

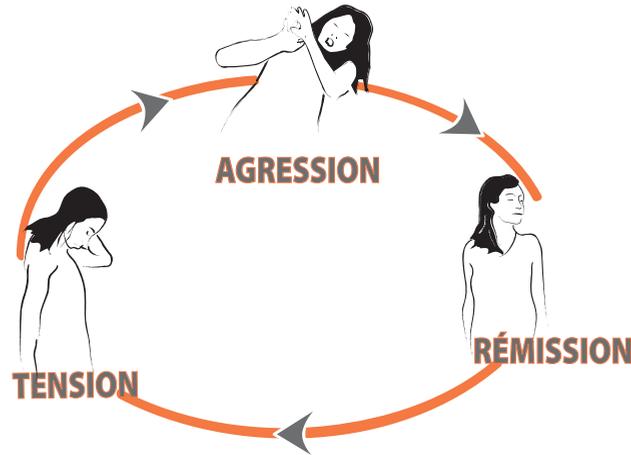
QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE CONJUGALE ?

Pourquoi ne le quitte-t-elle pas?
Pourquoi ne le quitte-t-elle pas?
Pourquoi ne le quitte-t-elle pas?



il me frappe,	il me menace,
il me prend à la gorge,	il me dénigre,
il m'enferme	il ridiculise mes
il fait des blagues	croyances,
vulgaires devant	il me traite de folle,
les enfants,	il m'humilie devant
il se moque	les enfants,
de mon corps,	il m'interdit de voir
il me force à avoir	ma famille,
des rapports sexuels...	il m'empêche de dormir...

La violence conjugale est rarement présente de façon constante. Elle se manifeste généralement dans un cycle de trois phases initiées par l'agresseur : **tension, agression, rémission.**



TENSION - La tension monte. L'attention est centrée sur la victime : quoi qu'elle fasse, il n'est pas content. Elle sent que quelque chose se prépare, elle a peur.

AGRESSION - La tension éclate. Les comportements de violence ont des effets immédiats sur la victime qui vit beaucoup de confusion : « Mais qu'est-ce que j'ai fait pour qu'il réagisse ainsi ? »

RÉMISSION - Le calme après la tempête. Il exprime parfois des regrets, il s'excuse et promet de ne pas recommencer. Il redevient celui qu'elle aime. Mais, il trouve des excuses à ses comportements, se justifie et donne à la victime une part de responsabilité. Elle met de côté la gravité de l'acte pour se concentrer sur les solutions.

Mais, quelque temps après, ça recommence...



DANS LES SITUATIONS DE VIOLENCE CONJUGALE, LES VICTIMES SE RETROUVENT SOUVENT PRISES AU PIÈGE, UN PEU COMME DANS UNE TOILE D'ARAIGNÉE.

Pression sociale

Les proches font pression pour que le couple demeure uni, que la famille reste intacte.

Escalade

La violence conjugale apparaît rarement de façon extrême et soudaine. Elle s'installe généralement de façon progressive et est difficile à percevoir.

Lois discriminatoires

Plusieurs lois limitent ses droits.

Effets de la violence

Elle est affectée par la violence, mais on ne comprend pas sa situation, on pense plutôt qu'elle est folle, alcoolique ou toxicomane.

Danger

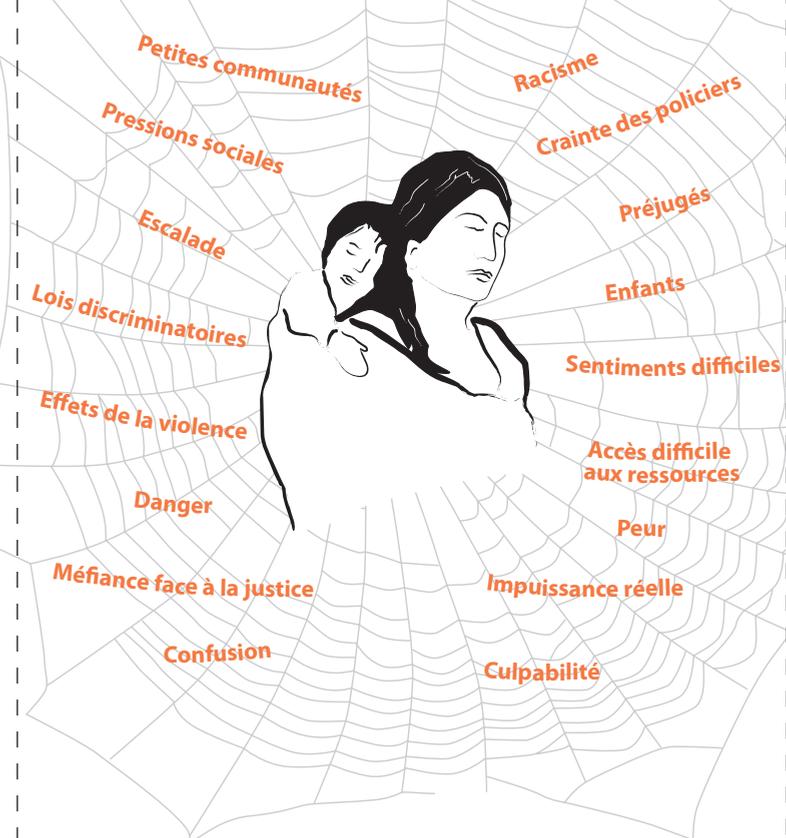
Son conjoint l'a menacée de la tuer, de se suicider ou de lui enlever les enfants.

Méfiance face à la justice

Elle craint qu'en brisant le silence ses droits ne soient pas respectés ou que ses enfants soient pris en charge par la DPJ.

Confusion

Elle cherche à comprendre ce qui se passe, pourquoi son conjoint la traite comme ça.



Racisme

Elle a peur de subir de la discrimination ou du racisme.

Préjugés

Elle a peur que les gens la jugent, la traitent de victime.

Enfants

Elle craint les conséquences de la séparation sur ses enfants

Accès difficile aux ressources

Les ressources sont souvent éloignées

Peur

Elle a peur des représailles si elle en parle.

Impuissance réelle

Elle n'a pas d'argent ou de biens à elle, elle est isolée et sans soutien.

Culpabilité

Elle se sent responsable des difficultés du couple.

Les victimes de violence conjugale utilisent parfois des comportements violents envers leur agresseur. Il faut savoir que dans un couple, le même comportement violent n'a pas les mêmes objectifs, le même poids et les mêmes effets chez la victime que chez l'agresseur. Pour l'agresseur, il s'agit de maintenir un pouvoir illégitime. Pour la victime, il s'agit plutôt d'essayer de se libérer, de s'affranchir du pouvoir et de la violence de l'agresseur.

Si on connaît bien les effets de la violence, il est plus facile de comprendre les victimes, de les dépister et de les aider.

Comprendre la victime, c'est aussi comprendre ses réactions et reconnaître les effets de la violence sur elle. C'est très important parce que les victimes, comme tous les êtres humains, ont de la difficulté à associer leurs problèmes à la violence qu'elles subissent. C'est pourquoi les proches des victimes ou les intervenant-es dépistent parfois la violence avant même que la victime ne réalise sa situation.

**Un regard extérieur respectueux et empathique
peut faire toute la différence.**



QUELS SONT LES EFFETS DE LA VIOLENCE ?

La violence a beaucoup d'effets sur la vie des victimes. Il est utile de connaître la *Roue de médecine* pour situer ces conséquences. Elle comporte quatre parties symbolisant le Mental, l'Émotionnel, le Physique et le Spirituel.



La couleur **Blanche** est associée au **Nord**. Elle représente le **Mental**, la pensée, la connaissance, l'apprentissage, le travail, la conscience de soi, la sagesse, l'intégrité, le jugement, la maturité, la compréhension. La couleur blanche apporte la force et l'endurance.



La couleur **Rouge** est associée à l'**Est**. Elle représente le **Spirituel**, la vie elle-même, la communauté et le rôle de chacun dans sa communauté, les cérémonies, les lois, les droits, l'empowerment et le travail avec les autres ressources.



La couleur **Jaune** est associée au **Sud**. Elle représente l'**Émotionnel**, la perception de soi, l'expression de soi, l'estime de soi, la reconnaissance de ses forces, la reconstruction de soi, l'art et les relations amoureuses, amicales et familiales.



La couleur **Noire** est associée à l'**Ouest**. Elle représente le **Physique**, la conscience du corps, la santé physique, les dépendances, la maternité et les aspects concrets de la vie.

LES EFFETS DE LA VIOLENCE SONT NOMBREUX
ET TOUCHENT TOUS LES ASPECTS DE LA VIE DES VICTIMES.

PHYSIQUE

angoisse
consommation d'alcool
consommation de drogues
ecchymoses vertiges
consommation de médicaments
fractures épuisement migraines
hyperactivité jeu compulsif
insomnie tics nerveux
tremblements

MENTAL

anxiété
cauchemars
difficultés de concentration
évitement flash-backs
idées suicidaires paranoïa
obsessions confusion
phobies rêves répétitifs
problèmes de mémoire
souvenirs envahissants



ÉMOTIONNEL

agressivité
colère
détresse
hypersensibilité
irritabilité
peur
souffrance
tristesse
désespoir
frustration
impuissance
indifférence
intolérance
méfiance
ressentiment

colère envers Dieu/créateur
crainte des intervenant-es
fermeture à l'Amour
impression d'être sans valeur
perte d'harmonie avec ses proches
perte de confiance en soi
perte de joie de vivre
remise en question de ses croyances
sentiment d'échec généralisé
isolement

SPIRITUEL

PHASE DE REMISE EN QUESTION DE LA RELATION

Pendant cette phase, la victime commence à remettre en question sa relation même si elle aime encore son partenaire. C'est la phase **la plus dangereuse**. Le partenaire devient plus menaçant car il sent qu'elle se dégage de son emprise.

Durant cette phase, la victime de violence conjugale a surtout besoin...

De protection :

Elle peut être davantage en danger.

J'ai besoin qu'on me suggère des moyens pour assurer ma sécurité et celle de mes enfants...

De ressources :

Elle ne sait pas quelles ressources pourraient l'aider.

J'ai besoin qu'on me parle des ressources qui pourraient m'aider, même si je ne veux pas les contacter tout de suite...

D'aide concrète :

Elle doit se réfugier dans une maison d'hébergement.

J'ai besoin que mes enfants restent avec moi.

Tous ces besoins sont normaux.

Le besoin de respect demeure un besoin fondamental de toutes les victimes et de tous les être humains.

Les victimes ont aussi besoin de savoir que quelqu'un est là pour les aider, et d'être en sécurité avec leurs enfants.



QUELS SONT LES BESOINS DES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE ?



L'amour est une des émotions les plus intenses, une des expériences les plus recherchées. Tout être humain a besoin de vivre en paix et d'être respecté par la personne qu'elle aime.

Se sentir bien c'est :

se sentir respecté-e

se sentir aimé-e

se sentir en sécurité avec l'autre

se sentir important-e pour l'autre

ne pas se sentir jugé-e

se soutenir mutuellement dans les épreuves

vivre les conflits dans le respect

pouvoir s'affirmer en toute sécurité

Malheureusement, il arrive que la violence conjugale s'installe dans une relation amoureuse. Elle entraîne beaucoup de remises en question chez les victimes qui traversent généralement différentes phases. À chacune de ces phases, de nouveaux besoins se manifestent.

PHASE DE REMISE EN QUESTION PERSONNELLE

Pendant cette phase, la victime de violence conjugale évite de trop réagir pour ne pas amplifier le problème. Ses énergies sont occupées à tenter de changer son comportement, ses attitudes, pour répondre le mieux possible aux attentes de son partenaire. Elle cherche à comprendre la situation, à trouver des explications.

Durant cette phase, la victime de violence conjugale a besoin...

D'être comprise : Elle ne perçoit pas nécessairement ce qu'elle vit comme étant de la violence conjugale, mais plutôt comme une chicane de couple.

J'ai besoin que vous compreniez mon point de vue sur ma situation...

D'être accueillie : Elle vit beaucoup d'émotions difficiles et contradictoires.

J'ai besoin de réconfort, qu'on se préoccupe de moi, qu'on me pose des questions sur ce que je vis...

D'être soutenue : Elle se sent responsable pour les difficultés du couple. Elle a peur de parler contre son conjoint et donc d'être une mauvaise épouse

J'ai besoin de pouvoir parler de moi, de mon vécu, de mes émotions...

D'être rassurée : Elle a peur que son conjoint sache qu'elle parle de lui.

J'ai besoin d'être certaine que ce que je dis restera confidentiel...

PHASE DE REMISE EN QUESTION DES COMPORTEMENTS VIOLENTS

La victime commence à réagir verbalement et même physiquement. Elle commence à remettre en question les comportements de son partenaire plutôt que les siens. Malheureusement, le partenaire violent ne se remet généralement pas en question. Ses réactions sont plus violentes.

Durant cette phase, la victime de violence conjugale a surtout besoin...

D'être crue, entendue et non jugée : Elle trouve très difficile de dévoiler la violence qu'elle subit. Elle a peur qu'on ne la croie pas, elle a honte de ce qui lui arrive, elle a des préjugés sur elle-même.

J'ai besoin qu'on me prenne au sérieux, qu'on m'écoute...

De ventiler : Elle est perturbée par la violence. Elle se sent seule au monde.

J'ai besoin de raconter et de raconter encore ce qui se passe dans ma vie et dans celle de mes enfants...

D'informations sur la violence : Elle se sent seule au monde.

J'ai besoin de quelqu'un pour m'aider à voir clair dans ma situation...

QUELQUES INTERVENTIONS SONT À ÉVITER :

- Minimiser, contester ou banaliser ses propos
- La rendre responsable de la violence ou prendre parti pour son partenaire
- Porter des jugements sur son partenaire
- La pousser à quitter son partenaire violent
- Lui recommander une thérapie conjugale, familiale ou une médiation familiale
- Appeler la police sans son consentement
- Faire des pressions pour qu'elle porte plainte

Après avoir reçu les confidences d'une victime de violence, on peut parfois ressentir beaucoup d'impuissance : on ne sait pas quoi faire, on s'inquiète, on se pose des questions. Une façon de pouvoir éviter ces malaises, c'est de lui demander si elle veut que nous fassions quelque chose pour elle. Si elle répond oui, on lui demande ce qu'elle veut qu'on fasse et on vérifie si c'est possible. Si non, il existe peut-être une autre ressource qui pourra l'aider. Si elle répond non, on continue à la soutenir et à l'écouter. On sait maintenant que notre écoute lui fait du bien.

COMMENT PUIS-JE AIDER LES VICTIMES ?

On sait que les femmes victimes de violence conjugale en subissent les conséquences négatives sur leur bien-être et sur leur santé physique et psychologique. Si une victime se confie à nous, nous souhaitons pouvoir contribuer, un tant soit peu, à améliorer sa situation. La tâche est à la fois simple et difficile : il importe de comprendre les victimes de violence conjugale et leur situation particulière, d'être à leur écoute et de les accueillir.

L'intervention en violence conjugale doit remettre en question la situation de violence plutôt que les réactions de la victime. Elle vise à l'aider à reconquérir son pouvoir personnel et à atteindre un mieux-être à la fois physique, psychologique, émotionnel et spirituel. L'intervention doit respecter les croyances des victimes, leur droit à l'autodétermination et les règles de confidentialité.

Les mots-clés de l'intervention sont :



accueil
écoute
soutien
respect

MESURES DE PROTECTION

Quelques moyens peuvent être suggérés pour améliorer la sécurité des victimes de violence :

- Certains aménagements de son domicile pourraient améliorer sa sécurité (faire mentalement le tour de la maison avec elle pour identifier ces aménagements). L'identification des pièces ou des endroits où elle peut être coincée lui permettra d'essayer de les éviter en cas d'agression.
- Elle peut prévoir un endroit où aller (Maison d'hébergement ou autre) et comment s'y rendre, si elle doit quitter rapidement son domicile.
- SOS Violence conjugale peut la diriger rapidement vers une Maison d'hébergement capable de l'accueillir avec ses enfants (identifier avec elle le numéro dans l'annuaire).
- Si elle souhaite partir, elle peut préparer discrètement son départ (par exemple : cacher un peu d'argent, etc).
- Elle peut préparer des consignes de sécurité pour les enfants : sortir de la pièce, de la maison, aller chez un membre de la famille, un-e voisin-e (nommer précisément à l'enfant chez qui il peut aller), appeler la police. Elle peut profiter de l'occasion pour parler avec les enfants des mesures d'urgence pour qu'ils puissent agir efficacement s'ils sont confrontés à d'autres types de dangers.
- Elle peut suivre un cours d'autodéfense spécialement conçu pour les femmes offerts par le Cran des femmes ou un autre organisme similaire.

QUELQUES INTERVENTIONS SONT IMPORTANTES POUR AIDER LES VICTIMES :

- Permettre à la victime de ventiler
- Valider ses émotions
- Normaliser ses réactions
- Respecter ses décisions
- Souligner ses forces, ses capacités, ses qualités, ses ressources personnelles
- Évaluer le danger auquel elle est exposée et l'en informer
- Se préoccuper de sa sécurité et de celle de ses enfants
- Explorer les différentes possibilités qui s'offrent à elle
- L'aider à prendre ses propres décisions
- L'informer des différentes ressources qui peuvent l'aider
- L'accompagner dans ses démarches
- Si le conjoint a posé un acte criminel, l'aider à faire une demande à l'IVAC



RESSOURCES UTILES

S.O.S. violence conjugale

Service téléphonique de référence vers les maisons d'aide et d'hébergement pour les femmes et enfants victimes de violence conjugale et pour les femmes seules en difficulté. Service 24 heures/7 jours



**(514) 873-9010 ou
1 800 363-9010** (Extérieur de Montréal)

CALACS

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel

Écoute téléphonique, références, intervention psychosociale, soutien, rencontres individuelles, groupe de soutien, information sur les procédures au poste de police et à la Cour, accompagnement et soutien dans les démarches.

Service d'aide aux victimes d'agressions sexuelles (médicale, judiciaire, indemnisation) récentes ou passées.

Pour connaître le CALACS de votre région contacter le Regroupement des CALACS :



(514) 529-5252

CLSC

Centre local de services communautaires

Soins médicaux, intervention d'urgence, suivi psychosocial, écoute téléphonique, dépistage de la violence, référence, information sur les ressources et orientation, groupe de soutien.

Ligne info-santé- 24 heures/7 jours

CAVAC

Centres d'aide aux victimes d'actes criminels.

Relation d'aide, information sur le processus judiciaire, les droits et recours des victimes d'actes criminels, accompagnement dans le système judiciaire, assistance technique pour demande de prestations IVAC, déclaration de la victime, orientation vers les ressources juridiques, médicales, sociales et communautaires appropriées.



Pour connaître le CAVAC de votre région
1-866-LECAVAC (532-2822)

Centres de prévention du suicide

Service 24 heures/7 jours

Intervention téléphonique pour personne en crise, service aux proches d'une personne en crise suicidaire, services aux endeuillés.



1-866-APPELLE (277-3553)

Les services parajudiciaires autochtones du Québec

Les conseillers parajudiciaires autochtones informent et assistent leur clientèle afin qu'elle reçoivent un traitement juste et équitable dans un processus judiciaire qui diffère des us et coutumes autochtones.

Pour connaître le conseiller parajudiciaire de votre région



(418) 847-2094

Regroupement des Centres d'amitiés autochtones du Québec

Assister et soutenir les autochtones aux prises avec des difficultés en les aidant à s'adapter à la réalité urbaine.

Pour connaître le centre d'amitié le plus près de chez vous :



(418) 842-6354

Centres de femmes

Intervention psychosociale, activités de groupe, promotion des droits, prévention, lieux d'échange et d'entraide.

Pour connaître le Centre de femmes de votre région



(514) 876-9965

IVAC

Indemnisation des victimes d'actes criminels

Toute personne qui a subi une lésion corporelle, un choc mental ou nerveux à la suite d'un acte criminel commis contre sa personne peut bénéficier d'une indemnisation. Elle peut faire une réclamation, qu'elle porte plainte ou non contre l'agresseur.



1-800-561-4822

SERVICES OFFERTS PAR LES MAISONS D'HEBERGEMENT AUTOCHTONES

Les Maisons d'hébergement offrent les services suivants aux femmes victimes de violence conjugale :

- Hébergement
- Consultation
- Écoute téléphonique
- Référence
- Intervention de crise
- Intervention auprès des enfants et des adolescent-es
- Soutien dans les relations mère-enfants
- Suivi de groupe
- Accompagnement et soutien dans les démarches
- Information juridique
- Suivi post-hébergement

Particularités des services des Maisons d'hébergement autochtones :

- Approche holistique qui tient compte de la culture autochtone, par exemple la Roue de la médecine
- Services en langue autochtone
- Information aux femmes de la communauté diffusée par l'entremise de la radio communautaire ou d'un bulletin mensuel

Moyens d'intervention privilégiés :

- Cercles de partage
- Pratiques spirituelles
- Activités valorisant la culture et les valeurs autochtones
- Groupes d'entraide
- Cercles de femmes
- Activités impliquant les membres de la communauté et le réseau familial



QUI D'AUTRE PEUT AIDER LES VICTIMES ?

Soutenir une victime de violence conjugale n'est pas facile. Il est particulièrement difficile d'être la seule personne qui lui vient en aide. Les femmes victimes de violence conjugale ont des besoins multiples et une seule personne ne peut répondre à tous ces besoins.

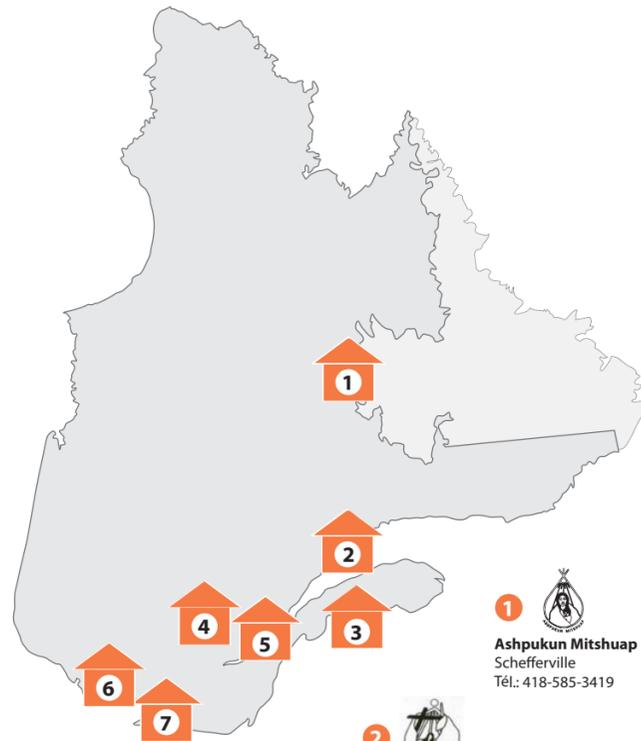
Pour bien aider les victimes, il est important de connaître les ressources qui existent dans nos communautés. Beaucoup de ressources peuvent aider les femmes prises au piège de la violence conjugale et leurs enfants. Tous ces organismes sont importants car ils ont tous le potentiel de contribuer à briser l'isolement des victimes.

Bien connaître les ressources nous permet de bien informer les victimes. On peut aussi les accompagner vers ces ressources, on peut leur présenter les responsables et on peut même parfois participer avec elles à une première rencontre.

Après la référence, le plus important est de demeurer présent pour elle car notre aide lui est très précieuse.



Maisons d'hébergement pour femmes autochtones au Québec



1 
Ashpukun Mitsuap
 Schefferville
 Tél.: 418-585-3419

2 
Tipinuakan
 Sept-Îles
 Tél.: 418-962-3397

4 
Asperimowin
 La Tuque
 Tél.: 819-523-8600

3 
Haven House
 Listuguj
 Tél.: 418-788-5544

6 
Waseya House
 Kitigan-Zibi, Maniwaki
 Tél.: 819-449-7429

5 
Maison Communautaire Missinak, Québec
 Tél.: 418-627-7346
 1-866-927-7346
 site web: www.missinak.org

7 
Foyer pour femmes Autochtones de Montréal, Montréal
 Tél.: 514-933-4688
 1-866-403-4688
 site web: www.nwsm.info

Pour rejoindre la maison d'hébergement de votre région, communiquez avec :
S.O.S violence conjugale 1-800-363-9010



*Matshikaushiun, namaïenu
 innu ka ishinniut.*

La violence ne fait pas partie des valeurs autochtones

Si vous avez besoin d'informations supplémentaires sur la violence conjugale, n'hésitez pas à vous adresser au réseau des maisons des d'hébergements autochtones.

Bonne lecture !

Cette pochette s'adresse à toutes les personnes en contact avec des victimes de violence conjugale ou familiale. Elle contient cinq feuillets comprenant des informations sur la violence conjugale et familiale extraites de la Trousse de ressources et d'outils communs (TROC) du Réseau des Maisons d'hébergement autochtones.

La TROC comprend près d'une centaine d'outils utilisés par les intervenantes des Maisons d'hébergement autochtones. Elle est le résultat d'une collaboration entre le Réseau, Femmes autochtones du Québec (FAQ) et le Comité Priorité Violence Conjugale (CPVC). Le CPVC est un organisme communautaire qui a pour mission d'aider les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants, d'offrir des services directs lorsque ceux-ci n'existent pas ailleurs ou qu'ils ne sont pas accessibles, et de soutenir les intervenant-es. Le CPVC investit beaucoup d'énergie pour outiller les intervenant-es de différents milieux d'intervention comme l'illustre son travail avec FAQ et le Réseau dans le développement de la TROC.

Les Maisons d'hébergement autochtones membres du réseau sont :

Ashpukun Mitshuap (Schefferville)

Asperimowin (LaTuque)

Foyer pour femmes autochtones de Montréal

Haven House (Listuguj)

Maison communautaire Missinak (Québec)

Tipinuaikan (Sept-îles)

Waseya House (Kitigan Zibi)

Femmes Autochtones du Québec (FAQ) est une association qui représente depuis 1974 les femmes autochtones du Québec vivant dans les communautés et en milieu urbain. L'objectif de FAQ est d'appuyer les efforts des femmes autochtones dans l'amélioration de leurs conditions de vie et celle de leurs familles par la promotion de la non-violence, de la justice, de l'égalité des droits et de la santé, et par le soutien des femmes dans leur engagement au sein de leur communauté.

**QUI D'AUTRE PEUT
AIDER LES VICTIMES ?**

**COMMENT PUIS-JE
AIDER LES VICTIMES ?**

**QUELS SONT LES BESOINS
DES VICTIMES
DE VIOLENCE CONJUGALE ?**

**QUELS SONT LES EFFETS
DE LA VIOLENCE ?**

**QU'EST-CE QUE
LA VIOLENCE CONJUGALE ?**

