, mais les approches inspirées du Wen-Do sont souvent favorisées dans les situations de violence faite aux femmes. Au Québec, le Centre de prévention des agressions de Montréal se spécialise dans ce type d'ateliers, qui sont souvent remboursables par IVAC pour les victimes d'actes criminels.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone:** 1 800 363-9010

**Par clavardage:** [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto:** 438 601-1211

**Par courriel:** [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.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) insistant·es 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.
- Vous informer de toutes les ressources et recours auxquels vous pourriez faire appel pour faciliter la rupture ;
- Trouver des solutions pratiques aux obstacles qui peuvent surgir dans votre parcours.

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 souhaitez 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.

### **Mettre en place des scénarios de protection physiques et technologiques**

Différentes stratégies visant à favoriser votre sécurité peuvent être planifiées dès maintenant. Nous vous invitons à explorer notre article portant sur les mesures de protection utiles au moment d'une rupture pour y réfléchir. De plus, la réalité technologique actuelle fait en sorte que des stratégies de protection à ce niveau doivent être prises en considération. Notre guide d'autodéfense technologique permet de faire le tour de cette importante question et propose des stratégies utiles avant la rupture, au moment du départ et une fois arrivée en sécurité.

### **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

## 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.)

## Enfants

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

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone:** 1 800 363-9010

---

**Par clavardage:** [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto:** 438 601-1211

---

**Par courriel:** [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# Sécuriser sa rupture : Stratégies concrètes pour se protéger au moment d'un départ

Cet article explore différents enjeux liés à la sécurité au moment d'un départ. Des articles différents explorent d'autres aspects liés à la sécurité en contexte de violence conjugale : la construction de scénarios de protection personnalisés, la protection de son intégrité physique, la protection face à la violence technologique et celle de ses milieux de vie suite à un départ. Ces articles sont disponibles au bas de cette page.



*Important : Les stratégies présentées dans cet article ne sont pas toujours appropriées dans toutes les situations et il importe de suivre son instinct sur ce qui est utile et sécuritaire ou non pour soi-même. Dans l'idéal, ces propositions seraient adaptées à chaque situation particulière dans le cadre de l'élaboration de scénarios de protection personnalisés, construits avec l'aide d'une intervenante spécialisée en violence conjugale.*

## Préparer son départ

Quitter une relation de violence conjugale comporte plusieurs enjeux et implique de nombreuses démarches. C'est une décision difficile qui comporte un risque que le partenaire augmente l'intensité de sa violence pour conserver le pouvoir. Pour cette raison, il est utile de bien préparer cette étape. Pour plus d'information à ce sujet, on peut consulter les articles [Préparer son départ : une étape délicate](#) et [S'extraire de l'emprise de la violence conjugale](#).

## Prendre une distance de sécurité avec l'agresseur

Comme on ne sait pas comment un partenaire violent peut réagir à l'annonce d'une rupture, on préconise de créer un espace sécuritaire entre la victime et l'agresseur, afin qu'il ne puisse pas l'atteindre. Pour favoriser sa sécurité lors des premiers jours suivant une rupture en attendant de voir comment le partenaire réagit à la situation, on peut :

- Éviter d'annoncer son départ en personne à son agresseur. Privilégier une communication indirecte (comme l'envoi d'un courriel ou d'une lettre) une fois qu'on sera en sécurité.
- Prendre des photos du contenu et de l'état de la maison ou du logement au moment du départ.
- Mettre en place des barrières technologiques (consultez nos [conseils d'autodéfense technologiques](#) pour savoir comment).
- Éviter de se réfugier dans un lieu connu du partenaire.
- Avertir les services policiers de sa ville de résidence qu'on a quitté (avec les enfants le cas échéant) et qu'on est en sécurité, dans l'éventualité où le partenaire violent tenterait de signaler sa disparition pour savoir où on se trouve.
- Avertir ses proches du fait qu'on a quitté et qu'on est en sécurité, mais sans leur dire le lieu où on s'est réfugiée.
- Éviter les quartiers et les lieux fréquentés par le partenaire.
- Donner rendez-vous à ses proches à bonne distance du lieu où l'on séjourne.
- Éviter de faire un retrait dans un compte conjoint ou d'utiliser une carte de crédit conjointe (ou tout autre compte, même personnel auquel le conjoint pourrait avoir accès), car cela peut permettre à un partenaire violent de savoir où le retrait a été effectué. En cas d'urgence, s'éloigner significativement du lieu de son hébergement pour effectuer une transaction ou retirer de l'argent.
- Bloquer les communications directes du partenaire (téléphone, texto, messenger, facebook, etc.), en demandant de n'être contactée que par courriel pour les démarches de séparation.
- Préparer ce qu'on veut répondre (et si on veut répondre) si l'agresseur réussit à entrer en contact avec soi.
- Surveiller que le partenaire n'entre pas en contact avec les enfants via leur appareils, des applications, des jouets intelligents ou des jeux en ligne.
- Explorer l'idée de ne pas aller travailler temporairement et de garder les enfants en sécurité avec soi.

## Se réfugier en Maison d'hébergement

Au moment d'une rupture, il peut être plus sécuritaire de se réfugier en Maison d'hébergement plutôt que chez des proches ou dans un nouveau logement. Les Maisons d'hébergement sont des lieux confortables, secrets et sécurisés. On y a accès à du soutien dans son parcours et dans ses démarches, et des intervenantes veillent sur la sécurité 24h sur 24. Au Québec, il existe tout un réseau de Maisons d'hébergement de première et de seconde étape. Pour faire une demande d'hébergement, on peut contacter SOS violence conjugale, 24h sur 24 au 1 800 363-9010.

## S'il n'y a pas de place en Maison d'hébergement, demander une estimation des risques auxquels on est confrontée

Il y a malheureusement des moments où aucune place d'hébergement n'est disponible à distance raisonnable. Si on fait une demande d'hébergement et qu'aucune place n'est disponible, on peut demander qu'une estimation des risques auxquels on est confrontée soit faite par une intervenante spécialisée en violence conjugale. L'intervenante pourra proposer des scénarios de protection et, si le risque potentiel est très important, elle pourra explorer différentes possibilités pour constituer un filet de sécurité.

## Faire appel aux policiers pour récupérer ses effets essentiels

Suite à un départ précipité en situation de crise, on peut avoir besoin de revenir à la maison pour récupérer certains effets personnels essentiels (cartes de crédit ou débit, documents d'identité, passeport, cellulaire, ordinateur personnel, petite valise, etc.). Comme il s'agit d'un moment particulièrement sensible au niveau de la sécurité, on peut demander l'accompagnement des Services policiers pour le faire.

## Prévenir la violence judiciaire et la quérulence

De nombreux enjeux juridiques sont en jeu au moment d'une rupture en contexte de violence conjugale. Pour éviter que le partenaire violent ne puisse instrumentaliser ces démarches, on suggère de :

- Consulter un.e avocat.e rapidement pour prendre les décisions les plus éclairées possibles pour la suite.
- Limiter au maximum les interactions directes et les négociations sans intermédiaire avec l'ex-partenaire.
- Éviter la médiation familiale.
- Être représentée par un.e avocat.e pour tout ce qui concerne la séparation.
- Ne rien signer sans d'abord obtenir des conseils légaux sur le document en question.
- Demander rapidement une ordonnance légale de garde temporaire des enfants pour raison de violence conjugale, en attendant qu'une audience en profondeur puisse être tenue.
- Documenter le plus précisément possible la violence subie, avant la rupture et après.
- Explorer l'idée de porter plainte pour les violences criminelles subies, afin que ce soit pris en compte dans les démarches en Cour de la famille ou de la jeunesse.
- Demander un jugement qui précise en détail les modalités de communication, les délais de réponse, les modalités d'échange des enfants, les droits d'accès réguliers, les droits d'accès pendant les vacances et les jours de fête, les droits liés aux voyages, le partage des dépenses (frais réguliers et particuliers), etc.
- Demander une attestation pour obtenir des soins pour ses enfants sans le consentement de l'autre parent.
- Demander des visites supervisées ou des échanges supervisés pour les enfants.
- Éviter à tout prix que les enfants ne deviennent les messagers des parents.
- Utiliser une application de communication parentale.
- Utiliser une application de partage des dépenses pour éviter les négociations à la pièce.
- Demander une perception automatique de la pension alimentaire.
- Demander qu'une ordonnance de protection civile soit inclue dans le jugement de séparation.
- Documenter et rapporter rapidement aux policiers ou à son avocat tout non-respect d'une ordonnance judiciaire ou d'un jugement.

L'organisme Rebâtit offre aux victimes de violence conjugale ou sexuelle 4h de conseils juridiques gratuits dans tous les domaines du droit (civil, criminel, immigration, protection de la jeunesse, etc.). On peut les rejoindre au 1 833-REBATIR.

Les articles [13 questions sur le droit familial en contexte de violence conjugale](#) et [13 questions sur le processus judiciaire criminel](#) peuvent aussi être utiles pour explorer ces questions.

# Protéger son pouvoir économique et son crédit

La vie économique peut être ciblée par un partenaire violent tout au long de la relation. Cette violence peut également escalader au moment de la rupture et nuire à la réorganisation. Pour s'en protéger, il peut être utile de :

- S'assurer que son salaire et toute autre prestation économique (assurance chômage, assurances maladie, prestations fiscales pour enfants, etc) soient déposés dans un compte uniquement à son nom.
- Aviser rapidement les instances gouvernementales responsables des prestations fiscales pour enfant ou de l'aide sociale de tout changement dans la relation et dans la garde légale d'un enfant.
- Documenter l'état de tout compte de banque conjoint ou de carte de crédit conjointe au moment du départ et par la suite.
- Fermer les comptes (personnels et conjoints) auxquels le partenaire a déjà eu accès.
- Modifier les "questions secrètes" utilisées pour donner accès à ses comptes, en utilisant des "fausses réponses" pour éviter qu'un ex-partenaire qui connaît bien sa vie puisse utiliser cette information pour deviner les réponses aux questions secrètes et accéder à ses nouveaux comptes.
- Examiner régulièrement son dossier de crédit, en vérifiant s'il y a des comptes qui s'y trouvent alors qu'on ne les a pas ouverts personnellement, ou des créanciers qui ont demandé à obtenir son dossier de crédit alors qu'on ne leur a pas demandé de crédit ou de prêt.
- S'abonner aux services de surveillance du crédit ou faire ajouter une alerte au vol d'identité (ou à la fraude) à son dossier de crédit, en communiquant avec les deux agences nationales d'évaluation du crédit du Canada : Equifax et TransUnion.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone :** 1 800 363-9010

---

**Par clavardage :** [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto :** 438 601-1211

---

**Par courriel :** [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# Protéger ses milieux de vie : Stratégies concrètes pour favoriser sa sécurité post-séparation

Cet article explore différents enjeux liés à la sécurité post-séparation. Des articles différents explorent d'autres aspects liés à la sécurité en contexte de violence conjugale : la construction de scénarios de protection personnalisés, la protection de son intégrité physique, la protection face à la violence technologique et les stratégies de sécurité à mettre en place au moment du départ. Ces articles sont disponibles au bas de cette page.



*Important : Les stratégies présentées dans cet article ne sont pas toujours appropriées dans toutes les situations et il importe de suivre son instinct sur ce qui est utile et sécuritaire ou non pour soi-même. Dans l'idéal, ces propositions seraient adaptées à chaque situation particulière dans le cadre de l'élaboration de scénarios de protection personnalisés, construits avec l'aide d'une intervenante spécialisée en violence conjugale.*

## Sécuriser sa demeure

Que l'on ait choisi de conserver un domicile auparavant partagé avec le partenaire violent ou qu'il s'agisse d'un nouvel espace de vie, différentes stratégies peuvent contribuer à augmenter la sécurité d'une demeure dans un contexte de violence conjugale post-séparation :

- Installer un système d'alarme.
- Installer des caméras de surveillance que l'on peut consulter en direct sur son cellulaire.
- Changer les serrures.
- Installer des barreaux ou des verrous aux fenêtres.
- Faire un plan de sécurité-incendie.
- Demander à des proches de se stationner devant la maison.
- Informer les voisins de l'identité et du véhicule conduit par un ex-partenaire violent, et les informer de ce qu'on souhaite dans l'éventualité où le partenaire serait aperçu.
- Demander à ce que sa nouvelle adresse ne soit pas divulguée dans les dossiers de Cour, dans les dossiers scolaires, etc.

- Ouvrir un casier postal et se servir de cette adresse postale pour tout ce qui a trait à ses comptes.
- Explorer l'idée de rompre son bail pour raison de violence conjugale et de déménager dans un lieu plus sécuritaire.

Selon sa situation, on peut avoir droit à l'indemnisation de certaines dépenses visant à sécuriser un domicile ou à défrayer un déménagement via les services de l'IVAC.

## Sécuriser son lieu de travail

Les milieux de travail ont maintenant une obligation explicite de la CSST de participer à la protection de leurs employés lorsqu'ils font face à une situation de violence conjugale. La CSST propose qu'un plan de sécurité individuel soit mis en place par l'employeur :

- Développer une procédure pour confirmer que la victime est en sécurité, dans le cas où elle ne se présente pas au bureau au moment convenu ou en cas d'absence.
- Changer le numéro du poste téléphonique et l'adresse courriel de la victime.
- Déplacer le poste de travail ou le lieu de travail.
- Permettre des heures de travail flexibles ou des horaires variables.
- Programmer le 911 sur le téléphone de travail de la victime.
- Élaborer un plan de contrôle des allées et venues dans l'entreprise.
- Mettre en place une procédure d'accompagnement de la personne entre sa voiture et le lieu de travail.
- Fournir à la victime un bouton panique relié à l'agent de sécurité.
- Autoriser la personne à revenir travailler au bureau si elle était en télétravail.
- Autoriser la personne à faire du télétravail temporairement, si le déplacement au lieu de travail n'est pas sécuritaire.
- S'engager à appliquer toute injonction du tribunal.
- Impliquer certain·es collègues dans la surveillance des lieux.
- Permettre à l'employé de s'absenter temporairement du travail pour des raisons de sécurité.

(Source partielle : Commission de la santé et sécurité au travail - CSST)

## Sécuriser l'école, la garderie ou le CPE de son enfant

Les enfants passent plusieurs heures par jour à l'école ou à la garderie. Différentes stratégies permettent d'améliorer leur sécurité lorsqu'ils y sont :

- Informer l'établissement de tout changement dans la garde d'un enfant et des ordonnances de non contact d'un parent envers son enfant.
- Permettre à l'enfant d'arriver à l'établissement après le début des cours et de partir légèrement avant la fin des cours pour éviter que le parent violent ne puisse utiliser ces moments pour accéder à lui ou à la victime.
- Si l'enfant prend l'autobus, l'escorter jusqu'à celui-ci à la fin des classes.
- Fournir à l'enseignant-e ou à l'éducatrice un bouton panique relié à l'agent de sécurité ou au 911.
- Faire circuler une photo du parent violent et de son véhicule parmi les employés de l'établissement et les informer de la marche à suivre si celui-ci était aperçu.

- Élaborer des stratégies de sécurité pour que seules les personnes autorisées ne puissent venir chercher l'enfant. Au besoin, modifier les accès déjà prévus à cet effet (par exemple, les personnes auparavant autorisées à venir chercher l'enfant le sont-elles toujours ?).
- Garder l'enfant à l'intérieur de l'établissement durant les récréations, les dîners et après l'école.
- Mettre en place une procédure pour confirmer que la victime et l'enfant sont en sécurité dans le cas où l'enfant ne se présente pas à l'établissement.
- Retirer l'adresse civique de la victime du dossier de l'enfant.
- Permettre à l'enfant de s'absenter ou de faire ses cours à distance.
- Dans certaines circonstances, explorer l'idée de changer l'enfant d'établissement pour des raisons de sécurité.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone** : 1 800 363-9010

---

**Par clavardage** : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto** : 438 601-1211

---

**Par courriel** : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# 6 façons de favoriser son rétablissement après la violence conjugale

Lorsqu'on a subi une situation de violence conjugale, on s'est fait enlever le pouvoir sur sa vie et sur ses choix, mais aussi sur son histoire et sur ce qu'on en comprend. On a longtemps dû vivre en fonction de quelqu'un d'autre, prioriser ses désirs et accepter sa version des faits au risque de subir la violence et la coercition. Quand on est en processus de guérison, on se permet de placer son bien-être au centre de ses priorités. Cet article présente différentes stratégies pour favoriser son rétablissement.

## 1. S'informer sur la violence conjugale, le contrôle coercitif et leurs répercussions

Le fait de bien connaître la problématique ainsi que ses conséquences peut aider à prendre un pas de recul sur sa situation, à valider et à normaliser ce qu'on ressent et faire en sorte qu'on se sente moins seule. Cela permet aussi de faire l'inventaire de ce à quoi on a été confronté et de ses réactions face à la situation. Pour le faire, on peut échanger avec une intervenante, lire des articles, explorer des outils d'auto-évaluation, écouter des podcasts, regarder des documentaires, explorer des récits et des témoignages de victimes, etc.

## 2. Prendre soin de sa santé physique et favoriser une saine hygiène de vie

Il peut être difficile de savoir par où commencer pour se rétablir des conséquences psychologiques et post-traumatiques de la violence conjugale. Par contre, on sait généralement assez bien comment se rétablir physiquement après une maladie par exemple. Comme la violence conjugale a de nombreuses répercussions au niveau de la santé physique (blessures, problèmes de santé dus au stress, etc.) il est souvent gagnant de miser sur cet aspect du rétablissement pour commencer. On est pas obligé de tout faire mais plus on réussit à avoir une bonne hygiène de vie, plus on favorise son rétablissement à tous les niveaux. Ce sont souvent des petits gestes ou des habitudes simples à changer qui peuvent faire une grande différence.

- On peut penser à son alimentation : boire suffisamment d'eau, manger régulièrement, choisir des aliments sains, etc.
- On peut essayer de faire un peu d'exercice : prendre des marches, renouer avec un sport, s'inscrire aux activités physiques d'un centre communautaire, jouer au ballon avec ses enfants, etc.
- On peut sortir à l'extérieur tous les jours : le fait de passer du temps dans un espace vert (ou blanc !) peut améliorer le bien-être psychologique.
- On peut pratiquer différentes activités reconnues pour favoriser l'équilibre intérieur et le calme : la méditation, le yoga, le tai-chi, la danse, etc.
- On peut favoriser sa qualité de sommeil : avoir une routine de sommeil régulière, éviter la caféine, éviter les siestes en journée, limiter l'usage des écrans, réserver l'usage de la chambre exclusivement pour le sommeil, etc.
- On peut éviter les drogues et l'abus d'alcool : ces habitudes peuvent aggraver d'autres problèmes, comme les troubles du sommeil et la déprime.
- On peut consulter un médecin pour explorer différentes options qui pourraient soutenir son rétablissement physique et psychologique : psychothérapie, physiothérapie, ergothérapie, massothérapie, médication pour contrer l'anxiété, la déprime, ou l'insomnie, arrêt de travail temporaire, etc.

### 3. Consigner le récit de ses expériences (journaling)

Le fait de tenir un journal peut aider à s'approprier son histoire, à prendre un recul et à exprimer ce qu'on ressent. Cela permet de prendre un moment pour soi et de s'offrir écoute et bienveillance.

On peut réaliser un récit sur papier mais aussi de façon digitale ou artistique. On peut y parler de ce qu'on a subi au passé, de ce qu'on traverse au présent et de ce qu'on veut pour le futur. On peut s'adresser à soi-même, à son agresseur, à quelqu'un d'autre ou écrire à la 3e personne. On peut écrire une histoire suivie ou y mettre nos idées pêle-mêle. On se donne le droit de dire le difficile mais également d'y consigner nos espoirs et nos gratitude. On peut le réaliser par écrit ou par des dessins, des peintures, des poèmes, des chansons, des collages, des photos, des montages vidéos, etc.

On peut le garder pour soi, comme un jardin secret ou encore le partager avec une personne de confiance. On peut aussi le détruire, le brûler ou l'enterrer, en tout ou en partie. Il nous appartient d'en faire ce qui nous fera le plus de bien. L'important c'est de reprendre le pouvoir sur son histoire.

### 4. Se donner du temps

Chaque personne a sa propre réaction aux traumatismes et il est important de suivre son propre rythme dans son rétablissement. Il importe d'être patiente et bienveillante envers soi-même et surtout, d'éviter de juger le fait d'avoir besoin de temps pour se rétablir. Le processus de rétablissement est graduel et il peut parfois s'écouler quelques années avant d'avoir surmonté la majorité des impacts post-traumatiques. Il est important également de se rappeler que si l'ex-partenaire continue d'exercer de la violence post-séparation, cela va nécessairement prolonger la période de rétablissement. Il faudra alors être particulièrement compréhensive et patiente envers soi-même.

## 5. Collectiviser son expérience de violence conjugale

La violence conjugale est un problème social (et non individuel) ancré dans des valeurs sexistes qui permettent que certains partenaires se sentent légitimes de prendre le contrôle dans la relation. Au Québec seulement, elle touche des centaines de milliers de personnes annuellement.

Les victimes de violence conjugale expriment souvent de la honte et de la gêne face au fait d'avoir subi la violence conjugale. Peu importe les circonstances, ***le fait d'avoir subi de la violence n'est jamais de la faute de la victime.*** Jamais. Ce n'est pas parce qu'il y a quelque chose qu'elle n'a pas compris ou qu'elle a mal fait, ou mal vu. D'une certaine façon, on est toutes vulnérables à la violence, dès qu'on est ouverte à l'autre, qu'on est capable de pardonner, qu'on est capable de compassion, qu'on est capable de confiance, qu'on est capable de remise en question. Le responsable de la violence c'est toujours l'agresseur, qui a choisi d'essayer de gagner du pouvoir en utilisant des comportements violents et en manipulant la victime parce qu'il se sent légitime de le faire. Le problème de fond, c'est qu'il reste encore trop de sexismes dans les valeurs qui sous-tendent notre société.

Quand on collectivise le problème, qu'on prend un pas de recul pour voir le phénomène social, on constate que des milliers de personnes toutes aussi différentes les unes que les autres ont des histoires qui, malgré leurs différences, sont très similaires entre elles. Ça permet de se comprendre comme une victime de l'agresseur lui-même, mais aussi d'un problème social qui perdure encore aujourd'hui et qui doit changer. Si on a l'occasion de s'impliquer dans des groupes de parole ou de lutte à la violence, cela peut aider à ce processus et permettre une entraide qui favorise beaucoup le rétablissement. Un groupe de soutien ou un séjour en Maison d'hébergement est un lieu privilégié de collectivisation. D'autres ressources informelles et communautaires - comme les Centres de femmes - sont également des lieux propices pour y avoir accès.

## 6. Obtenir le soutien d'une intervenante spécialisée en violence conjugale

Pour favoriser son rétablissement, il peut être très utile d'avoir accès à une intervenante spécialisée en violence conjugale. Cette intervenante peut offrir du soutien et de l'accompagnement, peu importe ce que l'on souhaite faire de sa situation. Cela permet également d'explorer différents recours, services et ressources disponibles pour favoriser sa reconstruction. Cette intervenante peut également explorer les besoins concrets en terme de soutien individuel ou de groupe et explorer la possibilité de poursuivre son cheminement par le biais d'une psychothérapie.

On peut avoir accès à du soutien anonyme, confidentiel et gratuit par téléphone 24h sur 24, à des rencontres individuelles, à des groupes de soutien, et à de nombreux autres services en contactant SOS violence conjugale via l'onglet «contactez-nous» au bas de cette page.

Pour obtenir de l'aide, 24/7



---

**Par téléphone** : 1 800 363-9010

---

**Par clavardage** : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---

---

**Par texto** : 438 601-1211

---

**Par courriel** : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# 7 moyens concrets de composer avec le stress et l'anxiété causés par la violence conjugale

Les symptômes des crises d'angoisse ou de panique (cœur qui débat, impression de manquer d'air, sueurs, gorge serrée, etc.) et les flashbacks (impression de revivre un aspect de l'événement traumatisique) sont parmi les symptômes qui causent le plus de détresse pour les survivantes de violence conjugale. Bien que toutes ces réactions soient normales, le stress, l'anxiété, la peine, la peur et la tristesse que les survivantes de violence ressentent peuvent être très difficiles à vivre. Cet article présente différentes stratégies qui peuvent aider à réduire l'intensité de ces symptômes et aider à traverser les moments plus difficiles. L'article est rédigé dans la perspective d'un rétablissement post-violence, mais les conseils peuvent aussi être utiles lorsqu'on est toujours dans la relation violente.

## 1. Identifier ses déclencheurs (triggers)

Quand on a traversé une situation traumatisante, comme le fait de vivre dans un contexte de violence conjugale, il est fréquent que certains éléments provoquent ou amplifient la souffrance. Ces triggers peuvent provoquer des flashbacks, de l'anxiété, de la colère, de la peine ou des crises de panique. Ces triggers peuvent être des éléments de rappels spécifiques qui évoquent ou qui ressemblent aux traumatismes subis, tels que des odeurs, des sons, des mots, une tonalité dans la voix, la date anniversaire de certains événements, des lieux, certains types de livres, de films ou de musique, etc. Cela peut aussi être différentes situations liées au contexte de violence, comme un rendez-vous chez son avocat, une comparution en cour, l'échange de garde des enfants, une rencontre avec les intervenant-es de la DPJ, etc. Évidemment, les comportements de violence continus de l'agresseur, que ce soit avant ou après

la séparation, vont autant créer que déclencher et maintenir les conséquences de la violence. Il en est autant des manifestations de victimisation secondaire de la part des proches, soit lorsqu'ils réagissent négativement ou avec jugement.

Les déclencheurs sont souvent nombreux au début du rétablissement, puis ils perdent leur pouvoir au fil du temps.

Il est utile d'identifier ces déclencheurs afin de pouvoir s'y préparer le mieux possible. On peut prendre le temps de les décrire par écrit ainsi que les réactions qu'ils suscitent. On peut ainsi éviter certains déclencheurs (par exemple éviter certaines personnes ou situations qui nuisent à son rétablissement) et mieux se préparer à faire face à ceux qu'on ne peut pas éviter.

## 2. Faire des exercices de respiration et de relaxation

Quand on a peur, on arrête de respirer normalement, on retient sa respiration, on respire trop rapidement ou sans pleinement gonfler ses poumons. On a aussi tendance à se raidir et à se tendre, ce qui amplifie l'anxiété. Prendre le contrôle de sa respiration et de ses muscles est donc souvent un outil efficace pour freiner une crise d'anxiété ou de flashbacks, et comme moyen de gérer son stress en général. Toutes les techniques de relaxation, de méditation et de respiration peuvent être intéressantes et il s'agit de trouver celle qui nous convient le mieux.

## 3. S'ancre dans le moment présent (grounding)

Les crises d'anxiété sont souvent liées à des événements passés (les traumatismes eux-mêmes) ou encore à des événements futurs (lorsqu'on craint que certains événements se produisent, qu'on anticipe la violence ou des difficultés futures). Une façon de prendre le contrôle de ces crises est donc de s'ancre dans le plus solidement possible dans le moment présent.

- On peut se mettre à l'écoute de ses sens, ce qu'on voit, ce qu'on entend, ce qu'on touche, ce qu'on sent, ce qu'on goûte.
- On peut utiliser des rappels temporels (une montre, un chronomètre, un calendrier, une alarme, un rappel verbal, etc.) pour se situer dans le présent.
- On peut créer des sensations fortes au niveau de ses sens, pour pouvoir s'y ancre fermement (tenir une glace, écouter de la musique forte, prendre une douche chaude ou froide, plonger ses mains dans l'eau, sentir quelque chose qui a une forte odeur comme une huile essentielle ou un parfum, manger un bonbon fort, une gomme à la cannelle ou une pastille à l'eucalyptus, etc. Lorsqu'on combat un flashback qui affecte un sens plus que les autres, il peut être efficace de le contrer en passant par le même sens. Par exemple, contrer une odeur désagréable par une odeur forte dans le présent.
- On peut manipuler un objet qui rappelle le présent, un porte-clés, un objet anti-stress, un bijou, une photo, etc.
- On peut se parler intérieurement (ou écouter un enregistrement de soi-même ou d'une personne en qui on a confiance) pour se rappeler qu'on est en sécurité, se rappeler la date ou l'année, se rappeler que la violence a cessé et se rappeler que la crise va passer.
- On peut pratiquer la méditation pleine conscience.

## 4. Trouver du réconfort et de la chaleur humaine

Au moment d'une crise d'anxiété ou de détresse, le réconfort et la chaleur humaine peuvent faire un monde de différence. Si on a des personnes de confiance autour de soi, le fait de leur parler ou de les voir peut grandement favoriser un retour au calme. Le contact physique avec un être cher ou avec un animal de compagnie peut aussi beaucoup aider à calmer la souffrance. Il n'est cependant pas toujours possible d'avoir accès au réconfort de quelqu'un. On peut alors créer d'autres moyens de se l'offrir.

- On peut se blottir ou s'enrouler dans une couverture.
- On peut serrer un vieux toutou réconfortant.
- On peut mettre des vêtements amples, doux, chauds et confortables.
- On peut écouter de la musique apaisante.
- On peut allumer une chandelle ou un feu de foyer.
- On peut manger quelque chose qui nous rappelle de bons moments, comme le sucre à la crème de grand-maman.
- On peut écouter son film ou sa série préférée, celle qu'on connaît déjà par cœur mais qui nous fait toujours du bien.

## 5. Faire de la visualisation

On peut utiliser le pouvoir de l'imagination pour favoriser son bien-être et son rétablissement. L'imagination et la créativité nous permet de construire des solutions qui sont parfaitement adaptées à nos besoins. L'imagination permet de se donner des outils qui n'existent pas dans la réalité. Elle permet de se projeter ailleurs. Elle permet d'avoir accès à des gens ou à des activités qui ne nous sont pas accessibles dans la réalité.

- On peut imaginer qu'on porte des vêtements de protection ou une armure.
- On peut imaginer un bouton qui nous rend invisible au regard d'autrui ou qui nous donne un courage surhumain.
- On peut s'imaginer un endroit sécuritaire où se réfugier.
- On peut s'imaginer recevoir l'amour et les soins dont on a besoin mais auxquels on n'a pas (ou pas toujours) accès.
- On peut s'imaginer dans notre émission de télévision ou notre film préféré, se voir interagir avec les personnages, prendre part à l'histoire, en être l'héroïne (pourquoi pas!) ou y être protégée par quelqu'un.

## 6. Distraire son esprit

Les émotions, les angoisses, les mauvais souvenirs et les *flashbacks*, se passent dans notre cerveau. On peut donc essayer de distraire son esprit pour tenter de faire diminuer les sensations et émotions souffrantes.

- On peut lire un livre ou un magazine.
- On peut écouter la télévision, la radio ou un podcast.
- On peut aller voir un film au cinéma.
- On peut s'inscrire à un cours.

- On peut faire des mots croisés, des sudokus ou d'autres jeux d'esprit.
- On peut jouer à des jeux vidéos.
- On peut jouer d'un instrument de musique.
- On peut écouter de la musique «Lo-Fi».
- On peut faire de la peinture à numéro, colorier des mandalas ou essayer la peinture «au diamant».
- On peut faire un casse-tête ou un projet de légos.

## 7. Obtenir le soutien d'une intervenante spécialisée en violence conjugale

Pour favoriser son rétablissement, il peut être très utile d'avoir accès à une intervenante spécialisée en violence conjugale. Cette intervenante peut offrir du soutien et de l'accompagnement, peu importe ce que l'on souhaite faire de sa situation. Cela permet également d'explorer différents recours, services et ressources disponibles pour favoriser sa reconstruction. Cette intervenante peut également explorer les besoins concrets en termes de soutien individuel ou de groupe et explorer la possibilité de poursuivre son cheminement par le biais d'une psychothérapie.

On peut avoir accès à du soutien anonyme, confidentiel et gratuit par téléphone 24h sur 24, à des rencontres individuelles à des groupes de soutien et à de nombreux autres services en contactant SOS violence conjugale via l'onglet «contactez-nous» au bas de cette page.

Pour obtenir de l'aide, 24/7




---

**Par téléphone** : 1 800 363-9010

---

**Par clavardage** : [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

---



---

**Par texto** : 438 601-1211

---

**Par courriel** : [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

---

# Ensemble pour un monde sans violence

1 800 363-9010  
[sosviolenceconjugale.ca](http://sosviolenceconjugale.ca)

Réalisé grâce  
à la participation de

Québec 