

# Comprendre la violence conjugale et comment s'en sortir

La violence conjugale touche autant les couples hétérosexuels que les couples 2SLGBTQ+. Aucun groupe d'âge, communauté ethnique ou classe sociale n'est à l'abri. Même s'il est plus fréquent que les femmes soient victimes de violence que les hommes, ceux-ci en sont également victimes. La violence conjugale touche tous les membres de la famille. Les enfants exposés à la violence conjugale sont plus à risque d'avoir des troubles du comportement. Une fois adultes, ils risquent de penser que la violence est normale dans une relation intime.

La violence peut être verbale, émotionnelle, psychologique, sexuelle, physique ou financière. Il peut être dangereux et effrayant de subir une blessure; mais les conséquences émotionnelles et psychologiques de la violence familiale sont elles aussi très graves. Une relation empreinte de violence émotionnelle peut détruire l'estime de soi d'une personne et sa confiance en elle. Une telle relation peut aussi causer de l'anxiété et une dépression. Des problèmes de santé physique peuvent aussi se développer en raison d'un stress et d'une anxiété importants liés au fait de vivre dans un environnement violent.

**Souvent, la violence conjugale s'inscrit dans un continuum et évolue au fil du temps.**

**La violence n'est jamais acceptable.**

Les conflits sains	La violence conjugale situationnelle	La violence sous forme de contrôle coercitif
<ul style="list-style-type: none"><li>Des limites saines sont établies, comprises et respectées.</li><li>La communication est mutuelle.</li><li>Les personnes peuvent être en désaccord sans craindre de subir toute forme de violence ou de manipulation ou des conséquences négatives.</li><li>La communication permet de parvenir à un compromis pour que les deux parties se sentent satisfaites.</li><li>Les personnes éprouvent un sentiment de sécurité et n'ont pas peur l'une de l'autre.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Des épisodes violents surviennent à l'occasion quand des disputes s'intensifient dans des situations précises.</li><li>Un des partenaires, ou les deux, ont des comportements abusifs, comme insulter ou dénigrer l'autre, gifler ou donner des coups de pied.</li><li>Généralement, les partenaires n'ont pas peur l'un de l'autre.</li><li>Un des partenaires, ou les deux, ont de la difficulté à gérer leurs conflits et leurs propres émotions.</li><li>La violence persiste rarement après la fin de la relation.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>La violence conjugale situationnelle dégénère parfois en contrôle coercitif au fil du temps.</li><li>La violence est unilatérale, c'est-à-dire qu'une seule personne dans la relation se comporte de manière violente envers l'autre.</li><li>Les actes du partenaire violent sont motivés par le pouvoir et le contrôle.</li><li>Le contrôle coercitif comprend les comportements associés au harcèlement.</li><li>Les menaces de violence sont considérées comme réelles et peuvent se concrétiser.</li><li>Les victimes ont très peur de leur partenaire.</li><li>Les actes de violence sont fréquents et deviennent de plus en plus graves.</li><li>Des tactiques de contrôle, comme les menaces ou la surveillance, sont aussi utilisées pour entretenir un sentiment de peur chez la victime.</li><li>Les victimes souffrent souvent de dépression ou de syndrome de stress post-traumatique et se sentent désespérées.</li></ul>

## Signes que vous êtes dans une relation malsaine ou une relation de violence

### Pensées intimes et émotions

**EST-CE QUE VOUS :**

- évitez certains sujets pour éviter les conflits?
- justifiez les comportements abusifs dans votre relation?
- vous sentez vide ou en détresse?
- vous méfiez de votre partenaire?

### Comportement violent ou menaces

**EST-CE QUE VOUS OU VOTRE PARTENAIRE :**

- avez un caractère violent et imprévisible?
- causez des blessures ou faites des menaces de blessures ou de mort?
- menacez de prendre les enfants ou de leur faire du mal?
- blessez vos animaux domestiques, ou menacez de les blesser ou de les tuer?
- détruisez les biens de l'autre?
- utilisez la technologie pour mettre en ligne des informations fausses ou blessantes?

### Comportement de dénigrement

**EST-CE QUE VOUS OU VOTRE PARTENAIRE :**

- tenez des propos humiliants envers l'autre ou crier contre lui?
- critiquez l'autre ou le rabaissez?
- traitez l'autre tellement mal que cela vous gênerait que vos amis et votre famille le voient?
- négligez les sentiments de l'autre?
- dénigrez les opinions, les valeurs ou les croyances de l'autre?

### Controlling Behaviour

**EST-CE QUE VOTRE PARTENAIRE :**

- est excessivement jaloux et possessif?
- vous empêche de voir vos amis ou votre famille?
- restreint votre accès à l'argent, au téléphone ou à la voiture?
- vous surveille constamment?
- traite les comportements abusifs à la légère?
- a des idées arrêtées sur le rôle des hommes et des femmes?
- veut avoir le contrôle et l'accès à votre téléphone, à vos courriels, à vos comptes sociaux ou à votre compte bancaire?

# La violence n'est jamais acceptable.

**Vous méritez de vous sentir apprécié, respecté et en sécurité.**



## La violence et les comportements abusifs sont des choix. Par exemple :

**L'intimidation :** regards ou gestes menaçants.

**Les menaces :** une personne en menace une autre pour l'empêcher de partir ou obtenir ce qu'elle veut. Des menaces peuvent également être lancées dans le feu de l'action pendant une dispute.

**L'agression :** peut être dirigée contre une personne ou un objet. Une personne qui a un comportement violent peut pousser l'autre personne, la frapper, lui donner des coups de pied ou l'étrangler. Elle peut aussi casser, frapper ou défoncer des objets quand elle est en colère.

**L'humiliation :** action de dénigrer ou de rabaisser l'autre, en privé ou en public. La personne humiliée peut se sentir nulle, impuissante et seule.

**L'isolement :** la personne est contrainte de délaisser ses relations avec ses amis ou sa famille ou coupée du monde extérieur.

**La manipulation :** utilisation de la culpabilité ou tentative de faire sentir à un partenaire qu'il est « fou ».

## Le choix de quitter ou de rester dans une relation violente est complexe et personnel pour diverses raisons :

- vous aimez votre partenaire
- vous espérez que les choses changent
- vous ne pensez pas que les actes de votre partenaire sont violents
- vous êtes financièrement ou physiquement dépendant de votre partenaire
- vous ne savez pas où vous iriez ni comment vous fonctionneriez sans votre partenaire
- vous êtes isolé des personnes qui pourraient vous aider
- vos attentes culturelles, religieuses ou familiales vous empêchent de quitter votre relation
- vous vous reprochez les actes de violence de votre partenaire
- vous vous inquiétez ou avez peur de ce qui se passera si vous quittez votre partenaire
- vous vous inquiétez de ce qui arrivera à vos enfants si vous n'êtes pas là quand

*Les comportements violents se présentent parfois graduellement, au fil du temps, et il peut être difficile de reconnaître qu'il s'agit bien de violence. Si vous reconnaissez votre situation, ou celle de quelqu'un que vous connaissez, demandez de l'aide. Quelqu'un sera là pour vous.*

## Si vous souhaitez avoir plus de renseignements, veuillez communiquer avec :

Manitoba Justice Victim Services Branch

In Winnipeg: 204-945-6851

Toll free: 1-866-484-2846

Toll free province-wide Domestic Abuse Crisis Line

(24 hours): 1-877-977-0007